

Le retour au travail après un long congé : comment le faciliter?



Préparation et animation :

Emmanuelle Bournival, octobre 2020

Lors des congés liés à la santé mentale

« Nous avons observé que les cas de **rechute** après un an s'élèvent à 84 % si l'employé ne fait rien.

Mais s'il a accès à une thérapie et à des médicaments et si son gestionnaire l'aide lors de son **retour au travail**, le taux de **rechute** baisse à moins de 10 %. »

Amir George Sabongui, psychologue et responsable de la formation en santé mentale des gestionnaires chez Bell Canada

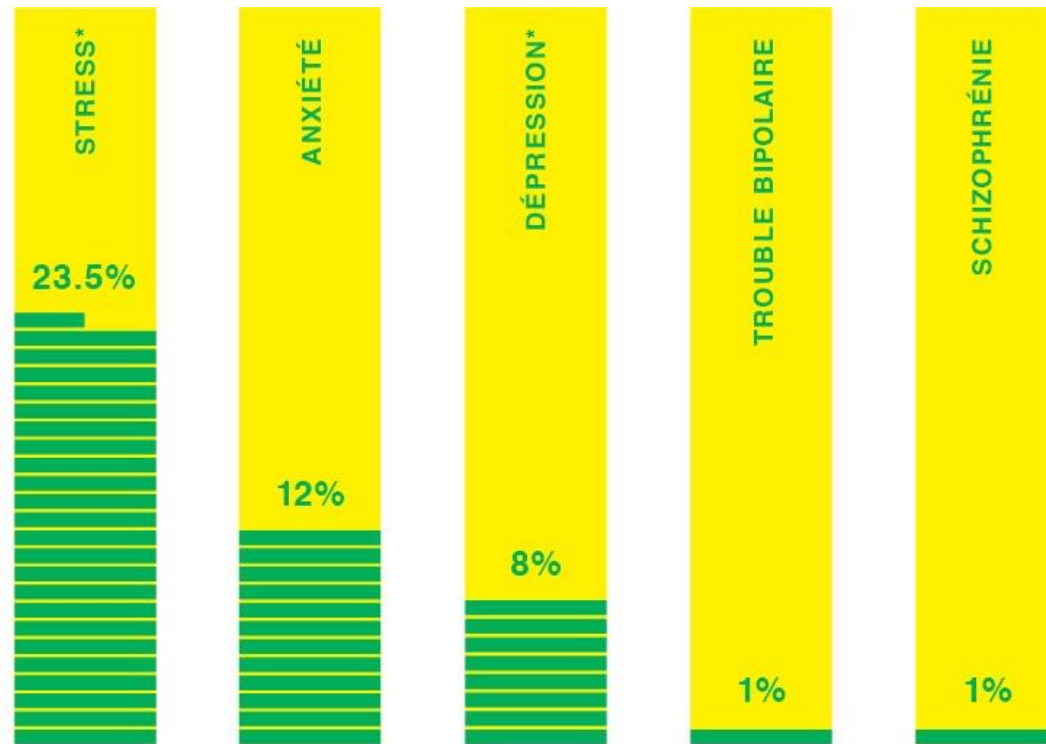


Plan de la rencontre

But premier = la prévention!

- Constats et chiffres
- Personnes visées et vulnérabilité
- Rôles de chacun
- Facteurs facilitants le retour à mettre en place





Principaux problèmes de santé mentale des Canadiens.




LA SANTÉ MENTALE NOUS CONCERNE TOUS.

<http://www.partnersformh.ca/enjeu/>



Quelques constats et chiffres

- Les problèmes de santé mentale = plus importante cause d'absence au travail
- Ces absences entraînent de plus longues périodes d'invalidité et des taux de rechute plus élevés
- Plus l'absence est longue, plus l'adaptation au retour est difficile
- Avant on travaillait 47 s/min, maintenant c'est 57 s/min
- Le télétravail s'installe et s'impose

Motifs de l'arrêt	Femmes et hommes	Conséquences
Vie personnelle	10 %	
Travail	30 %	
Vie personnelle et travail	60 %	



Pratiques des milieux de travail pour assurer un retour en emploi sain et durable - IRSST

- Pour ce qui est des retours au travail pour les personnes ayant une incapacité, voici un document complet pour assurer de bonnes pratiques dans vos milieux :

<https://www.irsst.qc.ca/media/documents/PubIRSST/R-983.pdf?v=2020-02-18>



Long congé...

Qui sont les gens visés?

- Congés parentaux
- Congés sans solde (pour étude, aidants naturels, congé à traitements différés...)
- Congés de maladie (opération, santé mentale...)
- Congés liés à un accident de travail ou à une maladie professionnelle
- Prêts de service
- Affectations à un autre poste
- Vacances prolongées
- Autres





**Dans 46 % des cas,
les gens reviennent
au travail même si
le problème n'est
pas résolu.**



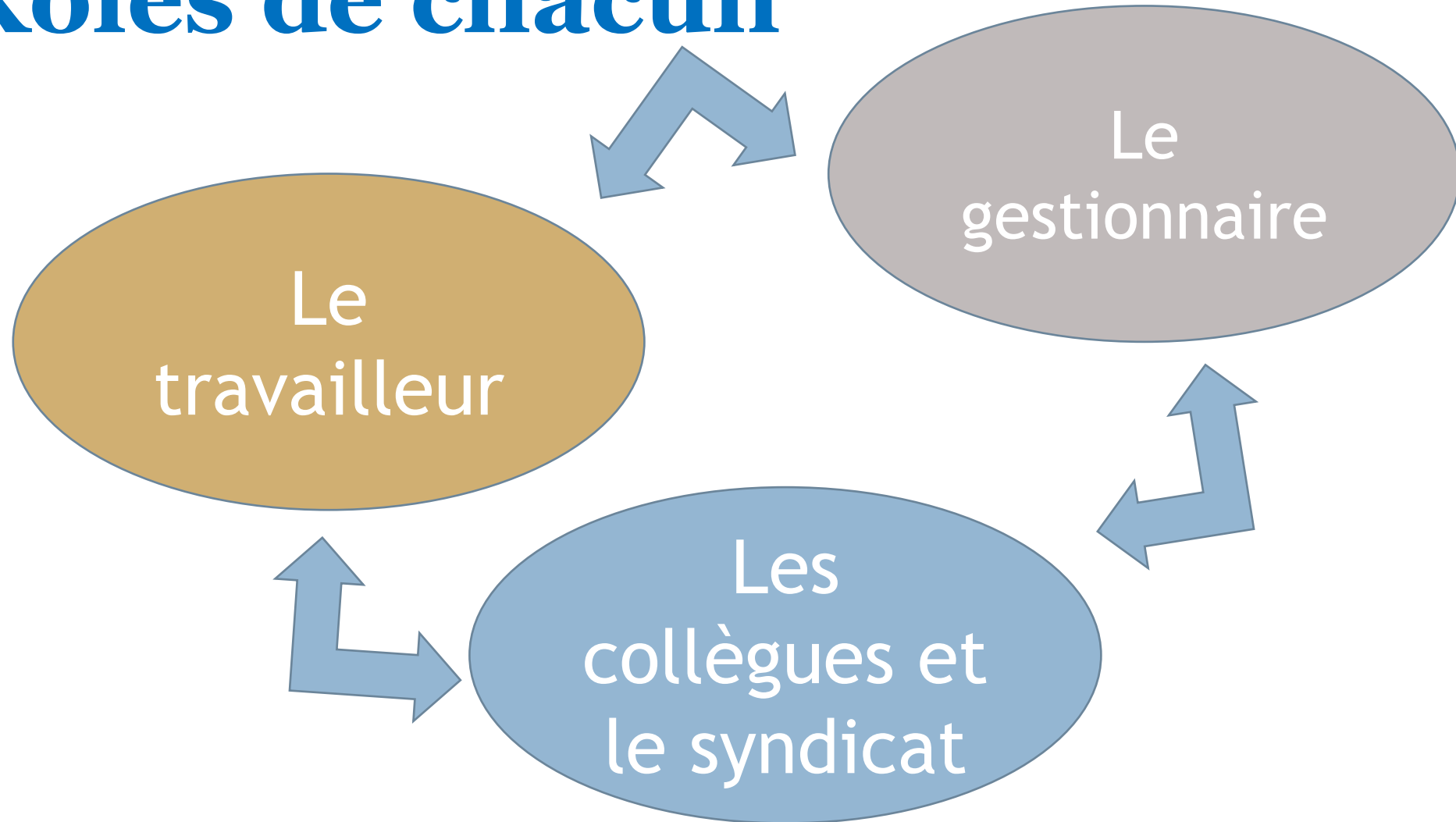
Vulnérabilité de la personne qui revient, mais aussi pour les collègues et les cadres...

- Perte de confiance
- Fatigue plus élevée
- culpabilité
- Horaire
- Gestion du stress
- habitudes

Préjugés, symptômes, etc.



Rôles de chacun



Facteurs facilitants le retour au travail

Action concertée
Planification du retour
Mesures liées au travail
Politiques organisationnelles
Soutien social



Action concertée

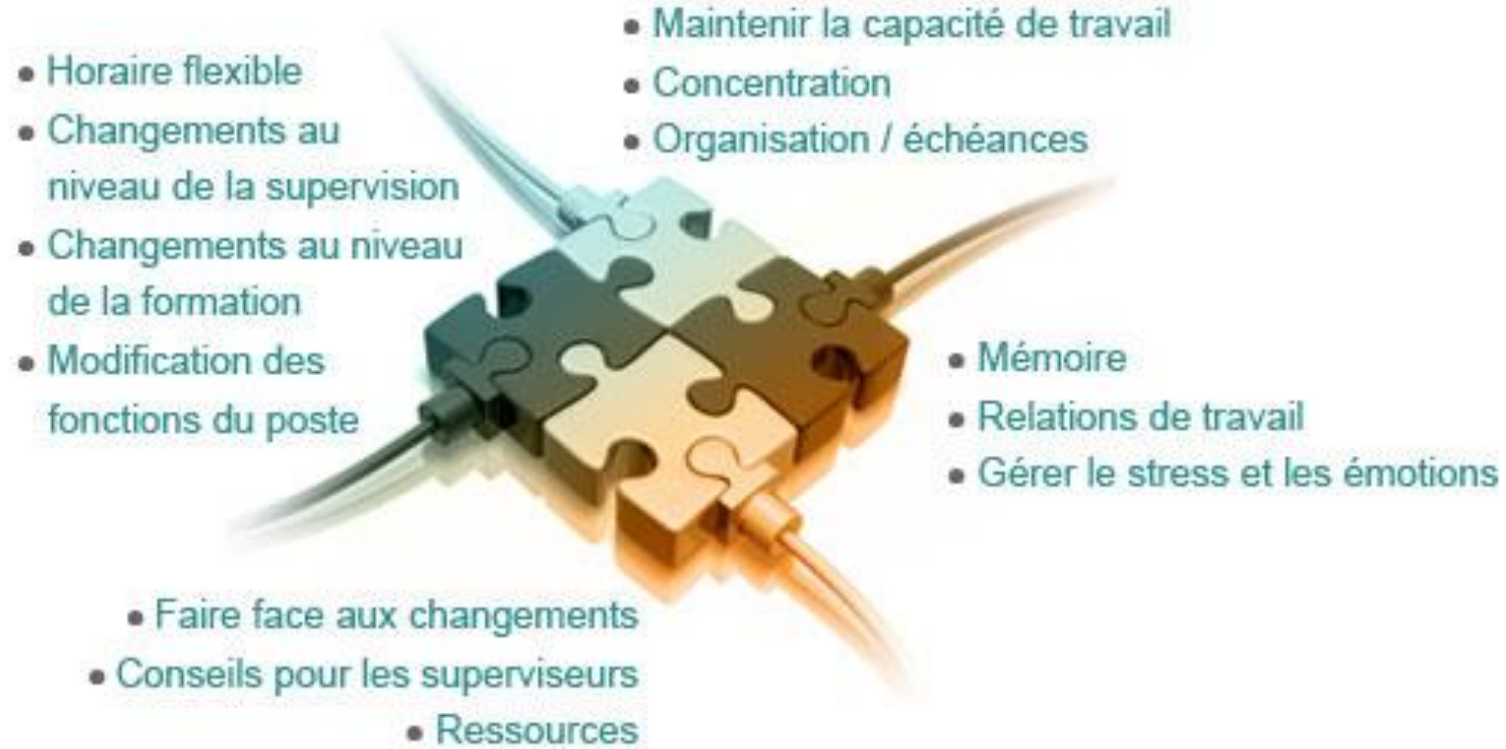


Planification du retour

- Préparer l'équipe
 - Informer le personnel
 - S'assurer d'un endroit (et des outils)
 - Choisir les tâches en fonction de l'état de la personne
 - Etc.
-
- Aide-mémoire disponible et outil de planification



Mesures liées au travail, des exemples à proposer



Politiques organisationnelles



Soutien social : le facteur clé



Quelques outils

- PAE (employeur)
- Délégués sociaux (syndicat)
- Commission de la Santé Mentale du Canada
- Mammouth magazine
- Ladepressionfaitmal.ca
- Centre revivre : www.revivre.org 514 revivre
- Ressources deuil : La clé des champs



Que mettrez-vous en pratique de votre côté?



En résumé, le syndicat peut...

- Prévoir une manière de cibler les personnes qui reviennent au travail après un long congé
- Sensibiliser l'employeur à cette réalité
- Prévoir une politique ou des actions concertées avec l'employeur
- S'impliquer dans le processus de retour des membres
- Prévoir des accompagnateurs pour soutenir les gens lors des retours
- Informer les membres des ressources disponibles
- Assurer un suivi ponctuel auprès des gens qui reviennent
- Etc.





MERCI



N'hésitez pas à nous appeler ou à nous écrire!
Comité CPSST : Stéphane Simard, Frédéric Morin, Sophie Desmarais et Martine Trahan
Site Internet : <https://scfp.qc.ca/comite-de-sante-et-securite-du-travail>



Sources

http://www.csst.qc.ca/agenda/colloques/resumes/Documents/Chacun_son_role_pour_un_retour_au_travail_reussi_Annie_%20Drouin.pdf

http://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2013/10/Guide_sante_psychologique.pdf

Annie Drouin, conseillère en prévention APPSAP

Vidéo intéressante

Le retour au travail après un burn-out :

<https://www.youtube.com/watch?v=Gvsjey44H5Q>

