



RETOUR AU TRAVAIL



"Je réalise la pleine
ampleur des
changements auxquels
j'aspire et je respecte
mon rythme"

Auteur inconnu

5. RETOUR AU TRAVAIL

SECTION I.	PLANIFIER VOTRE RETOUR AU TRAVAIL Retour progressif, nouveaux défis	5
SECTION II.	À LA RECHERCHE D'UN NOUVEL EMPLOI concentrez-vous sur ce qui est important pour vous	12
SECTION III.	CV ET LETTRE DE MOTIVATION, RÉSEAU ET ENTREVUES Valoriser vos compétences	14
SECTION IV.	CHANGER DE CARRIÈRE : TROUVER SA VOIE Vous créer de nouvelles opportunités	19
SECTION V.	ET SI VOUS NE POUVIEZ PLUS TRAVAILLER? Options, droits et assurances	22
SECTION VI.	L'AIDE DONT VOUS POURRIEZ AVOIR BESOIN Services et organisations	24

Un retour à la vie sans traitement implique souvent une nouvelle routine qui peut inclure un retour au travail.

Pendant votre traitement, beaucoup de choses ont pu changer comme vos priorités, vos ambitions et la manière dont vous organisez votre vie pour aller de l'avant. Ces remises en question ont pu affecter la manière dont vous appréhendez votre retour au travail.

Il se peut que vous vous posiez mille et une questions sur ce qui vous attend : Comment vais-je gérer mon retour au travail? Devrais-je changer d'emploi? Quand et comment devrais-je commencer mes recherches? Comment vais-je justifier la durée de mon arrêt de travail? Quels sont mes droits et à l'aide de quels professionnels pourrais-je les appliquer? Qui peut m'aider dans cette transition? Où trouver l'information pour effectuer les bonnes démarches au bon moment?

Ce chapitre vous prépare à retrouver votre environnement professionnel et social avec des conseils pratiques, des stratégies et des informations selon votre situation, que vous soyez :

- sur le point de retourner à votre travail précédent
- à la recherche d'un emploi dans votre domaine d'activité ou intéressé par une autre carrière
- en réflexion sur un éventuel retour aux études ou de la formation
- incapable de retourner au travail.



Ne plus travailler
page 22

Nouvelle carrière
page 19

Nouvel emploi
page 12

CV
page 15

Retour au travail
page 5

Soutien
page 24

OÙ EN ÊTES-VOUS?

LES EXPERTS



Mei-Lin Yee, défenseur des droits des patients

Mei-Lin Yee a travaillé comme avocate en droit administratif et en gestion des ressources humaines pendant près de 30 ans. À la suite de sa propre expérience du cancer, Mei-Lin est désormais bénévole active pour la défense des droits des patients. Cette reconversion lui permet d'exploiter ses expériences professionnelles et personnelles au maximum.

Maria Milioto, physiothérapeute

Maria Milioto est physiothérapeute et experte interdisciplinaire en ergothérapie. Elle est présentement copropriétaire et directrice de 6 Cliniques d'évaluation et de réadaptation à Montréal. Maria est également membre du conseil d'administration de la Coalition Priorité Cancer au Québec.



SECTION I. PLANIFIER VOTRE RETOUR AU TRAVAIL

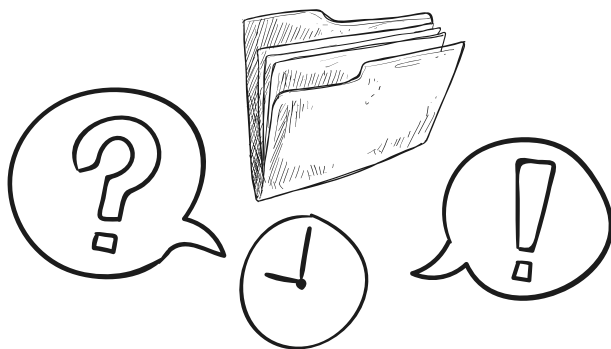
Votre parcours indique un retour au travail au sein de votre ancienne compagnie ou organisation. Il est possible que vous vous sentiez à la fois impatient et inquiet de passer à cette nouvelle étape.

Les pages qui suivent vous emmèneront vers les choses auxquelles vous pourriez penser une fois que vous vous sentirez prêt à retourner au travail, comme un retour progressif si cela est possible pour vous. Tout au long de votre trajet, la communication se trouve au cœur d'une reprise professionnelle réussie. Elle intervient entre vous et différents acteurs, en commençant par votre médecin et votre employeur.



CONSTANCE, en rétablissement, 58 ans

« Avant même de commencer mon congé, j'ai demandé à mon employeur de me mettre en contact avec notre représentant en assurances qui a répondu à toutes mes questions relatives au congé, au retour progressif et complet au travail. J'ai également demandé que le représentant en assurances gère l'ensemble des communications avec les médecins. Ce qui a atténué la pression et le stress inutiles, et m'a permis de me concentrer sur mon traitement et ma guérison. »



COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE ÉQUIPE SOIGNANTE

Discutez avec votre médecin traitant* que vous vous sentiez prêt ou pas à retourner au travail. Celui-ci peut vous aider à comprendre ce que ce retour implique, comme un changement d'emploi du temps ou de nouvelles tâches et différentes responsabilités. Votre médecin peut vous fournir des recommandations écrites pour un plan de retour au travail qui vous convient, ce qui peut être présenté à votre employeur. Cela peut aussi impliquer un retour progressif.

Il est également important de garder la communication ouverte avec votre équipe soignante (médecin, infirmière, travailleur social ou physiothérapeute par exemple) tout au long de la mise en place du retour au travail. Ils peuvent vous aider à comprendre à quoi ressemblera votre suivi de traitement et comment se familiariser avec votre corps et vos sensations; car vous pourriez encore faire face à la fatigue et autres effets secondaires. **Pour plus d'informations, consultez aussi le chapitre 2 « Les effets secondaires et leurs symptômes » à la page 5.**

COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE EMPLOYEUR

Maintenir une bonne relation avec votre employeur est bénéfique pour tout le monde, surtout pour vous! Cela vous aidera à trouver des solutions aux questions de travail et à développer le soutien dont vous avez besoin dans votre activité.

Il est important de vous informer sur les possibilités mises à votre disposition par la compagnie, afin de planifier votre retour au travail de manière efficace. Renseignez-vous sur les politiques de l'entreprise pour le retour de congé maladie des employés, et le type de soutien qu'ils offrent. Si vous avez une assurance invalidité, vérifiez la procédure pour un retour progressif au travail.

Avant de reprendre le travail, faites une liste des options que vous croyez possibles dans votre compagnie, en tenant compte de vos capacités physiques et mentales. Réfléchissez à l'éventuelle souplesse que votre emploi du temps pourrait avoir, puisque vous aurez besoin de temps pour vos rendez-vous médicaux. Pensez aussi aux possibilités de temps partiel ou de télétravail. Une fois que vous savez que vous allez retourner au travail et que vous vous sentez prêt, prévoyez une réunion avec votre employeur (les ressources humaines ou le responsable du service, selon l'organisation de votre compagnie). Cette entrevue peut être prévue par téléphone ou en personne.

* Par médecin traitant, nous indiquons le médecin qui est responsable de votre traitement ou de vos soins lorsque vous vous apprêtez à retourner au travail. Il peut s'agir de votre oncologue ou de votre médecin de famille par exemple.

INFORMATIONS SUR VOS DROITS

Sachez que votre employeur ne peut pas vous discriminer à cause de votre maladie ou toute invalidité que vous pourriez avoir; il doit vous fournir des accommodations raisonnables pour vous permettre de travailler.

Accommoder raisonnablement un employé signifie faire certains ajustements pour celui-ci qui ne coûteront pas une somme d'argent excessive ou des changements qui ne perturberont pas l'organisation.

Les accommodations peuvent inclure des changements dans vos horaires de travail ou dans vos responsabilités et tâches. En plus, les

accommodations peuvent évoluer selon vos besoins du moment. Pour les employeurs, il est illégal de refuser le versement de prestations pour des soins de santé ou de vous traiter différemment des autres employés dans l'espace de travail. **Rendez vous à la page 24 « L'aide dont vous pourriez avoir besoin » pour des services qui peuvent vous aider à trouver quelqu'un qui peut défendre vos droits.**



Mei Lin Yee, défenseur des droits des patients

« Quand devriez-vous retourner au travail? Vous pouvez retourner au travail quand vous êtes prêt et quand votre médecin est d'accord avec vous pour cette étape. Parfois, on se pousse pour retourner le plus rapidement possible à notre routine quotidienne. Nous voulons oublier le cancer et tourner la page. Mais de temps en temps, nous essayons de le faire avant que notre corps en soit capable. Écoutez votre médecin, écoutez les infirmières, écoutez votre corps. Ils savent si vous êtes prêt ou pas à retourner au travail. »

CONSTANCE, en rétablissement, 58 ans

« Je suis restée en contact avec ce qui se passait dans la compagnie; ce qui m'a énormément aidé avec mon retour progressif au travail. J'étais très ouverte et quand même positive avec mes collègues au sujet de mon expérience. Ce qui m'a fait me sentir plus confortable avec eux; pas de rumeur, pas d'histoire, juste de la compassion et du soutien. »



AUTRES CONSIDÉRATIONS

- Les changements cognitifs peuvent être un défi particulier pour votre retour au travail. Les changements cognitifs pourraient impliquer des difficultés d'attention, de mémoire, de résolution de problèmes et de langage (avoir des difficultés à trouver ses mots pour s'exprimer). Vous pourriez intégrer une stratégie pour améliorer vos capacités cognitives dans votre plan de retour au travail. **Pour plus d'informations, consultez le chapitre 2 « Les effets secondaires et leurs symptômes », page 24.**
- Avant de retourner au travail, réfléchissez si vous souhaitez parler de votre cancer à votre employeur et vos collègues et comment le faire le cas échéant. Si vous n'êtes pas sûr ou pas à l'aise, vous pouvez obtenir des conseils des ressources humaines de votre compagnie ou de votre équipe soignante.

Partagez votre plan de retour au travail avec votre équipe soignante.

Retournez au travail c'est aussi renouer les liens avec vos collègues. Ce n'est pas toujours facile. Certains ne savent pas comment réagir face à une personne qui a été malade et ils peuvent se sentir mal à l'aise. Si possible, essayez de faire le premier pas vers vos collègues pour atténuer la gêne. Des petites choses comme sourire et dire « ça me fait plaisir de te revoir » peuvent être suffisantes pour briser la glace.

PRÉVOIR UN RETOUR PROGRESSIF AU TRAVAIL

— CHAQUE CHOSE EN SON TEMPS

Parfois il est préférable de retourner au travail lentement mais sûrement au lieu d'être trop pressé en voulant tout reprendre en même temps et finalement faire traîner votre programme de retour progressif au travail. Un plan bien organisé pour une reprise graduelle peut vous amener vers une nouvelle routine au bon rythme. Il est préférable de ne pas aller trop vite – l'idée est de devenir plus fort à chaque nouveau pas.

Faites une liste de toutes les choses auxquelles vous pensez qui pourraient affecter votre retour au travail : votre niveau d'énergie a peut-être changé ou vous avez de l'énergie à des moments différents de la journée. Voyez si vous êtes plutôt en mesure de travailler les matins, ou les après-midis; considérez le trajet jusqu'au lieu de travail; les espaces dans les locaux; le temps partiel, les horaires flexibles, le télétravail. Toutes les questions comptent. Il est important d'avoir un maximum d'informations pour être capable de visualiser votre routine clairement avant que vous ne la commenciez.

Alors qu'il est important d'avoir un plan pour votre retour progressif au travail, gardez à l'esprit qu'il est possible que vous ayez des ajustements à faire une fois commencé. Votre retour progressif est aussi une période d'ajustement dont l'objectif est de trouver le meilleur moyen de réintégrer le travail dans votre vie.



Maria Milioto, physiothérapeute

« Votre médecin peut vous parler de votre retour au travail avant que vous ne vous sentiez prêt. Ne vous inquiétez pas et essayez d'identifier ce dont vous auriez besoin pour réussir votre retour au travail. Par exemple, si vous ressentez de la fatigue, vous pourriez prévoir d'intégrer des exercices et une bonne alimentation dans votre routine quotidienne pour vous aider à retrouver l'énergie nécessaire au travail. Ou vous pouvez ressentir le besoin d'aide pour votre stress ou l'anxiété. Sachez que vous n'êtes pas seul. Il existe de nombreuses ressources disponibles pour vous aider dans le processus du retour au travail. »

Soyez honnête avec vous-même. Soyez à l'écoute de votre corps pour éviter l'épuisement. Tenez compte de toute fatigue physique ou mentale que vous pourriez ressentir. Pensez à garder une partie de votre énergie pour vos loisirs et les activités relaxantes.

Allez à votre rythme. Il est préférable de se sentir à l'aise avec l'idée de retourner au travail que de retourner sans être prêt. Vous pourriez commencer à participer à divers ateliers ou séminaires liés à votre domaine d'activité pour vous tenir informé et replonger tranquillement dans l'environnement professionnel. Quand vous reprendrez vraiment le travail, il peut être utile de prévoir des réunions régulières avec votre employeur pour discuter des aspects autant positifs que complexes de votre progrès.



CONSEILS PRATIQUES

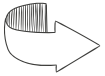
- **Faites un plan.** Identifiez, avec votre équipe soignante, à quoi ressembleront vos défis et vérifiez quels types de services sont disponibles selon vos besoins :
 - conseil
 - entraînement cognitif
 - gestion du stress ou de l'anxiété
 - clinique du sommeil / gestion du sommeil;
- **Fixez une rencontre avec votre employeur** ou superviseur pour une mise à jour des plans de travail actuels, de la situation, de la charge de travail, etc.
- **Dormez bien,** mangez sainement et essayez de vous détendre chaque jour.

N'oubliez pas que votre premier travail et de bien vous rétablir! Avec le bon soutien et les bonnes informations, votre retour au travail s'avérera positif et une étape importante dans votre route vers le rétablissement.



SYLVIE, en rétablissement, 64 ans

« Personnellement, ce que j'ai beaucoup apprécié, c'est quand tous les médecins se sont réunis pour signer des documents vraiment importants que je devais donner à mon employeur, parce que j'étais vraiment stressée par l'argent puisque je soutiens ma famille financièrement. J'en avais parlé à mon infirmière et ils se sont tous réunis, y compris le psychologue, et ils ont écrit exactement ce dont j'avais besoin pour le travail. Mon patron était alors en mesure d'embaucher quelqu'un pour me remplacer; j'ai eu de l'estime pour cet enseignant qui me remplaçait, et tout le monde se sentait respecté. J'ai alors commencé à mieux dormir, parce que je ne pouvais pas dormir quand j'étais trop tendue à cause de l'argent. »



ALLER + LOIN: LES ÉTAPES À CONSIDÉRER POUR VOTRE RETOUR PROGRESSIF AU TRAVAIL



Prendre le temps de répondre aux questions ci-dessous peut vous aider à comprendre vos défis et habilités du moment afin de pouvoir décider si vous êtes prêt à retourner au travail. Cette liste n'est pas complète – vous pouvez avoir d'autres questions qui sont importantes pour vous. Il peut être utile de partager cette liste avec votre médecin.

EVALUEZ VOTRE EMPLOI:*

1. Que faites-vous pendant une journée-type au travail ?

- Classez ces tâches ou activités par ordre d'importance et notez si elles sont absolument nécessaires pour votre travail.

2. Quelles sont les exigences physiques pour faire votre travail?

- Est-ce que vous devez soulever des articles?
- Est-ce que vous avez besoin de manipuler des petits articles ou chercher à les atteindre fréquemment?
- Est-il important dans votre travail de bien sentir ses mains? (Certaines personnes ont une perte de sensibilité dans les doigts après la chimiothérapie).
- Devez-vous avoir une bonne vue? Est-ce que vous devez vous asseoir ou rester debout pendant longtemps?
- Est-ce que votre travail implique de monter, de vous baisser ou de vous mettre à genoux?

3. Quels types de personnalités sont requises pour les tâches de votre travail ?

- Avez-vous besoin d'être organisé ou responsable d'équipe par exemple. Les types de tâches à considérer quand vous répondez à cette question incluent : planifier, superviser, être flexible (passer souvent d'une chose à l'autre), travailler de façon répétitive, motiver les autres, créer, travailler seul, travailler sous pression, prendre des décisions, travailler en équipe, travailler avec des instructions particulières ou détaillées.

4. Quelles sont les exigences psychologiques et cognitives de votre travail?

- Avez-vous besoin d'avoir des capacités de communication verbale?
- Avez-vous à faire face à des situations émotionnelles ou conflictuelles?
- Devez-vous travailler sur plusieurs choses en même temps?
- Avez-vous beaucoup de dates limites à respecter et beaucoup de travail sous pression?
- Est-ce que votre emploi demande une attention au détail?

5. Quelles sont les conditions de l'environnement de votre lieu de travail?

- Est-ce qu'il y a beaucoup de bruit ou est-ce qu'il fait trop chaud ou trop froid?
- Est-ce que l'une de vos tâches ou le lieu de votre travail peut être considéré comme dangereux?

AUTRES CONSIDÉRATIONS

- Si vous avez besoin de retourner au travail à temps plein directement ou bien plus tôt que prévu, pour des raisons financières ou autre, discutez avec votre employeur des limitations pour lesquelles vous pensez avoir besoin d'accommodation. Ces accommodations peuvent inclure : des modifications du travail (changements dans les tâches), une réorganisation du travail (pour organiser les tâches différemment), des changements ergonomiques (des ajustements de la station de travail), des appareils (logiciel assisté par la voix), un changement de place et d'emploi du temps.
- Il peut être également utile de réduire vos activités extra-professionnelles, par exemple, une réorganisation du partage des tâches ménagères avec votre famille. Ce peut être le meilleur moyen de prioriser le travail pour un moment.
- Votre médecin complétera le formulaire d'assurance et vous recommandera quand vous pourrez retourner au travail, alors informez-les immédiatement si vous n'êtes pas en train de vous rétablir selon le calendrier initialement déterminé.
- Si vous retournez au travail et que vous réalisez qu'il est trop tôt, vous pourriez avoir besoin de vous éloigner du travail pour un moment. Parlez-en avec le médecin qui a complété le formulaire d'assurance pour qu'il puisse apporter les changements nécessaires auprès de la compagnie d'assurance.



Mei Lin Yee, *défenseur des droits des patients*

« Qu'est-ce que mon employeur est appelé à faire lorsque je retourne au travail? Votre employeur est obligé de vous accommoder pour toute limitation (physique ou psychologique) que vous avez, si cela est raisonnable pour votre travail. Cela signifie que votre employeur est obligé de répondre à vos besoins si cela a du sens et si c'est relativement facile à mettre en place. Par exemple, si vous

travaillez quelque part où vous restez debout longtemps, mais que vous pourriez effectuer vos tâches assis sans risque, alors ils doivent répondre à ce besoin d'accommodation. Si vous travaillez dans un bureau et qu'une partie du travail peut être accomplie à la maison, alors ce serait une accommodation raisonnable qui doit être faite, pour les jours où vous ressentez de la fatigue. En revanche, un employeur n'est pas obligé de créer un nouveau poste pour vous si la taille de la compagnie ne le justifie pas. Il ne leur est pas permis non plus de faire des ajustements qui pourraient causer des situations dangereuses ou risquées pour vous ou les autres employés. »

SECTION II. À LA RECHERCHE D'UN NOUVEL EMPLOI

Le retour au travail peut aussi passer par la recherche d'un nouvel emploi. Volontairement ou non vous poursuivez votre chemin ici. Qu'il s'agisse d'une réévaluation de vos priorités suite au cancer, une remise en question du sens que vous donnez à votre implication professionnelle, vous pouvez trouver que la meilleure manière de progresser passe par la recherche d'un nouvel emploi qui répond davantage à vos besoins et à vos attentes.



Être informé, faire des plans et se fixer des objectifs pour votre recherche d'emploi sont des étapes positives que vous pouvez passer pour regagner confiance, particulièrement s'il y a longtemps que vous n'avez pas été à la recherche d'emploi.

Retrouvez dans les prochaines pages les étapes et points clés pour marquer la réussite dans ce tournant.

COMMENCEZ PAR LE COMMENCEMENT, CONCENTREZ-VOUS SUR CE QUI EST IMPORTANT POUR VOUS

Se connaître et connaître ce qui vous importe est la porte d'entrée de la recherche pour répondre à vos besoins et finalement trouver l'emploi qui vous convient. Il y a beaucoup d'éléments à prendre en considération pour cerner vos attentes dans la recherche d'emploi et vous fixer des objectifs réalistes. Parmi eux :

- Savoir quels sont vos points forts, quels sont vos intérêts personnels et professionnels.
- Faire le bilan de vos expériences passées et voir ce que vous avez apprécié et ce qui vous manquait.
- Comment pouvez-vous faire la différence pour un employeur.
- Réfléchir au type d'environnement de travail qui serait approprié à votre bien-être physique et émotionnel du moment.
- Identifier si vos compétences et intérêts font de vous un spécialiste (ex. un rédacteur) ou un généraliste (ex. un administrateur de bureau).

PLUS D'OPPORTUNITÉS ET DE NOUVEAUX HORIZONS

La recherche d'emploi peut être une aventure enrichissante. Elle implique de nouveaux horizons à explorer, comme l'apprentissage d'un nouveau sujet relatif à votre champ professionnel, le maintien ou la mise à niveau des outils technologiques, l'expérience des nouvelles rencontres au fil d'événements professionnels ou de réseautage (**obtenez plus d'informations sur les réseaux professionnels, page 17**).

Aussi, en fonction de la raison qui vous amène à passer cette étape, vous pouvez décider de :

- Rechercher un emploi dans votre domaine d'expertise.
- Vous réorienter et changer de carrière selon vos nouvelles priorités (**pour plus d'information, rendez vous à la page 19**).
- Retourner aux études ou en formation pour mettre à jour vos compétences.

Voyez grand! Ne vous arrêtez pas aux métiers traditionnels. Au travers de vos recherches, de discussions avec des amis et du réseautage avec des collègues, vous pourriez en apprendre davantage sur les nouveaux métiers qui émergent et créent de nouvelles opportunités qui vous conviendraient mieux.

Aujourd'hui plus qu'hier, de nombreux outils sont à votre portée pour vous aider dans votre recherche. Désormais, le monde des technologies a une grande place dans les recherches d'emploi et permet de toucher un plus grand nombre d'employeurs potentiels ou contacts clés.

La recherche d'emploi exige toujours les outils traditionnels comme le CV (Curriculum Vitae) et la lettre de motivation, pour lesquels **vous retrouverez les détails à la page 14**.

VOTRE RECHERCHE D'EMPLOI EST UN EMPLOI EN SOI!

Mettre en place un calendrier réaliste qui correspond à vos capacités actuelles et à vos disponibilités peut être utile. Essayez d'organiser votre temps pour porter suffisamment attention à votre recherche et avancer efficacement. Se donner des objectifs réalistes permet ensuite de les concrétiser et de voir sa recherche progresser. L'idée est de semer régulièrement pour pouvoir récolter à la bonne période. Par exemple, vous pouvez vous donner l'objectif d'envoyer un certain nombre de candidatures par jour ou d'ajouter un certain nombre de contacts à votre profil *LinkedIn* chaque semaine.

Vous êtes aussi en période de rétablissement en ce moment, donc il est important de prendre soin de vous. Essayez d'inclure dans votre routine des activités de relaxation comme le yoga, la marche ou votre activité préférée qui ne soit pas reliée au travail.

SECTION III. CV ET LETTRE DE MOTIVATION, RÉSEAUX ET ENTREVUES

Après avoir cibler vos ambitions, priorités et objectifs de carrière, vous avez une idée plus claire de la direction que vous souhaitez prendre et comment y parvenir. Dans cette section, retrouvez des conseils pratiques, des méthodes et des réponses aux questions pertinentes pour les personnes qui réintègrent le travail après avoir complété le traitement contre le cancer. Vous pourriez avoir envie d'obtenir des conseils de professionnels ([voir les ressources à la page 28](#)), de collègues et de pairs qui ont traversé cette expérience.

Vous pouvez penser à l'approche que vous allez avoir concernant votre cancer dans votre carrière. Aborder ou non son historique médical est un choix qui vous est propre, sentez-vous à l'aise peu importe votre décision à ce sujet. Vous n'êtes légalement pas obligé de fournir les informations de vos antécédents médicaux, sauf si vous demandez des accommodations raisonnables ([plus d'informations sur vos droits à la page 27](#)); et si c'est le cas, seul votre employeur est concerné par cette information, et non vos collègues de travail. En revanche, il est important de vous préparer concernant les questions que les potentiels employeurs pourraient avoir au sujet de votre éventuel congé prolongé, ou à propos de votre période « inactive » plus ou moins longue.



Notez que votre réputation numérique compte et doit être un atout dans votre recherche, utilisez les nouvelles technologies à votre avantage : affichez vos compétences en ligne, comme sur le réseau social professionnel *LinkedIn* par exemple. Le réseautage peut vous ouvrir de nouvelles portes et débloquer des contacts clés.

TOUT SUR VOTRE NOUVEAU CV

Pour faire bonne impression, le CV (Curriculum Vitae) doit être compris rapidement par le lecteur. Organisez les informations de votre CV de manière claire et brève.

Votre CV ne devrait pas être plus long que 2 pages. Cela inclut :

- Votre parcours professionnel (en moyenne les derniers 10 à 15 ans).
- Vos formations (universitaires, certificats, cours, etc.).
- Vos activités et centres d'intérêt (bénévolat, service communautaire, etc.).
- Tout ce qui pourrait mettre en valeur vos compétences.

Si votre CV est plus long que 2 pages, supprimez tout ce qui n'est pas absolument nécessaire et intégrez seulement les emplois les plus récents.

En utilisant **un format chronologique** pour votre CV, l'information de vos emplois et formations est distribuée par ordre chronologique (du plus récent au plus ancien); ce format est approprié si votre période « inactive » est inférieure à 1 an. Il n'est pas inhabituel aujourd'hui de faire face à de longues périodes d'inactivité ou d'emplois partiels, surtout dans le climat économique actuel. Les personnes qui recherchent un emploi après le traitement contre le cancer peuvent appliquer les mêmes stratégies en rédigeant leur CV.

Si vous avez été sans emploi plus d'un an, **le format fonctionnel** peut être préférable. Avec ce format, vous pouvez mettre en valeur vos compétences au lieu de lister votre expérience de manière chronologique. Listez vos compétences au début de votre CV, accompagnées des accomplissements qui viendront supporter chacune de vos forces. Ensuite, listez vos expériences professionnelles, en détaillant les emplois que vous avez eus, les compagnies pour lesquelles vous avez travaillé et les années de service. Vous pouvez ajouter d'autres activités (comme le bénévolat) qui vous auraient permis de développer de nouvelles capacités, tels que la gestion d'équipe, l'organisation événementielle, etc. Cette section peut être intitulée *Compétences additionnelles* ou *Expériences professionnelles additionnelles*. **Des exemples de CV chronologique et fonctionnel sont disponibles à la page 16.**

- Soyez attentif à votre réputation numérique; les recruteurs utilisent souvent les réseaux sociaux pour filtrer les candidats.
- Votre expérience du cancer est totalement confidentielle; vous n'avez pas à le mentionner dans votre candidature.
- Gardez à l'esprit que l'objectif de votre CV est de décrocher une entrevue et non l'emploi !

Pour expliquer la période creuse de votre parcours professionnel quand vous étiez en traitement, le CV fonctionnel peut être préférable.

LA LETTRE DE MOTIVATION

Rappelez-vous que l'objectif de la lettre de motivation est de piquer la curiosité de l'employeur potentiel pour qu'il ait envie de vous rencontrer. Vous n'êtes pas obligé de fournir des informations médicales, concentrez-vous alors seulement sur l'emploi pour lequel vous postulez et mettez en valeur vos compétences les plus pertinentes. Vous pouvez décider ensuite si vous choisissez ou non de parler de votre historique médical, une fois que l'étape de l'entrevue est passée.

LES MODÈLES DE CV : DES EXEMPLES DE CV CHRONOLOGIQUE ET FONCTIONNEL

CV CHRONOLOGIQUE ANNÉES (EX., 2016) : TITRE DU POSTE



- Description des responsabilités sous forme de liste.

ANNÉES (EX., 2014-2015) : TITRE DU POSTE

- Description des responsabilités sous forme de liste.

CV FONCTIONNEL

COMPÉTENCE NUMÉRO 1 (EX., COMMUNICATION)

- Description des détails et des accomplissements qui supportent cette compétence.



COMPÉTENCE NUMÉRO 2 (EX., ADMINISTRATION)

- Description des détails et des accomplissements qui supportent cette compétence.

Voici quelques sites Internet qui peuvent vous aider à construire votre CV :

- www.cvmkr.com/?lang=fr
- www.visualcv.com/?locale=fr
- www.jeunesse.gc.ca/fra/sujets/emplois/md_cv_fonctionnel.shtml
- www.emploi.quebec.gouv.qc.ca/citoyens/trouver-un-emploi/organiser-sa-recherche-demploi/outils-du-chercheur-demploi/curriculum-vitae
- www.templates.office.com
- www.livecareer.com (en anglais).

RÉSEAUZEZ!



Le réseautage est une autre manière d'explorer les opportunités d'emploi. Beaucoup d'emplois trouvés l'ont été par le biais des connexions professionnelles ou par des recommandations. N'hésitez pas à utiliser vos connexions afin d'ouvrir de nouvelles portes. Un exemple des sessions de réseautage connues est le « 5 à 7 ». De nombreux centres communautaires, bars et restaurants accueillent ces types d'événements tout au long de l'année, vous pouvez retrouver des listes de ces « 5 à 7 » sur :

- Réseautage à Montréal: www.montreal5a7.ca
- Chambre de commerce: www.ccomm.qc.ca/fr/reseautage
- MeetUp: www.meetup.com.

Si vous ne vous sentez pas à l'aise de rencontrer des personnes tout de suite, le réseautage peut être aussi fait en ligne. *LinkedIn* (www.linkedin.com) est un outil efficace et reconnu pour le réseautage auprès des personnes à la recherche d'emploi et des recruteurs. *LinkedIn* facilite la rencontre de nouvelles personnes, la reprise de contact avec des anciens collègues, la candidature en ligne directement avec la compagnie et l'interaction avec d'autres professionnels.

Un bon profil professionnel en ligne vous offrira plus de visibilité et permettra aux employeurs d'entrer en contact avec vous plus facilement. *LinkedIn* fournit des recommandations pour développer votre profil professionnel sur leur site.

Après chaque période de réseautage, n'oubliez pas de suivre vos nouveaux contacts en retour, ou simplement de les ajouter à vos connexions. Essayez de maintenir l'interaction sur une base régulière avec les personnes clés susceptibles de vous faire avancer dans votre recherche.

LES ENTREVUES

Tout le travail que vous avez fait a porté ses fruits et vous avez décroché une entrevue avec un employeur. Vous aurez plus d'informations sur la compagnie et le poste pour lequel vous avez postulé. Vous aurez aussi l'occasion de parler de vos capacités et compétences en personne.

Faire face au cancer était une expérience unique. La manière dont vous souhaitez en parler et ce que vous voulez partager est une décision personnelle – vous n'êtes pas légalement obligé de le faire. Certaines personnes peuvent penser qu'elles ont eu de la force et même acquis de nouvelles compétences pendant ce temps, alors que d'autres sentent que la maladie et le rétablissement ne les définit pas du tout. Vous pourriez alors vous rendre compte à un moment donné de la nécessité de discuter d'accommodations raisonnables avec votre employeur à cause de votre condition médicale actuelle.

Votre employeur potentiel n'est pas autorisé à vous demander votre historique médical. C'est vous qui décidez de partager (ou non) vos informations médicales.

Si vous décidez de parler aux employeurs potentiels de votre diagnostic – ou si vous avez besoin de le mentionner parce que des accommodations raisonnables doivent être faites – des experts recommandent de prévoir cette discussion au moment où l'employeur envisage sérieusement de vous embaucher. Une autre option serait d'attendre d'avoir reçu l'offre de poste et le rendez-vous pour négocier le salaire, les bénéfices, etc. pour en discuter également. Il peut être utile de prévoir à ce moment une lettre de votre médecin expliquant votre état de santé et confirmant votre capacité à effectuer vos fonctions.

Un conseiller en carrière peut être en mesure de vous aider à trouver le meilleur moyen pour expliquer vos périodes d'inactivité dans votre historique professionnel. **Une liste de ressources est disponible à la page 28.**

Si vous avez connu des changements physiques dûs au traitement contre le cancer qui sont encore visibles, sachez que l'employeur n'a pas le droit de vous poser de question concernant votre état de santé. Il peut seulement vous poser des questions concernant vos dispositions à travailler et effectuer les tâches de l'emploi.

Des organisations offrent des ateliers de préparation d'entrevue et de relooking (*Belle et bien dans sa peau* www.lgfb.ca/fr). Vous pouvez essayer de nouveaux styles selon votre programme, que vous ayez une entrevue ou un événement de réseautage.

Préparez-vous aux questions classiques des entretiens. Entraînez-vous en simulant des entrevues avec votre famille, des amis, votre travailleur social ou un conseiller. Quelques conseils à garder en tête pendant l'entrevue :

- Assurez-vous d'avoir bien compris les questions de l'intervieweur, posez des questions si nécessaire pour clarifier l'information.
- Communiquez vos valeurs et votre potentiel en donnant des exemples spécifiques qui montrent la manière dont vous avez exploité vos compétences pour parvenir à des résultats précis dans vos emplois précédents.

N'hésitez pas à préparer quelques questions à l'employeur pour montrer votre intérêt. Consultez le site Internet de la compagnie avant l'entrevue et vous pourrez montrer que vous êtes familier avec la compagnie au-delà du poste auquel vous postulez.

À l'issue de votre entretien, n'oubliez pas d'envoyer un courriel de remerciement à l'employeur et faites le suivi après quelques semaines.

SECTION IV. CHANGER DE CARRIÈRE : TROUVER SA VOIE

Parfois, le cancer peut vous amener à remettre en question de nombreuses choses et à faire évoluer le sens que vous donnez à la vie ou comment vivre votre vie. Vous n'êtes pas forcément la même personne qu'avant votre diagnostic. Ce qui est devenu important pour vous peut vous donner le goût de changer de carrière.

Il n'est pas toujours évident de trouver le type d'emploi qui vous convient le mieux selon votre personnalité et vos objectifs personnels, ou qui réponde à votre situation financière du moment.

Dans la recherche du travail de vos rêves, il faut aussi faire en sorte d'équilibrer ce qui est important pour vous avec les réalités de la vie, comme la flexibilité dont vous avez besoin pour vos rendez-vous médicaux.



QU'EST-CE QUI EST IMPORTANT POUR VOUS AU TRAVAIL?



Il est possible qu'après le cancer vous ayez changé votre manière de voir la vie, de gérer vos relations et votre carrière. Il existe plusieurs manières de trouver un travail qui vous parle. Pour vous aider à faire le tri dans vos pensées, notez noir sur blanc ce que vous pensez de votre emploi actuel ou de votre dernier emploi : les points positifs dans le poste et la compagnie, les points que vous aimez moins. Qu'est-ce qui vous manquait dans le travail ?

Il y a d'autres moyens de trouver le travail qui est fait pour vous, en pensant à vos priorités : qu'elles soient financières, ou bien qu'elles vous orientent vers une industrie particulière qui vous anime, des valeurs que vous voulez partager, un champ d'expertise dans lequel vous souhaitez briller, une passion, une innovation qui vous intéresse, un apprentissage ou une compétence que vous pourriez transformer en travail.

QUELLES SONT VOS FORCES ET VOS COMPÉTENCES?

Pour s'orienter vers un nouveau domaine ou un nouveau type de travail, il faut connaître ses forces et ses compétences. Même si ce vers quoi vous allez semble loin de votre champ d'expertise, vous pouvez entreprendre des formations (en ligne, à l'université, en centre communautaire, etc.) pour acquérir plus de connaissances dans votre nouvelle branche.



Apprendre par le biais du bénévolat peut être aussi une approche intéressante, bien que vous ne soyez pas rémunéré. Par exemple, vous pourriez être intéressé à donner du temps au groupe d'entraide pour les personnes qui sont en plein dans leur traitement contre le cancer (si vous êtes intéressé, renseignez-vous auprès du Département d'oncologie de votre hôpital). Si vous êtes présentement couvert par une assurance (assurance invalidité de courte durée par exemple), vérifiez avec votre compagnie d'assurance avant de vous engager dans le bénévolat. Quelques compagnies d'assurance considèrent le bénévolat comme un travail!

LE TRAVAIL FLEXIBLE ET (OU) AUTONOME – VOTRE IDÉAL?

À la suite du traitement contre le cancer, vous ne vous sentez peut-être pas prêt à retourner à un horaire classique, de 9 à 5. Il existe de nombreuses options aujourd'hui qui vous permettent d'intégrer le marché du travail de manière flexible. Mais il est important de comprendre les points pratiques pour vous en sortir avec le travail comme le salaire, les bénéfices, et la retraite. Certaines personnes sont plus flexibles que d'autres sur ces éléments.

- **Le temps partiel** allège votre emploi du temps et réduit le temps passé au travail. Un temps partiel peut vite devenir un temps plein alors soyez clair dès le début, si ce n'est pas ce vers quoi vous voulez aller.
- **Le travail autonome**, par contrat ou sur appel vous laisse gérer votre emploi du temps à votre guise. Vous pouvez choisir de fournir un ou des services dans le cadre d'un projet spécifique ou d'une période déterminée, selon vos préférences et les besoins des compagnies.
- Dans certains cas, le travail par contrat peut demander de travailler sur place (où la compagnie est située) et dans d'autres cas, il est possible de travailler de la maison. Mesurez les pour et les contre de ces options et ce qui vous conviendrait le mieux. **Des organismes de regroupement de travailleurs autonomes et des espaces partagés** existent et peuvent vous garantir un contact régulier avec d'autres travailleurs, comme au sein d'une compagnie ; ce qui est une bonne option pour ceux qui se sentiraient isolés ou distraits en travaillant à la maison.

Se renseigner sur le système d'impôts du travail autonome est une bonne idée avant de se décider à travailler de la maison.

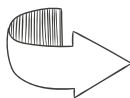
Essayez d'éviter les environnements enclins au stress ou les contrats dont l'exigence vous demande un investissement excessif.

Le travail est aussi important dans votre rétablissement du fait des expériences humaines et sociales de la vie professionnelle.



CONSEILS PRATIQUES

- **Restez informé.** Réseautez et gardez contact avec les professionnels qui pourraient vous aider à avancer vers vos objectifs.
 - **Trouvez du soutien avec les pairs.** Échangez avec les personnes qui ont déjà travaillé dans le domaine ou au rythme qui vous intéresse, comme des travailleurs autonomes, de la maison ou le travail à temps partiel. Ils peuvent vous donner un aperçu de ce à quoi il faut s'attendre. Des associations comme *Cancer j'écoute* et *L'Espoir c'est la vie* organisent des programmes de jumelage pour faciliter ce type d'échange.
 - **Discutez avec des professionnels.** Des conseillers en gestion de carrière peuvent vous aider à tout moment pendant la recherche.
- Retrouvez plus d'informations à la page 28.**



ALLER + LOIN:

Sites Internet

www.jobboom.com
www.indeed.ca
www.guichetemplois.gc.ca
www5.rhdcc.gc.ca/CNP/Francais/GC/2001/Bienvenue.aspx

Applications mobiles

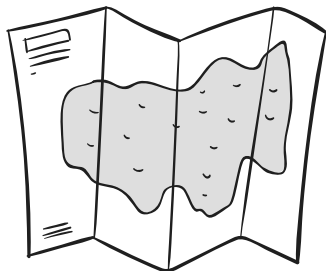
(pour téléphones intelligents et tablettes)

- Jobboom
- Indeed
- LinkedIn
- GuichetEmplois

Questionnaire pour

l'orientation de carrière

www.toutpoureussir.com/fre/orientest/index



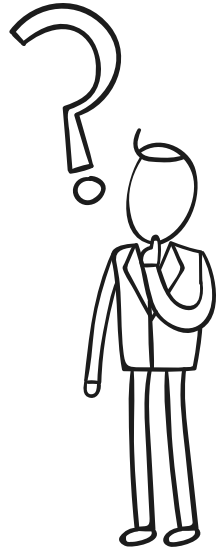
SECTION V. ET SI VOUS NE POUVIEZ PLUS TRAVAILLER?

Le cancer peut affecter vos finances même après le traitement. Cela peut être difficile si votre état ne vous permet pas de reprendre le travail ou bien si vous avez décidé de ne pas retourner au travail; ces situations ne sont pas simples et peuvent vous soumettre à beaucoup de stress, d'anxiété et de frustration.

Il est important d'avoir un soutien dans cette situation et de connaître les possibilités qui s'offrent à vous.

Envisagez d'aller consulter un conseiller en finance ou un planificateur pour comprendre complètement votre réalité financière. Dépendamment de votre situation, vous pourriez être éligible pour recevoir de l'aide du gouvernement, comme la pension d'invalidité (**rendez-vous aux pages 25 et 26 pour plus d'informations**). Entre temps, il peut être utile d'avoir un tableau réaliste de votre situation en définissant un budget qui montre vos dépenses et vos revenus. Le fait d'ignorer ces problèmes ne les fera pas disparaître pour autant.

Une fois que vous êtes chez vous et de retour à une routine, vous pourriez trouver que les effets du traitement contre le cancer – comme la fatigue, le manque d'endurance, les difficultés à accomplir de simples activités physiques – peuvent vous faire réfléchir à une éventuelle aide à domicile ou bien un déménagement ; ce qui peut venir ajouter un défi supplémentaire à la situation financière. Le coût des assurances peut aussi être plus élevé pour couvrir certains services. Vous pourriez contacter un conseiller financier ou le travailleur social de votre centre de cancer pour obtenir plus d'informations sur vos options.



SECTION VI. SERVICES ET ORGANISATIONS : L'AIDE DONT VOUS POURRIEZ AVOIR BESOIN

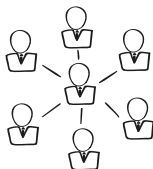
VOTRE HISTORIQUE MÉDICAL, VOS ASSURANCES ET VOS DROITS

Vous n'êtes pas seul à vivre cette expérience. Il y a beaucoup de services et d'organisations qui peuvent vous fournir les informations et l'aide dont vous pourriez avoir besoin.

Puisque vous êtes en train de préparer votre retour au travail et que vous prenez les mesures nécessaires pour y parvenir, vous devriez vous assurer que vous ne subissez de discrimination à aucun moment et pour aucune raison. L'employeur n'a pas le droit de vous poser des questions sur votre état de santé, à aucun moment de la période de sélection, sauf si c'est un élément essentiel et directement relié au poste pour lequel vous postulez (être capable de lever des articles lourds, avoir des capacités physiques pour les emplois dans le domaine du sport, etc.).

Vous n'êtes donc pas obligé de mentionner à votre nouvel employeur le fait que vous avez reçu un traitement contre le cancer, hormis si cela pourrait directement affecter votre capacité à faire votre travail.

Vous pouvez discuter des accommodations raisonnables même après avoir été embauché. Un employeur ne peut en aucun cas refuser de vous engager à cause de votre diagnostic du cancer.



Cancer J'écoute offre un soutien pour tout ce qui est relatif aux problèmes financiers, légaux et professionnels. Des professionnels vous aideront à développer un plan d'action et vous guideront vers les ressources appropriées dont vous pourriez avoir besoin.

1 888 939-3333

www.cancer.ca

cancerjecoute@quebec.cancer.ca

LANCEMENT EN 2016



Le Partenariat canadien contre le cancer parraine un projet pour créer un site Internet interactif qui fournira de l'information et des ressources sur le retour au travail des Canadiens qui ont terminé leur traitement contre le cancer, pour les prestataires de soin et les employeurs.

Une équipe d'experts interdisciplinaires travaille pour créer les outils et les ressources sur les sujets tels que le soutien pour le congé, la gestion des défis après le retour au travail et en restant au travail. En 2016, ils lanceront la première étape du projet.

- Contact : info@cancerandwork.ca pour plus d'informations
- Site Internet : www.cancerandwork.ca

ASSURANCE

Que vous ayez une assurance invalidité privé ou une assurance via votre employeur, vous devriez vous informer des politiques, termes et conditions de votre couverture.

Vous voudriez peut-être en parler avec un agent d'assurance ou au Service des ressources humaines de votre compagnie.

LES TYPES D'ASSURANCE :

- Invalidité long terme (privé)
- Invalidité court terme (privé)
- Régime de pensions du Canada (RPC, gouvernement fédéral – pour ceux qui ont suffisamment payé leur régime et ont moins de 65 ans)
- Service Canada – gouvernement fédéral (prestations de maladie de l'assurance-emploi, www.servicecanada.gc.ca)
- Régie des rentes du Québec www.rrq.gouv.qc.ca
- Ombudsman des assurances de personnes : www.oapcanada.ca/a-propos/qui-sommes-nous.

INVALIDITÉ LONG TERME

Vérifiez avec votre compagnie d'assurance privée ou via votre employeur si vous pouvez bénéficier d'une couverture invalidité à long terme.

Vous pourriez être éligible au Régime des pensions du Canada (RCP) et (ou) aux prestations pour invalidité du Québec :

- Service du gouvernement 1 800 622-6232 www.servicecanada.gc.ca
- Régie des rentes du Québec www.retraitequebec.gouv.qc.ca, cliquez sur « Invalidité » puis « Régime des rentes du Québec ».



SERVICES DE RÉADAPTATION

Vous pouvez faire face à des changements cognitifs et physiques le temps que vous prévoyez de retourner au travail. Parlez à votre équipe soignante des références possibles vers d'autres spécialistes dont vous auriez besoin. Il y a des programmes de réadaptation disponibles par le biais de référence d'un oncologue et aussi des ergothérapeutes du secteur privé qui se spécialisent dans les cas de retour au travail des personnes ayant traversé une maladie comme le cancer. **Retrouvez plus d'informations dans le chapitre 4 « Se rétablir physiquement », section IV, page 25.**

LÉGAL

Lorsque vous êtes engagé pour un travail, l'employeur doit vous traiter de la même manière que les autres employés. Si nécessaire, vous avez le droit de demander des accommodations avec motif qui prennent en compte vos nouveaux besoins après le traitement contre le cancer.

Si vous croyez être victime de discrimination ou que vous faites face à de la discrimination en milieu de travail, vous pouvez contacter :

- **La Commission canadienne des droits de la personne** 1 888 214-1090 www.chrc-ccdpc.ca
- **Commission des services juridiques - Gouvernement du Québec.** La Commission juridique offre des services de références téléphoniques au bureau d'aide juridique. Une liste de ces bureaux est aussi disponible sur leur site Internet : www.csj.qc.ca/SiteComm/W2007Francais/Main_Fr_v4.asp
- **Au bas de l'échelle** offre une ligne d'écoute gratuite et confidentielle, des réunions d'informations et de formation sur les droits au travail. Leur mandat est d'informer les travailleurs non syndiqués sur leurs droits en termes de congédiement, harcèlement psychologique, pratiques interdites, etc., et les ressources possibles particulièrement en ce qui concerne la Loi sur les normes du travail. www.aubasdelechelle.ca
- **L'espoir c'est la vie** offre une évaluation professionnelle et des références aux patients qui recherchent des conseils juridiques et administratifs. Informations au 514 340-8255.
- **Professionnels :**
 - Avocat en droit du travail
 - Avocat en droit des assurances
 - Barreau du Québec www.barreau.qc.ca



FINANCIER

Des planificateurs financiers ou des responsables de compte à votre banque peuvent vous aider à planifier votre budget. **Consultez la liste de ressources de planification financière du chapitre 6 « Soutien des proches aidants » à la page 13.**

Le travailleur social de votre centre de cancer peut vous aider à en savoir plus sur les programmes d'assistance financière, les crédits d'impôt et les prestations gouvernementales disponibles, selon votre situation.

Cancer J'écoute offre un soutien pour tout ce qui est relatif aux problèmes financiers, légaux et professionnels. Des professionnels vous aideront à développer un plan d'action et vous guideront vers les ressources appropriées dont vous pourriez avoir besoin.

1 888 939-3333

www.cancer.ca

cancerjecoute@quebec.cancer.ca

ORIENTATION PROFESSIONNELLE

Vous trouverez une liste de professionnels en orientation professionnelle ou en gestion de carrière (francophones et anglophones) en pratique privée via l'**Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec**:

1600, boul. Henri-Bourassa Ouest, bureau 520
Montréal (Québec) H3M 3E2
Courriel : ordre@orientation.qc.ca
Site Internet : www.orientation.qc.ca
Téléphone : 514 737-4717
Appel gratuit : 1 800 363-2643
Télécopieur : 514 737-2172



L'Ordre offre également des informations sur la recherche d'emploi, des services en gestion de carrière et des formations professionnelles dans la communauté comme dans les commissions scolaires, les centres communautaires, les agences d'emploi locales, les collèges et universités, au www.orientation.qc.ca/services-publics-dorientation. Ils suggèrent de contacter les commissions scolaires de votre arrondissement pour connaître les services offerts. Beaucoup d'universités francophones offre le conseil en gestion de carrière. Si vous êtes diplômé d'un Cégep ou d'une université, vous pourriez aussi avoir accès à leurs services de conseils en tant qu'ancien étudiant.

AUTRES RESSOURCES – ORGANISATIONS ET SITES INTERNET CANADIENS

Fondation québécoise du cancer :

www.fqc.qc.ca

Numéro sans frais, du lundi au vendredi de 9 h à 17 h : 1 800 363-0063

Courriel : infocancer@fqc.qc.ca

Le libraire de la Fondation québécoise du cancer peut vous aider à chercher de la lecture liée au retour au travail après le cancer.

SERVICES DE SOUTIEN PAR LES PAIRS

- **Société canadienne du cancer :**
www.cancer.ca/fr-ca/support-and-services/support-services/talk-to-someone-who-has-been-there/?region=qc
1 888 939-3333 ou info@cis.cancer.ca.
- **L'Espoir c'est la vie :**
www.lespoircestlavie.ca/soutien-par-les-pairs
514 340-8222, poste 5531.

ORGANISATIONS ET SITES INTERNET INTERNATIONAUX*

** Peut ne pas être pertinent pour tous*

www.jobseekersguide.org

www.cancerandcareers.org

BIBLIOGRAPHIE

« Admissibilité à la rente d'invalidité. » Retraite Québec, 2015, www.rrq.gouv.qc.ca/fr/programmes/regime_rentes/prestations_invalidite/Pages/admissibilite_ri.aspx. Consulté le 6 janvier 2016.

« Back to Work after Cancer. » Cancer and Careers, 2013, www.cancerandcareers.org/en/at-work/back-to-work-after-cancer/back-to-work. Consulté le 9 octobre 2015.

« Cancer and Work. » Canadian Cancer Society, 25 février 2016, www.youtube.com/watch?v=vAtkO9obD-g. Accessed March 1 2016.

« Cancer and Workplace Discrimination. » American Society of Clinical Oncology, juillet 2015, www.cancer.net/survivorship/life-after-cancer/cancer-and-workplace-discrimination. Consulté le 9 octobre 2015.

« Facing Forward: Life After Cancer Treatment. » National Cancer Institute, 2014, www.cancer.gov/publications/patient-education/facing-forward. Accessed February 22 2016.

« Finding a Job after a Cancer. » American Society of Clinical Oncology, juillet 2015, www.cancer.net/survivorship/life-after-cancer/finding-job-after-cancer. Consulté le 9 octobre 2015.

« Going Back to Work after Cancer. » American Society of Clinical Oncology, juillet 2014, www.cancer.net/survivorship/life-after-cancer/going-back-work-after-cancer. Consulté le 9 octobre 2015.

« Job Search Tools. » Cancer and Careers, 2013, www.cancerandcareers.org/en/looking-for-work/exploring-your-options/job-search-tools. Consulté le 9 octobre 2015.

Lambert, Sylvie. « Coping Together: A Practical Guide for Couples Facing Cancer. » Sous presse.

« La vie après un traitement contre le cancer. » Société canadienne du cancer, mai 2013, www.cancer.ca/~media/cancer.ca/CW/publications/Life%20after%20cancer%20treatment/Life-After-Cancer-Treatment-Fr-May2016.pdf. Consulté le 30 octobre 2015.

Parkinson, Maureen. Cancer and Returning to Work: A Practical Guide for Cancer Patients. 2^{ème} éd. Vancouver: BC Cancer Agency, 2015, [www.bccancer.bc.ca/coping-and-support-site/Documents/Cancer_Returning%20to_Work_Manual_Interactive%20\(3\).pdf](http://www.bccancer.bc.ca/coping-and-support-site/Documents/Cancer_Returning%20to_Work_Manual_Interactive%20(3).pdf). Consulté le 9 octobre 2015.

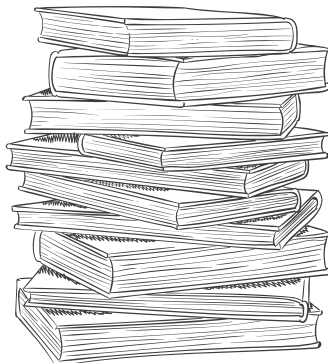
« Retour au travail après un cancer. » Fondation québécoise du cancer, n.d., www.fqc.qc.ca/fr/information/apres-cancer/retour-au-travail-2. Consulté le 6 janvier 2016.

Samson, Mélanie. « Planifier La Transition Après Un Diagnostic De Cancer. » Canadian Cancer Society, May 2014, www.aqsp.org/wp-content/uploads/2014/05/Congr%C3%A8s-2014-B5-M%C3%A9lanie-Samson_anexes.pdf. Consulté le 1 novembre 2015.

« Services publics d'orientation. » Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec, n.d., www.orientation.qc.ca/services-publics-dorientation. Consulté le 7 décembre 2015.

« Stopping Work after Cancer Treatment. » American Society of Clinical Oncology, n.d., www.cancer.net/survivorship/life-after-cancer/stop-ping-work-after-cancer-treatment. Consulté le 9 octobre 2015.

« Work and Finances. » Canadian Cancer Society, n.d., www.cancer.ca/en/cancer-information/cancer-journey/life-after-cancer/work-and-finances/?region=qc. Consulté le 20 octobre 2015.



La trousse *Tourné vers l'avenir* est à titre informatif uniquement, elle ne remplace pas les conseils des professionnels de la santé.

L'information incluse dans ce livret est offerte à des fins de sensibilisation et d'accompagnement, et devrait être considérée en fonction de votre situation personnelle et de votre état de santé. Les lecteurs ne devraient en aucun cas attendre de consulter ou négliger un avis médical en raison d'informations lues dans cette trousse. Il est prévu que ces informations vous préparent à mieux appréhender les défis que vous pourriez rencontrer pendant votre rétablissement, pour que vous puissiez créer un plan, fixer des objectifs réalistes et en discuter avec votre équipe soignante, mais aussi avec votre famille et vos amis.

Toutes les précautions ont été prises pour s'assurer que les informations contenues ici sont exactes et basées sur des sources à jour au moment de la publication. Veuillez noter que nous ne sommes pas responsables de la qualité des services ou des informations fournies par les organisations listées dans ce livret. Nous ne soutenons aucun service, produit, traitement ou thérapie en particulier. Si les sites Internet auxquels vous essayez d'accéder ne sont plus actifs, veuillez utiliser la partie en gras de l'adresse (qui vous donne accès à la page d'accueil du site) et ensuite rechercher le sujet à partir de là. Veuillez noter que les URL (adresses des sites Internet) qui sont incluses dans ce livret sont susceptibles de changer selon les mises à jour des informations par les organisations.

Le nom des patients a été remplacé pour protéger leur anonymat.
Dans ce livret, le genre masculin utilisé désigne aussi bien les femmes que les hommes.



Réseau de
cancérologie
Rossy

Rossy
Cancer
Network



CIHR IRSC
Canadian Institutes of
Health Research Instituts de recherche
en santé du Canada



FONDATION DE
L'HÔPITAL
ST. MARY

ST. MARY'S
HOSPITAL
FOUNDATION

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre



McGill



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Ouest-de-
l'île-de-Montréal

Québec



Ce document est disponible, dans son intégralité, en format électronique (PDF) sur le site Web du Centre de recherche de l'hôpital St. Mary à l'adresse suivante :
www.recherchestmary.ca

Dépôt légal – 2^e trimestre 2016
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISBN 978-2-920400-04-7 (ensemble)
ISBN 978-2-920400-05-4 (vol. 5) (PDF)
© Centre de recherche, Centre hospitalier de St. Mary (2016)

TOURNÉ VERS L'AVENIR

Se reconstruire après le cancer

1

ET APRÈS ?

2

EFFETS SECONDAIRES ET SYMPTÔMES

3

ÉMOTIONS, PEURS ET RELATIONS

4

SE RÉTABLIR PHYSIQUEMENT

5

LE RETOUR AU TRAVAIL

6

SOUTIEN DES PROCHES AIDANTS

7

INFORMATIONS FIABLES

