

Objet: Retour au travail de façon progressive

Bonjour XX,

Pour donner suite à ton dernier billet médical, tu trouveras en pièce jointe la confirmation des modalités de ton retour au travail qui se fera de façon progressive et à distance/en présentiel.

J'aimerais t'informer que la rencontre de bienvenue et d'intégration est déjà à ton calendrier Outlook ainsi que les liens pour y accéder. Si jamais tu éprouvais des difficultés pour joindre la rencontre, n'hésite pas à me faire signe.

Par ailleurs, dès ta première journée, tu devras communiquer avec le CSI au #4400 OU te présenter au Xe étage des bureaux de Québec/Montréal pour finaliser la réactivation de tes accès informatiques. Ils sont avisés et attendent ton appel/ton arrivée.

Pour ce qui est de ta feuille de temps, les journées de repos entre les jours travaillés sont déjà ajoutés, il ne restera qu'à indiquer tes journées travaillées.

Pour terminer, je t'invite à prendre connaissance du guide que tu trouveras en pièce jointe en guise de préparation à ton retour au travail.

Je te souhaite un bon retour au boulot et je te prie de ne pas hésiter à communiquer avec moi pour toute question.

À bientôt!

██████████
DDTO- Invalidités
Autorité des marchés financiers
Invalidites@lautorite.qc.ca

C XXX XXX-XXXX
T 418 525-0337, poste ██████████
F 418 525-9519

Québec, le XXX

Par courrier électronique

XXX

Objet : Retour progressif au travail – Invalidité du XXX

xx,

C'est avec plaisir que nous vous confirmons les modalités qui sont maintenant déterminées relativement à votre retour au travail de façon progressive en télétravail. Tout d'abord, supérieur immédiat et partenaire d'affaires – RH seront heureux de vous accueillir à distance/ou non le xxx à xxx afin de procéder à une rencontre de bienvenue et de réintégration.

Par ailleurs, votre retour progressif au travail est établi sur une période de 6 semaines, tel que stipulé ci-dessous :

Semaines	Modalités	Jours travaillés
1) Du X	2 jours par semaine	Mardi – Jeudi
2) Du X	2 jours par semaine	Mardi – Jeudi
3) Du X	3 jours par semaine	Lundi – mercredi – vendredi
4) Du X	3 jours par semaine	Lundi – mercredi - vendredi
5) Du X	4 jours par semaine	Lundi – mardi – jeudi - vendredi
6) Du X	4 jours par semaine	Lundi – mardi – jeudi - vendredi

Prenez note qu'hormis les jours fériés (s'il y a lieu), aucun congé, absence ou vacances, heures supplémentaires ou accumulation de crédit horaire ne pourront être accordés pendant cette période, et ce, dans un but de maximiser les bénéfices et bienfaits d'un tel retour sur une base progressive. Par ailleurs, toujours dans cette optique, une prestation de travail de 7 heures par jour est attendue. La date de votre retour à temps complet est donc fixée au XXX.

En vous souhaitant un bon retour et en vous réitérant notre disponibilité et ouverture pour toute question complémentaire, nous vous prions de recevoir, xxx, nos cordiales salutations.


DDTO - Invalidités

cc : Supérieur immédiat
Partenaire d'affaires – ressources humaines



Se préparer à votre retour au travail

Conseils et outils de réflexion

Planifier et franchir l'étape du retour au travail

Vous vous apprêtez à revenir au travail après une absence en invalidité et ceci est sûrement une étape très importante pour vous. En effet, il est tout à fait normal de ressentir plusieurs émotions et de se poser de nombreuses questions à la simple pensée d'un retour au boulot.

Bien planifier votre retour vous permettra, entre autres, de réduire votre stress, de prévenir des difficultés potentielles, de mettre en place les meilleures conditions et ainsi, de favoriser un retour harmonieux et durable.

L'implication de votre thérapeute ou d'un professionnel de la santé dans le processus de votre retour au travail est tout indiqué afin de déterminer les modalités et les paramètres d'un point de vue médical.

Tout comme durant votre absence, la DPRH est votre partenaire dans ce retour au travail, vous pouvez compter sur nous!





Il est rare de constater des signes incontestables que nous sommes prêts à un retour au travail. Et être prêt ne veut pas dire être complètement fonctionnel au jour 1.

Il est reconnu que le travail a des effets positifs sur la santé d'une personne. En plus de favoriser le développement des compétences, le travail encourage les contacts sociaux et il contribue à l'estime de soi. En effet, un retour au travail après une période d'absence prolongée est bénéfique tant sur le plan social que financier, et ce, même sans attendre que la personne soit complètement remise sur pieds.

**Revenir au travail,
un pas à la fois!**

Entamer une démarche de réflexion avant votre retour

- Faire un bilan de votre arrêt de travail vous permettra de constater le chemin parcouru et de repartir sur des bases solides.
- Comprendre les facteurs qui sont à l'origine de l'arrêt de travail vous poussera à les adresser et à trouver des solutions.
- Cerner les situations qui ont des répercussions négatives sur vous aidera à développer une façon de s'y adapter.





Échanges en vue de votre retour au travail

Dans le processus de votre retour au travail, vous serez invité (e) à une rencontre de bienvenue et de réintégration à laquelle participera votre gestionnaire ainsi que le partenaire d'affaires en ressources humaines de votre secteur. C'est une rencontre qui permettra :

- D'avoir une mise à jour haut niveau sur ce qui s'est passé durant votre absence au sein de votre secteur;
- De partager vos inquiétudes, vos réflexions et votre vision de votre réintégration au travail;
- De connaître le plan que votre gestionnaire aura pour vous pour vos premiers jours de travail.

Cette rencontre se tiendra soit quelques jours avant votre premier jour de travail ou encore la journée de votre retour.

Qu'est-ce le retour au travail progressif?

Afin de vous permettre de vous réadapter à votre travail après votre absence pour un motif psychologique, un retour progressif fait partie intégrante de votre réhabilitation de par ses caractéristiques :

- Il tient compte des recommandations de vos professionnels traitants.
- Il préconise un emploi du temps allégé et des tâches que vous considérez simples ou comportant le moins de stress possible.
- Le nombre de journées de travail augmente graduellement sur une période de temps.
- Des accommodements en lien avec la réadaptation au travail sont possibles.

L'objectif d'un retour progressif consiste à retrouver graduellement ses capacités, à augmenter peu à peu ses journées de travail (progression du temps de travail, des tâches, etc.) Ainsi, vous avez du succès dans la réalisation de vos tâches, vous reprenez confiance, vous améliorez votre résistance, vous retrouvez votre motivation, votre concentration et finalement, votre niveau de performance.

Le saviez-vous? Les bonnes pratiques en la matière recommandent que la durée du retour au travail progressif soit de l'ordre d'une semaine par mois d'absence, avec un maximum de 12 semaines.



5 conseils pour un retour au travail réussi

1. Faites-vous confiance ainsi qu'à votre employeur
2. Respectez vos limites
3. Acceptez qu'il soit possible que le retour sera difficile et demandera beaucoup d'efforts
4. N'hésitez pas à demander de l'aide à vos collègues
5. Poursuivez le travail de thérapie pendant le retour au travail

Notre équipe

Votre dossier d'invalidité est traité de façon confidentielle et de façon personnalisée. Pour toute question sur celui-ci, communiquez avec :

[REDACTED] [@lautorite.qc.ca](mailto:[REDACTED]@lautorite.qc.ca)

[REDACTED] [@lautorite.qc.ca](mailto:[REDACTED]@lautorite.qc.ca)

Pour toutes autres questions relativement à votre retour au travail, le partenaire d'affaires en ressources humaines est là pour vous :

[REDACTED] [@lautorite.qc.ca](mailto:[REDACTED]@lautorite.qc.ca)

[REDACTED] [@lautorite.qc.ca](mailto:[REDACTED]@lautorite.qc.ca)

[REDACTED] [lautorite.qc.ca](mailto:[REDACTED]@lautorite.qc.ca)

[REDACTED] [@lautorite.qc.ca](mailto:[REDACTED]@lautorite.qc.ca)

Pour s'assurer de la confidentialité de vos envois courriel, privilégiez l'adresse invalidites@lautorite.qc.ca