

# FICHES EX PAIR IENCE GREFFE



18

## TRAVAILLER, REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE



# Travailler, reprendre une activité professionnelle

18

Après un parcours de greffe et une longue période d'arrêt maladie, certains d'entre nous peuvent avoir envie de reprendre rapidement le travail. Il est en effet rassurant financièrement de récupérer son niveau de revenus antérieur. Il est également important psychologiquement de reprendre ses habitudes quotidiennes, une vie sociale, des relations avec ses collègues... et de retrouver **LE SENTIMENT D'AVOIR UN RÔLE ACTIF DANS LA SOCIÉTÉ.**

Cependant, pour que tout se passe bien sans que notre santé en pâtisse, il ne faut pas brûler les étapes et utiliser les possibilités qui nous sont offertes pour une reprise en douceur.

## 01. Réfléchir à ce que l'on veut

**La période après la greffe est propice à une mise au point :**

- Si j'étais salarié.e, est-ce que je souhaite retourner dans la même entreprise ?
- Pourquoi ne pas envisager une reconversion dans un autre domaine professionnel dont j'ai toujours rêvé et donc une formation ?
- Si j'étais au chômage, est-ce que ce n'est pas le bon moment pour me lancer dans la création d'entreprise ?
- Est-ce qu'au contraire je n'aspire pas à davantage de sécurité en passant un concours de la fonction publique ?

Les situations sont diverses, les questions multiples et les réponses pas toujours simples. Un conseil : faire un bilan de compétences vous permettra d'y voir plus clair et d'être orienté vers les bons interlocuteurs si vous désirez changer de cap professionnel.



## 02. Anticiper sa reprise

Si vous êtes salarié et en arrêt maladie depuis plus de trois mois, vous pouvez bénéficier d'une visite de pré-reprise : elle peut être organisée à votre demande ou à celle de votre médecin traitant ou du médecin conseil de la Sécurité sociale.

Cette consultation avec le médecin du travail a lieu pendant votre arrêt maladie : elle est destinée à faire le point sur votre situation et à préparer votre retour à l'emploi. Si nécessaire, avec votre autorisation, le médecin du travail pourra demander à votre employeur d'adapter votre poste de travail ou de mettre en place des aménagements pour que vous puissiez reprendre votre activité dans de bonnes conditions.

Il est possible de reprendre progressivement votre activité professionnelle, d'abord à temps partiel.

### 03. Reprendre à temps partiel

Si vous n'êtes pas en capacité de retravailler tout de suite à temps plein, il est possible de reprendre progressivement votre activité professionnelle, d'abord à temps partiel. Le dispositif du « mi-temps thérapeutique » est un aménagement temporaire de la durée du travail prescrit par un médecin. C'est lui qui précisera le pourcentage d'activité (30 %, 50 %, 80 %, ...).

Votre employeur vous versera votre salaire au prorata de votre temps de travail et vous recevrez des indemnités journalières de la Sécurité sociale pour les jours non travaillés. Attention : l'employeur peut compléter ces indemnités journalières pour parvenir à un maintien total du salaire, mais la loi ne l'y oblige pas.

Bon à savoir : le mi-temps thérapeutique est aussi accessible aux artisans, commerçants, travailleurs indépendants.

#### BON À SAVOIR :

Le mi-temps thérapeutique est aussi accessible aux artisans, commerçants, travailleurs indépendants.

### 04. Demander la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH)

Le mot handicap peut nous détourner, à tort, de cette demande mais la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé concerne aussi les personnes atteintes de maladies chroniques et les personnes greffées : elle permet de faire valoir son aptitude au travail, suivant ses capacités.

Elle donne une priorité d'accès à diverses mesures d'aides à l'emploi ainsi qu'à des aides spécifiques, notamment celles de l'AGEFIPH (pour Association de Gestion du Fonds pour l'Insertion des Personnes Handicapées) : aides à la formation, à l'insertion professionnelle, à la création d'entreprise... ; et/ou d'un accompagnement par Cap Emploi (agence pour l'emploi dédiée aux personnes ayant un handicap ou un problème de santé).

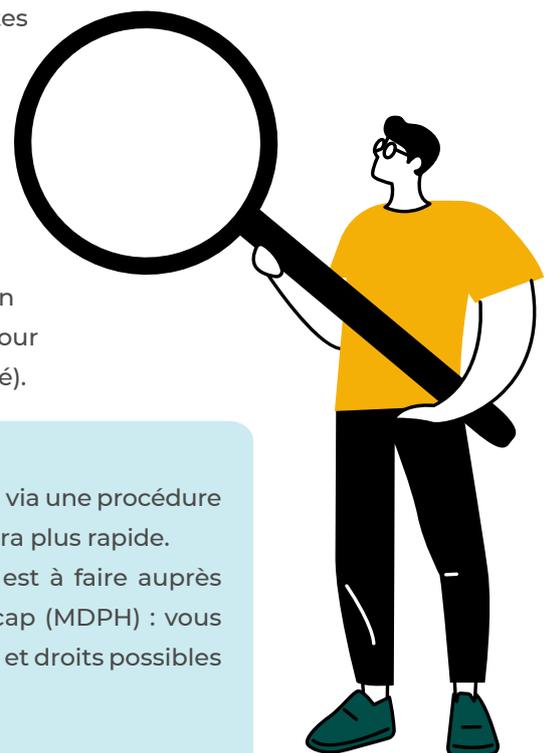
#### BON À SAVOIR :

Le médecin du travail dispose de formulaires permettant d'obtenir la RQTH via une procédure accélérée. Si vous êtes salarié, il est donc préférable de passer par lui, ce sera plus rapide.

La demande de reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé est à faire auprès de votre maison départementale des personnes en situation de handicap (MDPH) : vous pouvez y trouver des informations utiles sur le dossier et aussi sur les aides et droits possibles (comme celles de l'AGEFIPH : <https://www.agefiph.fr/>).

Ne pas hésiter à consulter également le site Legifrance à ce sujet :

<https://www.legifrance.gouv.fr/codes/id/LEGISCTA000006189802>



## 05. Défendre ses droits

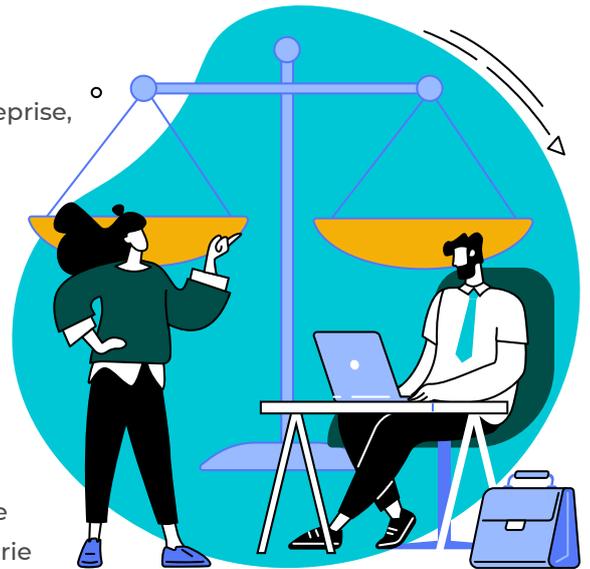
Même si vous avez été absent.e très longtemps de votre entreprise, vous avez des droits qu'il faut faire respecter.

Soyez vigilants si, au prétexte de votre supposé état de santé, on essaie de vous imposer des changements de poste ou d'horaires de travail que vous ne souhaitez pas : au besoin, faites-vous aider par des syndicats, des juristes ou une association de patients, notamment en cas de changement de contrat de travail !

Avant votre greffe, vous avez peut-être été reconnu.e en invalidité par la Sécurité sociale et, à ce titre, vous percevez peut-être une pension. Il existe trois catégories d'invalidité, la 1ère catégorie concernant les personnes en capacité d'exercer une activité rémunérée.

Sachez que la notion d'invalidité relève uniquement de la Sécurité sociale et n'a pas d'implication directe sur le contrat de travail. Ainsi, un salarié déclaré en invalidité n'a pas l'obligation d'en informer son employeur.

Renseignez-vous aussi sur la convention collective en vigueur dans votre entreprise : dans certains cas, il peut être possible de s'absenter pour passer des examens médicaux dans votre centre de greffes sans avoir à poser de RTT ou de congés payés.



Si vous êtes salarié.e, il est très utile de consulter votre contrat de prévoyance pour connaître vos droits en tant que personne vivant avec une maladie chronique (ALD28).



À l'initiative de l'**association France Greffes Cœur et/ou Poumons**, les fiches d'information exPAIRience Greffe ont été pensées et rédigées par un collectif de personnes greffées à l'attention d'autres personnes greffées. Ce collectif regroupe plusieurs associations de personnes greffées de différents organes. Vivre avec un organe greffé a un impact sur la vie quotidienne : ces fiches ont donc pour objectif de vous aider à vous organiser et à trouver des solutions pratiques face à certaines difficultés parfois associées à la greffe. Il s'agit de 20 fiches thématiques, réparties en trois familles : **VIE QUOTIDIENNE**, **SUIVI MÉDICAL** et **PROJETS DE VIE**.

## VIE QUOTIDIENNE

- 01 : Comprendre son traitement pour bien le gérer
- 02 : Trucs et astuces pour se faciliter la vie avec ses médicaments
- 03 : Bien manger
- 04 : Bouger tous les jours
- 05 : Les bons réflexes anti-microbes
- 06 : (re)Trouver sa place dans la famille
- 07 : Gérer le retentissement émotionnel de la greffe
- 08 : Connaître ses droits, demander des aides
- 09 : S'épanouir dans sa vie intime et sexuelle
- 10 : Bien dans sa peau d'ado ou de jeune adulte greffé.e

## SUIVI MÉDICAL

- 11 : L'expérience des autres personnes greffées (sondage sur le vécu)
- 12 : Le suivi médical rapproché des premières semaines après la greffe
- 13 : Les bons réflexes pour un suivi médical optimal après la greffe
- 14 : Les autres soins courants
- 15 : Bien organiser son suivi médical
- 16 : Le suivi médical des enfants et adolescents greffés

## PROJETS DE VIE

- 17 : Envisager de devenir parent
- 18 : Travailler, reprendre une activité professionnelle
- 19 : Emprunter de l'argent pour ses projets
- 20 : Voyager ou séjourner à l'étranger

### Comité de rédaction :

France Greffes Cœur et/ou Poumons : Thierry Gesson, Claire Macabiau, Marine Marro et Sébastien Bretonneau  
Vaincre la Mucoviscidose : Florent Girard, Hélène Vitry, Frédéric Floquet, Jean-Philippe Duplax et Odile Alcaraz  
Heart and Cœur : Christian Daumal et Agnès Myara  
HTaP France : Mélanie Gallant-Dewavrin et Maggy Surace  
TransHépate : Eric Buleux-Osmann, Anne-Marie Wilmotte et Caroline Godot.  
Trans-Forme : Ludivine Fournier

### Rédaction :

David-Romain Bertholon, Marianne Bernède et Isabelle Méda (EmPatient)

### Relecture :

Sylvie Dolliou (CHU Caen), Dr. Katrien Blanchart (CHU Caen), Dr. Anne-Flore Plane (CHU Caen) et Dr. Florentine Garaix (CHU Marseille - La Timone)

### Graphisme :

Maïna Charaudeau | [www.mainacha.fr](http://www.mainacha.fr)

Avec le soutien institutionnel du laboratoire Novartis



# FICHES EX PAIR IENCE GREFFE

*Vous venez de lire*

18

Travailler, reprendre  
une activité professionnelle



19

Emprunter de l'argent  
pour ses projets

