

Accueillir un employé de retour au travail

Nous sommes très heureux de vous accueillir dans le département et dans votre équipe. Nous vous invitons à entreprendre ces prochaines étapes, car le retour au travail sera une transition pour vous.

En consultation avec de nombreux employés qui ont été en invalidité et qui ont connu l'expérience d'un retour au travail après une absence prolongée, il y a quelques messages qui pourraient vous être particulièrement utiles :

- **Soyez patient avec vous-même**

Les premiers jours de retour au travail peuvent vous demander beaucoup d'énergie, comme c'est le cas pour tout retour au travail après une absence prolongée. Alors ne vous inquiétez pas. Il est également tout à fait normal de ressentir une certaine anticipation alors que nous nous préparons à renouer avec les gens et nos fonctions quotidiennes. En plus de ces facteurs de stress normaux, nous sommes confrontés à la réalité des exigences physiques d'être au travail toute la journée. Il est tout à fait normal de ressentir une certaine fatigue au départ. Soyez patient avec vous-même.

- **Reprenez votre place dans l'équipe**

Il est normal de vouloir clarifier vos priorités, la gestion de l'arriérage si applicable etc. Votre superviseur vous tiendra au courant des changements survenus dans le département durant votre congé et examinera votre plan de travail avec vous. Retrouver vos points de repères est un processus, et cela commence souvent par poser des questions de clarification. Donnez ce que vous pouvez et allez-y à votre rythme.

- **Ayez des attentes raisonnables envers vous-même et les autres**

Il est possible que vous éprouviez une certaine anticipation face à votre retour au travail, il peut arriver la même chose chez vos collègues. Eux aussi peuvent se sentir un peu stressés, vouloir comprendre comment vous vous sentez ou comment ils peuvent vous aider à faciliter votre retour au travail. La communication est essentielle pour comprendre nos divers besoins et préoccupations ainsi que ceux des autres. Vos collègues peuvent sembler un peu maladroits au début ne sachant pas trop quoi dire ou comment vous accueillir. Faites de votre mieux pour présumer que leurs intentions sont positives, car il s'agit d'une période d'ajustement pour vous et pour eux.

- **Ne prenez pas le changement d'une façon personnelle**

Dans un monde idéal, nous aurions toujours notre mot à dire sur les changements apportés à nos tâches et à notre environnement de travail général. Mais parfois, des changements se produisent naturellement en notre absence, car les gens essaient de faire face aux exigences de l'équipe. Il n'est pas rare que les gens retournent au travail et trouvent : un bureau réorganisé, des sièges remaniés dans le bureau, un processus modifié, des changements dans les attentes, un nouveau collègue ou peut-être un besoin d'acquérir une nouvelle compétence (par exemple, un nouveau système a été mis en place).



Essayez de ne pas prendre d'une façon personnelle les changements qui ont été apportés. Le changement est une constante. Demandez ce qui a changé et cherchez à comprendre ce qui est important dans ce changement. Face à un changement, explorez ce dont vous pourriez avoir besoin pour fonctionner de manière optimale (par exemple, l'accès à un système, une formation, des réunions individuelles avec des collègues pour des mises à jour, une liste des priorités du département). Voyez comment ces changements peuvent vous être bénéfiques dans votre rôle et comment votre point de vue/expérience unique peut progressivement améliorer ces nouveaux développements, maintenant que vous êtes de retour.

- **N'hésitez pas à demander de l'aide**

Peu importe la valeur que vous accordez à votre travail, le retour au travail peut être plus difficile que prévu. Vous avez eu une expérience qui vous a peut-être changé, ou du moins changé votre capacité d'attention pendant un certain temps. Vous pourriez vous sentir comme si vous retourniez vers « l'inconnu ». Vous pourriez également vous interroger sur les comportements de vos collègues à votre égard, leurs hypothèses, etc...

Il est important de ne pas vous isoler ni de vous sentir obligé d'expliquer trop en détails votre situation. Si des problématiques ou des préoccupations liées au travail émergent, cherchez l'écoute, la compréhension et les conseils de votre superviseur, etc. Sachez que vous avez également un conseiller RH ou un représentant des services directs disponibles dans votre département pour vous guider.

Si les problèmes sont plutôt d'ordre personnel, n'oubliez pas que notre programme d'aide aux employés et à la famille (1-844-880-9142) est là pour vous fournir des services de soutien entièrement confidentiels pour les besoins psychologiques, juridiques et questions financières.

- **Donnez-nous des nouvelles**

Bien que nous ayons fait de notre mieux pour trouver la meilleure façon de vous aider lors de votre retour au travail, nous comptons sur votre expérience unique pour nous aider à aider d'autres employés. Alors que vous réintégrez votre travail, nous apprécierions si vous pouviez partager votre expérience avec votre conseiller en gestion d'invalidité ou un membre de l'équipe MyHealthyWorkplace, afin de savoir comment nous pouvons nous améliorer pour mieux préparer nos employés qui reviennent au travail et leurs superviseurs.

Bon retour !