



RETOUR À L'EMPLOI

Reprendre une activité professionnelle après un accident ou une maladie

1

Un retour à l'emploi souvent semé d'embûches

Après une blessure, une maladie chronique ou un handicap, revenir au travail peut être un défi : douleurs persistantes, fatigabilité, lenteur, stress, trouble de la concentration... Et pourtant, la reprise d'activité est souvent un objectif fort pour les personnes concernées. L'enjeu est de reprendre sans s'épuiser ni se mettre en échec.

À retenir

Reprendre le travail, oui — mais dans de bonnes conditions.

2

Le rôle de l'ergothérapeute dans le parcours de retour à l'emploi

L'ergothérapeute intervient pour :

- évaluer les capacités fonctionnelles en lien avec le poste ou le métier envisagé,
- analyser les freins (moteurs, cognitifs, psychiques, organisationnels...),
- proposer des adaptations concrètes : poste, rythme, outils, gestes,
- accompagner la coordination entre salarié, employeur, médecin du travail, MDPH, etc.

À retenir

L'ergothérapeute fait le lien entre les capacités de la personne et les exigences du poste.

3

Comment se fait l'évaluation ?

Le bilan ergothérapique peut inclure :

- une observation en situation réelle ou simulée (poste de travail, gestes professionnels...),
- des entretiens ciblés sur les tâches, les contraintes et les priorités,
- l'analyse du rythme, de l'endurance, de la charge mentale,
- une évaluation des aides déjà en place ou à envisager.

À retenir

Le bilan est centré sur le fonctionnement réel, pas seulement sur les limitations médicales.

4

Quelles adaptations sont possibles ?

Les aménagements peuvent concerner :

- les postures et gestes (rehausse de bureau, repose-bras, clavier adapté...),
- l'organisation du temps (temps partiel thérapeutique, pauses actives, allègement temporaire),
- les outils numériques ou techniques (logiciels de dictée, fauteuil ergonomique, signalétique...),
- le contenu même des missions, si une réorganisation est possible.

À retenir

Adapter le poste, c'est parfois éviter l'arrêt ou la reconversion subie.

5

Un travail de réseau

Le retour à l'emploi mobilise plusieurs acteurs :

- la personne concernée, en tant que décideuse de son propre projet,
- le médecin du travail, qui valide la compatibilité avec le poste,
- l'employeur, souvent en demande de solutions concrètes,
- la MDPH ou Cap emploi, en appui pour les compensations,
- parfois un service de rééducation professionnelle ou un psychologue du travail.

À retenir

L'ergothérapeute peut jouer un rôle pivot dans la coordination du retour à l'emploi.

6

Reprendre le pouvoir sur sa trajectoire

Le travail, ce n'est pas qu'un revenu : c'est aussi une identité, un rythme, une vie sociale, un sentiment d'utilité. Aider une personne à retrouver une activité, même adaptée, c'est lui redonner prise sur sa vie, malgré la maladie ou le handicap.

À retenir

Le travail peut redevenir possible — et porteur — si les bons ajustements sont faits.