

# Le retour au travail après les traitements du cancer: *survol d'une expérience importante*

Karine Bilodeau, inf., Ph.D.

Professeure adjointe

Faculté des sciences infirmières

Université de Montréal

Chercheure régulière

Centre de recherche de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont

L'institut de bien-être au travail / Work Wellness Institute

9 décembre 2020



**CENTRE  
DE RECHERCHE**  
CENTRE AFFILIÉ À  
L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

Université   
de Montréal et du monde.

# Pourquoi s'intéresser au retour au travail après un cancer?

Au Canada, augmentation des survivants du cancer

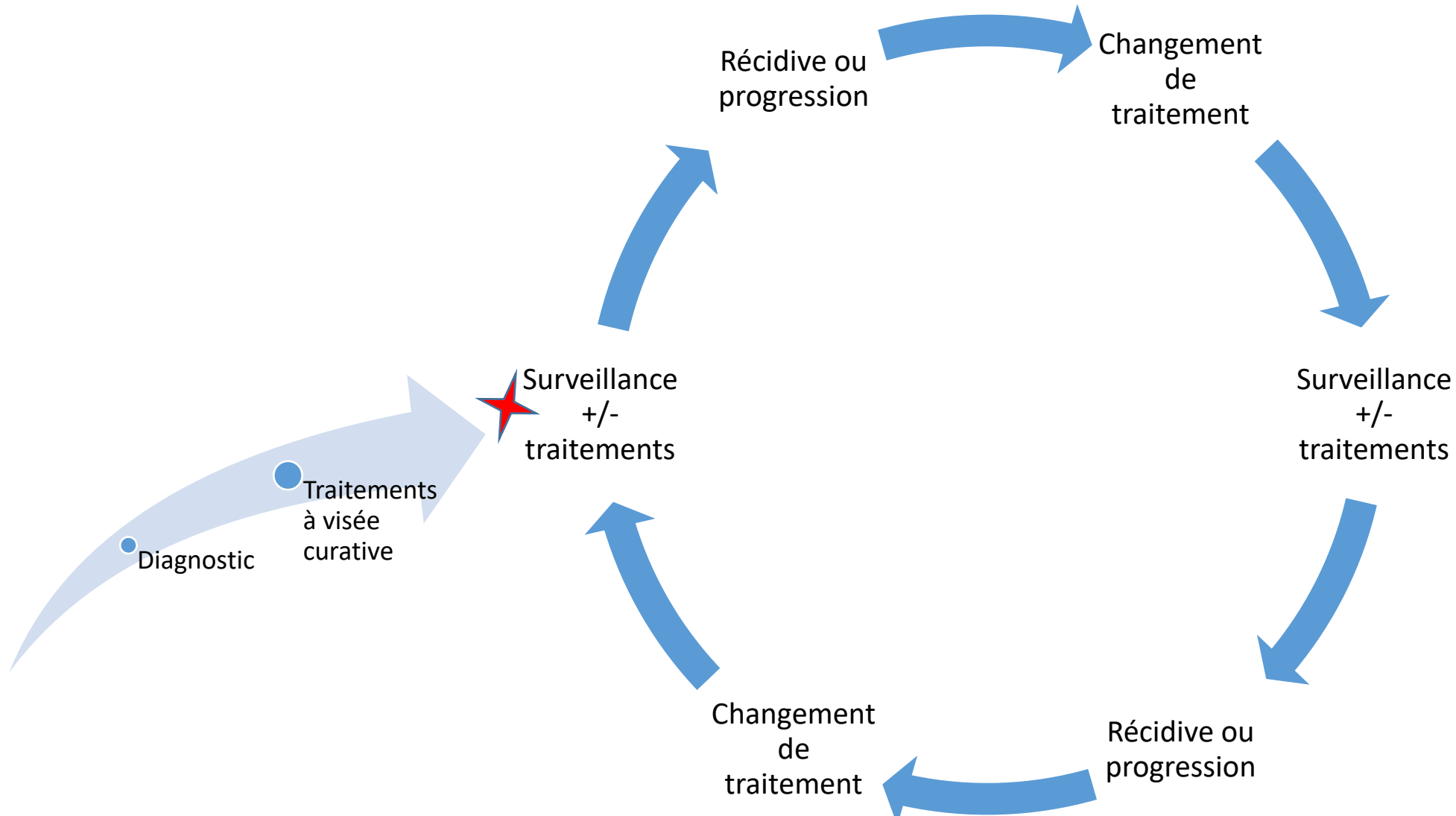
- **1/2** recevra un diagnostic de cancer au cours de sa vie
- **2/3** de la population touchée par le cancer sera toujours en vie cinq ans après leur diagnostic

( Société canadienne du cancer, 2019)



<https://media.istockphoto.com/vectors/vector-isolated-illustration-of-simplified-administrative-map-of-of-vector-id1148714434?k=6&m=1148714434&s=612x612&w=0&h=5157zVtjEhERF-heelLlBIEjwybPvkRpUVjqXrBeoU=>

# Illustration du continuum du cancer



# Les défis du retour à une vie « normale »

- L'après-cancer comporte des défis
  - **8 /10** personnes ont éprouvé des **difficultés physiques**, dont la fatigue
  - **7/10** personnes ont indiqué avoir éprouvé des **préoccupations émotionnelles**
  - **4/ 10** personnes ont indiqué avoir éprouvé des **difficultés pratiques** dont le **retour en emploi**



<https://s22457.pcdn.co/wp-content/uploads/2019/01/Living-with-cancer-report-patient-experience-FR.pdf>

# Quelques constats de nos amis Français

Cinq ans après la fin des traitements:

- 81,6 % des personnes sont toujours en emploi
  - 1/3 avec un temps de travail réduit
- 1/5 personne n'est plus en emploi
  - emploi perdu ou départ volontaire
- Les personnes en invalidité ou arrêt maladie de longue durée présentaient des taux plus élevés de fatigue.



(INCa, 2018)

# Les défis du retour au travail <sup>1-2</sup>

- Présence d'effets secondaires tardifs
  - Fatigue sévère
  - Limitations fonctionnelles
  - Difficulté cognitive (ex., mémoire, concentration)
  - Douleur
- Sentiment de vulnérabilité
- Appréhension de la réaction du milieu du travail

(Brusletto et al., 2018 ; Canadian Partnership Against Cancer, 2012; Jaggi et al., 2014; Tiedtke et al., 2012)

# Les défis du retour au travail <sup>2-2</sup>

- Plus de risque de difficulté si la personne a reçu des traitements de chimiothérapie

(Hedayati et al., 2013; Jagsi et al., 2014; Taskila et al., 2012)

- Absence du travail > 1 an
  - Cumul de traitements ( chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie)



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fsmi-visual.com%2Fproduct%2Fvisual-management-and-planning-boards%2Fvisual-accessories%2Fattention%2F&psig=AOvVaw2SotLvl1EeMflaWWUxad28&ust=1607551458495000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQRqkFwoTCKjRwokyv-OCFQAAAAAABAK>

# Les bienfaits du travail

- Travail est important pour maintenir les interactions sociales, l'estime de soi, le bien-être psychologique et la sécurité financière

(Wells et al., 2013)

- Facteur de protection de la santé
  - Le fait de travailler et de bénéficier de bonnes conditions de travail est en lien avec un meilleur état de la santé.

(Barney, 2016)

- Signe de retour à la normalité
  - Quitter son identité de « malade »

(Bilodeau et al., 2019, Fadhlaoui et Bilodeau, 2020, Brusletto et al, 2018)



# Le parcours de retour au travail après le cancer

- Étude menée au Québec en 2016
- 9 participants désirant retourner au travail après un cancer du sein
- Suivi sur plusieurs mois
- L'étude a permis:
  - Dresser un portrait du parcours de retour au travail
  - Soulever des enjeux:
    - Précarité financière/ emploi peut influencer le parcours
    - Attitudes des professionnels et des employeurs
    - Limite des soins et services lors après-cancer

# Un parcours en trois temps

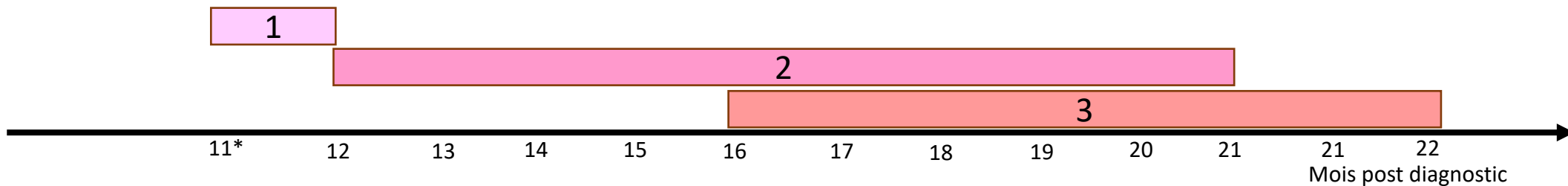
1- Prise de conscience d'être en marge des services de santé et du milieu de travail



2- Être en attente de retourner en emploi



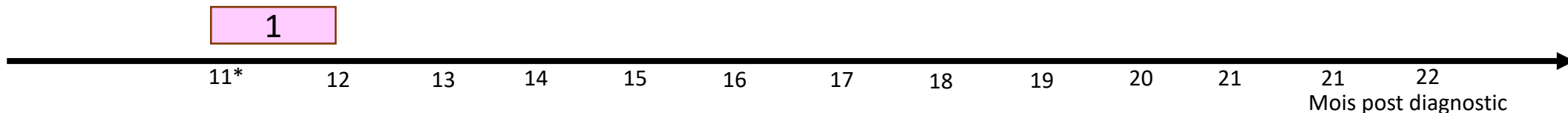
3- Retourner en emploi et s'ajuster



# 1- Prise de conscience d'être en marge des services de santé et du milieu de travail



- Moment: Fin des traitements actifs du cancer
- Éléments clefs:
  - Conscience de l'impact du cancer sur la vie et les habiletés à réintégrer une vie dite « normale »
  - Crainte quant au retour au travail en raison de symptômes
    - Ex.: fatigue, difficulté cognitive



# 1- Prise de conscience d'être en marge des services de santé et du milieu de travail



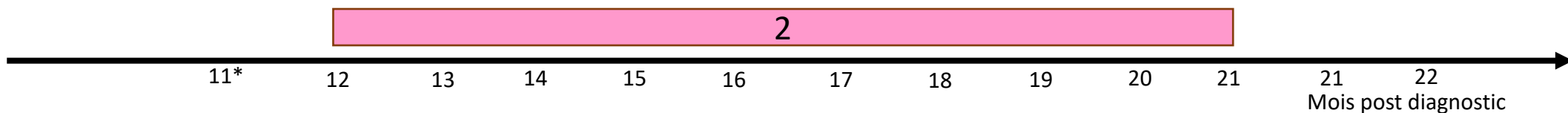
*« Vais-je être capable de reprendre la même vitesse, le même beat que ça demande? Vais-je être capable de me revirer encore sur un dix cennes? (...) Mais là, avec la maladie, je ne me reconnais plus trop. Vais-je gérer le stress de la même façon? Vais-je être capable d'en prendre autant? Vais-je mettre mes énergies à la même place? Vais-je être aussi professionnelle? »*

*(Participante #6, entrevue #1)*

## 2- Être en attente de retourner en emploi



- Moment: En attente du retour au travail
- Éléments clefs:
  - Création d'une nouvelle routine
  - Initier les démarches pour réintégrer son emploi
- Beaucoup de démarches initiées par les participants:
  - Chercher un groupe de soutien (5/9)
  - Reprendre des activités physiques (4/9)
  - Consulter un professionnel (4/9)
  - Recherche de l'aide financière (3/9)



## 2- Être en attente de retourner en emploi



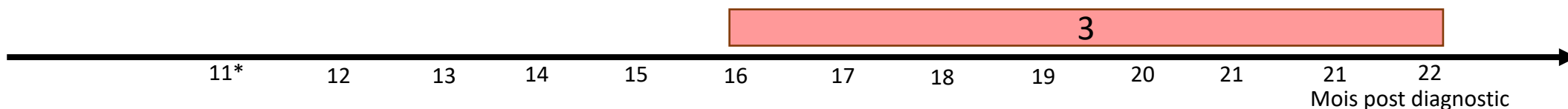
*«Je ne sais pas si c'est le fait que le temps entre les traitements puis maintenant qui est plus long. Ou le fait qu'on a recommencé l'activité physique, toutes ces choses-là. (...) je sais que ça changé beaucoup. Je suis beaucoup plus confiante à dire : « Je vais travailler. » Avant, je ne me voyais même pas marcher du train jusqu'au travail. Je me disais : « Comment vais-je faire pour me rendre là? Je ne serai jamais capable. Je suis trop fatiguée. » Mais là, je vais être capable [rire]. »*

*(Participante #2, entrevue #2)*

# 3- Retourner en emploi et s'ajuster



- Moment: Après le retour en emploi
- Éléments clefs:
  - Révision de la routine pour faciliter le maintien en emploi
  - Apprendre à gérer la fatigue au travail
  - Réflexion quant au sens attribué au travail et son importance dans la vie



### 3- Retourner en emploi et s'ajuster



*« Mais je ne me sens pas nécessairement diminuée par ça [nouvelle assignation de tâches temporaires]. Mais je sais que les gens ont peut-être une opinion maintenant différente de moi. Ce n'est pas méchamment. C'est juste la réalité. Ils pensent peut-être que je ne suis pas nécessairement comme avant. Bien, moi aussi je le pense, je ne suis pas comme avant. Ça fait que j'aime mieux que les gens pensent maintenant que je ne suis pas comme avant. Comme ça, ils font plus attention et ils ne s'attendent pas à ce que je donne mon 120 %. Maintenant, je donne juste le 100 [rire]! »*

*(Participante #4, entrevue #3)*



# Particularités chez les adultes de moins de 50 ans

- Normal de vouloir retourner en emploi
  - Retraite n'est pas une option
- Peu de remise en question du choix de retourner en emploi par les proches
- Jongler avec les obligations familiales et celles du travail
  - Importance du soutien du conjoint (e) ou de la famille

(Fadhaloui et Bilodeau., 2020)

- Plus d'effets secondaires vécus que les personnes de plus de 50 ans

(Zomkowski et al.,2018)

# Qu'est-ce qui favorise un retour au travail?- employeur

- Offrir un retour au travail progressif
- Flexibilité quant aux conditions de retour au travail
  - tâches, horaire, poste
- Attitude respectueuse du supérieur et des collègues
- Bonne relation avec les collègues de travail



<https://pixabay.com/fr/illustrations/mains-travail-d-%C3%A9quipe-collaboration-5435053/>

(Bilodeau et al., 2019; Fadhiloui et Bilodeau., 2020)

# Qu'est-ce qui favorise un retour au travail?- assureur

- Couverture assurance suffisante
- Absence de pression pour le retour en emploi
- Présence d'un coordonnateur de retour au travail



[https://www.collegeahuntsic.qc.ca/rails\\_admin\\_image\\_manager/2667/dynamic\\_1280x720%2523/assurance-maladie-ageca-shutterstock-1226524744.jpg?1598288274&s=76720bcfa779f85b344e85f18ec4930c69bd3bed](https://www.collegeahuntsic.qc.ca/rails_admin_image_manager/2667/dynamic_1280x720%2523/assurance-maladie-ageca-shutterstock-1226524744.jpg?1598288274&s=76720bcfa779f85b344e85f18ec4930c69bd3bed)

(Bilodeau et al., 2019; Fadhaloui et Bilodeau., 2020)

# Qu'est-ce qui favorise un retour au travail?- équipe de soins

- Latitude quant à la prise de décision pour le retour au travail
- Attitude d'ouverture lorsque la personne mentionne vouloir retourner au travail



<https://p0.pikist.com/photos/945/240/stethoscope-medical-health-doctor-macbook-laptop-computer-objects-office.jpg>

(Bilodeau et al., 2019; Fadhaloui et Bilodeau., 2020)

# Les barrières à lever...

- Organisation des soins et des services pour l'après-cancer
  - Peu de suivi quant aux effets secondaires post cancer
    - Ex., RDV 3 mois par un médecin spécialiste
  - Médecin de famille et professionnels en première ligne peu impliquée
    - Ex., Discussion limitée quant à l'après-cancer
- Ressources communautaires existantes sous-utilisées
  - Ex., Participation limitée aux activités, visibilité limitée
- Ressources en réadaptation privée peu utilisée
- Impliquer les entreprises et les assureurs

# Comment se préparer au retour au travail?

- Se renseigner tôt sur les effets tardifs des traitements
- Initier la discussion avec un professionnel de la santé au sujet du retour au travail
- Prendre contact avec son employeur
- Reprendre une routine à la maison
  - Lever avec un réveil, faire un calendrier d'activités
- Augmenter graduellement ses activités ou ses tâches à la maison
  - Planifier des temps de repos/sieste
- Prendre contact avec son médecin de famille
  - Avoir des rendez-vous pendant votre retour au travail

# Conclusion / Messages-clés

1. Le retour au travail est un événement important de l'après-cancer.
2. Le retour au travail demande de la préparation.
3. Parler de la reprise d'une routine avec les survivantes et miser sur leurs forces.



<https://us.123rf.com/450wm/neyro2008/neyro20081508/neyro2008150800323/43837571-stock-vector-reminder-icon-hand-with-finger-on-which-is-tied-ribbon-bow.jpg?ver=6>

# Questions? Commentaires?



Karine.bilodeau.2@umontreal.ca



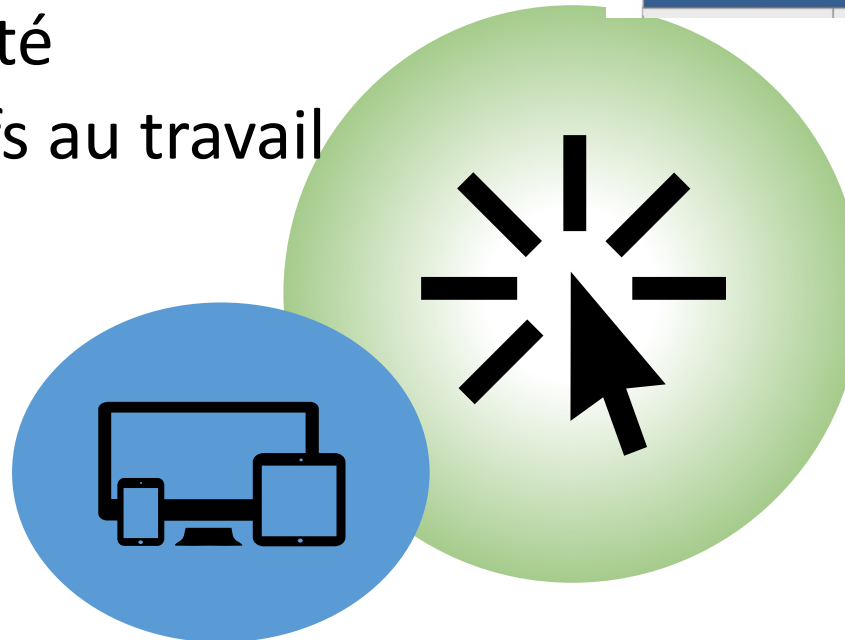
# Vos ressources www.cancerandwork.ca



# Les outils interactifs

- Outil d'analyse d'emploi / tâches
- Outil de planification de retour au travail
- Outil sur les sources d'énergie et de fatigue
- Outil de suivi de la fatigue
- Outil pour nourrir la positivité
- Outil de symptômes cognitifs au travail

www.cancerandwork.ca



**Cancer & Work Fatigue Tracking Tool**

**Instructions:** For each week, select five typical working days or anticipated typical working days. Print and use the chart below to track your fatigue level. Make sure to input your fatigue scores each part (start, middle, and end) of each day.

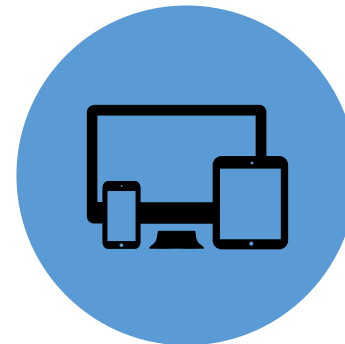
**Please note:** You must either print this PDF to record your fatigue level manually, or save the PDF to your computer.

Not tired at all	A little bit tired	Somewhat tired	Moderately tired	Extremely tired
0	1	2	3	4
Mild fatigue		Moderate fatigue		Severe fatigue
Minimal fatigue symptoms Able to carry out your daily activities (self-care, homemaking, work, leisure, etc)		Symptoms present and cause moderate to high levels of distress Decrease in daily physical activities, some impairment in physical functioning		Significant daily fatigue, excessive need to sit or sleep, severe impairment of daily activities, sudden onset of fatigue, shortness of breath at rest, fast heartbeat, and/or bleeding
Tracking your fatigue level Enter a number 0-4 for each part of the day				
Day 1		Day 2		Day 3
Day 4		Day 5		

# Les sujets abordés

- Retourner / Rester au travail
- Impact du cancer sur le travail
- Communication et travail d'équipe
- Évaluation de votre aptitude au travail
- Finances et invalidité
- Bien-être sur le lieu du travail
- Aménagements du milieu de travail
- Changement de travail et recherche d'emploi
- Informations destinées aux proches aidants
- Informations sur les lois, les politiques et les pratiques
- Liens vers les services et ressources

[www.cancerandwork.ca](http://www.cancerandwork.ca)



# ANCE TRAV

## Les 11 étapes du retour au travail

1. Comprendre les facteurs qui ont un impact sur le travail
2. Évaluer les fonctions
3. Comprendre les exigences liées au travail
4. Identifier les ressources et référer vers du soutien
5. Communiquer au sujet du retour au travail
6. Encourager les survivants de cancer à prendre le contrôle
7. Identifier et favoriser le recours à du soutien
8. Contribuer à l'élaboration d'un plan de retour
9. Préparer les survivants à un retour imminent au travail
10. Gérer les attentes en matière de travail
11. Surveiller les progrès après le retour au travail

# Comment soutenir un survivant du cancer pour son retour au travail

---

- Fournir un milieu de travail favorable
- Soutenir l'emploi durable: *envisager des aménagements et des systèmes de soutien financier*
- Soutenir le retour au travail une fois de retour
- Discuter de la divulgation: qui, comment et quand
- Plans de retour au travail progressifs plus longs
- Guider les professionnels de la santé sur les exigences de l'emploi
- Améliorer l'accès aux évaluations et interventions axées sur le travail
- Améliorer les prestations: ie. ergothérapie
- Avoir une invalidité partielle disponible dans le cadre d'une invalidité de longue durée
- Le programme d'aide à la famille / d'aide aux employés élaboré
- Améliorer l'accès à l'information sur les fonctions de travail pour les prestataires de soins de santé, les survivants et les employeurs avec des outils, une formation et un financement pour les experts

**CANCER**  
**ET TRAVAIL**

# Questions? Commentaires?



[christine.maheu@mcgill.ca](mailto:christine.maheu@mcgill.ca)