

## 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 :

### x 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 des gestes 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.

### x Reprenez votre place dans l'équipe

Il est normal



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.

#### x 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 les ce