

Travailler avec votre état de santé : conseils pour les employés

Le travail a un effet bénéfique sur la santé et le bien-être. C'est une activité qui procure un but à atteindre, qui contribue à renforcer la confiance en soi et l'estime de soi, qui contribue à notre bonheur et qui est gratifiante sur le plan financier.

Bien que les personnes qui vivent avec une blessure, une maladie ou un handicap puissent faire face à des obstacles à l'emploi et nécessitent un soutien supplémentaire dans la recherche et le maintien d'un emploi, les bénéfices liés au travail en valent la peine.

Si vous vivez avec une blessure, une maladie ou un handicap, vous n'êtes pas seul. Au Canada, une personne sur cinq vit avec un handicap. Cela représente 6,2 millions de personnes.

Conseils pour gérer votre état de santé au travail

Vous vous sentez mis à l'épreuve? Vous n'êtes pas seul.

Si vous faites face à des obstacles dans l'exercice de vos tâches professionnelles ou que vous n'avez pas confiance en vos capacités, vous n'êtes pas seul. La plupart des personnes ressentent de l'inquiétude, de la nervosité ou un manque de confiance au travail. Il nous arrive tous d'être parfois accablés ou incertains. C'est particulièrement vrai au cours des premiers jours ou des premières semaines d'un nouvel emploi. Mais voici le secret : vous POUVEZ y arriver.

Apprenez à connaître votre équipe

Des relations interpersonnelles solides avec vos collègues contribueront non seulement à créer un milieu de travail plus agréable, mais augmenteront également la productivité de votre équipe.

Confiez-vous (si vous êtes à l'aise de le faire)

Une fois que vous avez créé ces relations avec vos collègues, vous pouvez décider de leur parler de votre état de santé. Vous n'avez aucune obligation d'aborder le sujet, à moins qu'il n'ait des répercussions sur la santé et la sécurité au travail. Cependant, votre ouverture face à votre blessure, maladie ou handicap entraînera une plus grande compréhension de la part de vos collègues qui y seront davantage sensibilisés.

Vous pourriez également obtenir plus de soutien et développer des relations et des amitiés plus fortes avec vos collègues.

Fiche de conseils : BLESSURE, MALADIE ET HANDICAP

Obtenez le soutien dont vous avez besoin

Tout employé a droit à ce que des ajustements raisonnables soient faits afin qu'il puisse remplir ses fonctions. Vous êtes la personne qui sait le mieux ce dont vous avez besoin qu'il s'agisse de modifications physiques à votre espace de travail, d'équipement spécifique, de formation, d'aménagement d'horaire (horaire souple ou temps partiel) ou de soutien continu. N'ayez pas peur d'exprimer vos besoins. Votre consultant en emploi peut vous aider ou vous conseiller pour déposer une demande de soutien ou d'ajustements.

Connaissez vos limites

Si votre blessure, maladie ou handicap a une incidence sur votre bien-être et votre santé au travail, soyez vigilant et proactif. Vous êtes votre meilleur guide. Bien que des personnes soient présentes pour vous soutenir, vous êtes la personne qui vous connaissez le mieux. Faites-vous confiance et veillez d'abord à votre santé et à votre bien-être.

Connaissez vos droits

Vous n'avez aucune obligation de communiquer votre état à votre employeur ou à vos collègues, à moins qu'il ne pose un risque de santé et sécurité au travail. Si votre employeur ou un membre de votre équipe pose des questions personnelles inappropriées à propos de votre état, vous n'avez pas à répondre. Si vous avez besoin de conseils à propos de vos droits, parlez à votre gestionnaire, à un employé du département des ressources humaines ou à un consultant en emploi.

Nous connaissons tous les sentiments d'excitation, de fierté et d'optimisme pour l'avenir qui accompagnent l'obtention d'un bon emploi. Si vous vivez avec une blessure, une maladie ou un handicap, trouver un emploi peut changer votre vie.

Au moment de débiter un nouvel emploi, ayez confiance en vos capacités et rappelez-vous que l'employeur vous a choisi. Si vous faites face à des obstacles, sachez que vous pouvez obtenir de l'aide et que les bienfaits que vous retirerez de votre emploi dépassent largement les défis.