

"Je suis en arrêt de travail, j'ai un problème de santé, anticiper pour mieux faire face et rebondir"

De quoi parle t-on ?

Chacun d'entre nous peut être un jour confronté à une problématique de santé nécessitant un arrêt de travail de plusieurs semaines, mois ou années pour se rétablir.

Parfois, l'engagement dans le travail est tel que certaines personnes vont tenter de tenir avec des renouvellements d'arrêts de travail de courtes durées et intermittents. La culpabilité peut aussi venir s'ajouter pour les personnes travaillant dans des organisations sous tensions en terme d'effectifs, d'échéances, de productivité.

Par crainte d'un impact trop important sur la pérennité économique de l'activité, ou d'une protection sociale insuffisante, nombreux sont les chefs d'entreprises, professions libérales et travailleurs indépendants, qui tenteront de tenir avant d'accepter ou respecter la prescription d'un arrêt de travail.

Quels impacts cela peut-il avoir ?

Pour les personnes concernées, ces périodes de vie peuvent fragiliser, revêtir un aspect déterminant pour la poursuite de leur activité car leur situation de santé peut remettre en questionnement la possibilité ou non de continuer à exercer leur poste ou leur métier.

Les arrêts de travail de longue durée constituent une période de rupture. Ce terme de rupture peut paraître assez fort mais, il illustre bien l'impact d'un arrêt de travail dans le parcours professionnel, dans la sphère sociale, économique et familiale. La personne va devoir mobiliser ses ressources pour se soigner et faire face à les changements imposés par son état de santé.

Une multitudes de questionnements et d'émotions se présentent : l'incertitude sur l'avenir, le doute qui s'installe sur ces propres capacités, l'impression d'être un poids pour les autres... Un cocktail qui peut devenir particulièrement délétère pour se soigner sereinement et préserver l'estime de soi.

Mais alors, que faire si on est confronté à cette situation ?

- Une première chose qui peut s'entendre comme une évidence mais qui ne l'est pas vraiment :
Vous n'êtes pas seul dans cette situation et d'autres se posent les même questions que vous !
- La seconde :
Il existe de nombreux professionnels et acteurs qui peuvent vous accompagner avant, pendant et après votre arrêt de travail.
Je vous l'accorde, ce n'est justement pas simple de s'y retrouver ! Face aux masses d'informations qui nous entourent, beaucoup d'entre nous, à moins d'y avoir déjà été confronté, n'ont pas eu la nécessité de se préoccuper de ce sujet.
- Cela m'amène à énoncer une troisième chose :
N'attendez pas la fin d'arrêt, l'amélioration de votre état de santé pour commencer à envisager la reprise du travail!

Il y a donc plusieurs acteurs qui peuvent nous aider à faire un point mais comment s'y retrouver ?

Le premier interlocuteur est généralement votre **médecin traitant ou votre spécialiste** qui est à l'origine de la prescription de l'arrêt de travail.

Le médecin qui vous suit n'est souvent pas formé à la médecine du travail et il peut lui être délicat d'émettre un avis médical concernant votre activité professionnelle.

C'est pourquoi, le **médecin du travail** est un acteur clé que vous pouvez solliciter avant, pendant et après votre arrêt de travail.

Il reçoit généralement sur rendez-vous, les salariés mais aussi, depuis la **loi santé travail d'août 2021** et sous réserve d'affiliation ou de convention, les travailleurs indépendants, intérimaires et chefs d'entreprises.

Ce médecin, en fonction de votre branche d'activité ou de régime d'affiliation exerce dans des services de santé au travail et de prévention.

Même en arrêt, n'hésitez pas à solliciter votre employeur ou centre de gestion RH pour récupérer ses coordonnées de contact.

Enfin, il existe d'autres acteurs qui peuvent vous orienter ou vous accompagner dans vos démarches. Tels que le service social de l'entreprise, de votre régime d'affiliation (CPAM, MSA, ENIM, Centre de gestion de la fonction publique, l'armée...).

Je vous invite à ne pas rester seul face à vos questions qui sont, sommes toute, légitimes.

En partenariat avec :

