



---

# Conseils pour la transition convalescence-travail

---

Avant de retourner travailler, veuillez tenir compte des conseils qui suivent pour vous aider dans votre transition :

- Exercez-vous à adopter votre nouvel horaire; par exemple, levez-vous à votre heure habituelle pour le travail, enfiler votre tenue de travail, familiarisez-vous avec votre trajet de déplacement et exécutez certaines tâches que vous faites normalement au travail.
- Acquitez-vous de vos obligations personnelles tels vos rendez-vous chez le médecin ou chez le dentiste et vos affaires bancaires.
- Discutez avec votre employeur de la possibilité d'un horaire flexible (temps partiel ou temps plein) ou du travail à domicile pendant une partie de la semaine.
- Fixez vos rendez-vous de traitement ou de soins de suivi en fin de journée ou avant la fin de semaine afin de vous donner le temps de récupérer.

Voici quelques conseils utiles pour votre retour formel au travail :

- Planifiez des rencontres régulières avec votre gestionnaire afin d'évaluer votre situation et faire les ajustements nécessaires.
- Informez votre gestionnaire au sujet de vos rendez-vous de soins de suivi et discutez de la façon dont vous adapterez votre horaire en conséquence.
- Fixez vos réunions de travail ou vos tâches importantes à des heures où vous avez le plus d'énergie.
- Ajustez votre espace de travail (p. ex. emplacement du bureau ou du mobilier) afin que vous soyez le plus à l'aise possible.
- Acceptez des charges de travail plus petites et soyez réaliste au sujet de vos capacités.
- Prenez de petites pauses durant la journée pour vous aider à conserver votre énergie.
- Utilisez les outils bureautiques tels les alarmes, les rappels et les listes de tâches afin de vous aider à organiser votre emploi du temps et gérer votre charge de travail.
- Continuez à fixer vos rendez-vous de traitement ou de soins de suivi en fin de journée ou avant la fin de semaine afin de vous donner le temps de récupérer.