

## Soutien offert

Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à communiquer avec la conseillère responsable des dossiers d'invalidité.

Téléphone : 581 814-9100 poste 61710  
Courriel : [drh\\_invalidite@ssss.gouv.qc.ca](mailto:drh_invalidite@ssss.gouv.qc.ca)

## Également à votre service

Le Programme d'aide aux employés (24 heures/7 jours).

Il s'agit d'un service de première ligne. L'intervenant sera en mesure de vous écouter, de vous conseiller et, si nécessaire, de vous référer vers la personne la mieux adaptée à votre réalité et selon vos besoins.

## Programme de réintégration au travail

# Préparer, soutenir et réussir

## Pourquoi un programme visant à faciliter le retour au travail?

En lien avec sa Politique concernant la prévention, la promotion et les pratiques organisationnelles favorables à la santé et au mieux-être des personnes au travail et conscient qu'un retour au travail à la suite d'une absence prolongée peut générer certaines craintes, interrogations et appréhensions chez les employés, le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) souhaite vous accompagner dans la réalisation des diverses étapes de la réintégration au travail. En effet, la réappropriation du travail et du milieu peut engendrer un stress quant aux changements survenus pendant l'absence, aux questionnements des collègues ainsi qu'aux limitations et restrictions fonctionnelles. C'est pourquoi le Ministère s'est doté d'un programme visant à faciliter le retour au travail.

De manière générale, la santé des personnes au travail se traduit par un état d'équilibre physique, psychologique et social. Ces trois sphères peuvent être influencées à la fois par des facteurs organisationnels et personnels et les moyens pour atteindre un équilibre varient d'une personne à l'autre. Afin de favoriser un retour au travail dans des conditions optimales, le MSSS utilise les moyens nécessaires pour vous soutenir pendant votre absence, ainsi que lors de votre retour au travail.

## Quels sont les principes du programme?

- Ce programme est basé sur le principe d'une responsabilité partagée entre la personne en situation d'invalidité, le gestionnaire, le conseiller en ressources humaines, ainsi que les spécialistes issus du domaine médical.
- L'implication et la participation de la personne en situation d'invalidité sont encouragées dans la préparation de son scénario de retour au travail, favorisant ainsi les chances de réussite.
- Ce programme s'inscrit dans une perspective de prévention et d'intervention en santé au travail.
- La discrétion est garantie tout au long du processus.
- L'approche est personnalisée afin de maximiser la réussite du retour au travail.
- Le consentement éclairé de la personne est respecté tout au long de la démarche de soutien proposée.

## À qui s'adresse ce programme?

Aux personnes absentes pour une longue durée, que ce soit pour raison de santé physique ou psychologique. Il peut cependant être appliqué dans tout autre contexte d'absence.



- la préparation de votre réintégration qui constitue la pierre angulaire de la réussite de votre retour au travail;
- l'identification des facteurs organisationnels et personnels ayant contribué à votre absence et l'exploration des pistes de solutions envisageables;
- les conditions optimales pour effectuer votre retour au sein de votre équipe de travail;
- vos besoins, craintes, appréhensions et attentes concernant votre retour;
- les sources de stress susceptibles de nuire à votre retour et les actions pouvant les atténuer;
- les recommandations de ressources d'aide professionnelle.

- Aviser votre gestionnaire de toute absence du travail pour invalidité et l'informer dès qu'un retour est envisagé.
- Fournir toute pièce médicale justificative et l'information nécessaire pour assurer un suivi optimal de votre absence et votre réintégration au travail.
- Prendre du recul par rapport au travail et lâcher prise en toute légitimité.
- Vous renseigner auprès de votre conseiller sur vos droits et vos devoirs pendant cette période.
- Vous faire accompagner, au besoin, par une ressource du Programme d'aide aux employés (PAE) ou toute autre ressource de votre choix.
- Prendre en charge votre santé et votre mieux-être personnel.
- Respecter en tous points les recommandations de votre médecin.
- Identifier les facteurs (organisationnels et personnels) reliés à votre absence et envisager des pistes de solutions, le cas échéant.
- Collaborer avec les médecins experts à votre dossier.
- Maintenir des liens avec votre milieu de travail (gestionnaire, collègues ou conseiller en ressources humaines).

- Transmettre votre formulaire médical complet indiquant une date de retour au travail et les modalités applicables, s'il y a lieu.
- Informer votre gestionnaire ou votre conseiller en ressources humaines des craintes, interrogations et appréhensions relatives à votre réintégration au travail et à son évolution.
- Transmettre toute information susceptible de favoriser votre réintégration au travail.
- Informer votre gestionnaire de vos réflexions en regard des facteurs d'absence identifiés, s'il y a lieu.
- Amorcer le retour à une discipline personnelle favorisant le retour au travail (heures de sommeil, organisation familiale, etc.).
- Contribuer activement à votre réadaptation et votre réintégration, notamment en vous investissant dans l'élaboration et la réalisation de votre scénario de retour au travail.

- Prendre le temps de vous réapproprier votre travail et votre milieu.
- Vous responsabiliser quant à votre processus de réintégration.
- Prendre tous les moyens nécessaires, en fonction de vos capacités, afin de respecter les mesures prévues de réintégration au travail.
- Faire part à votre gestionnaire des difficultés rencontrées afin de trouver des solutions appropriées et discuter de votre progression.
- Rester positif et apprécier vos progrès.
- Mettre votre réseau personnel (famille, amis) à contribution pour réunir les conditions gagnantes à votre retour.

•