

Conseils pour vivre et travailler avec un cancer du sein métastatique (CSM)



ÉLABOREZ UN PLAN D'ACTION

- Parlez à votre professionnel des soins de santé de votre plan de travail et expliquez-lui en quoi consiste votre emploi :
 - Comment votre diagnostic va-t-il influencer vos performances au travail ?
 - Comment pouvez-vous minimiser cet impact ?
 - Que pouvez-vous faire pour améliorer votre concentration ou conserver votre énergie ?
 - Aurez-vous besoin de prendre congé pour suivre certains traitements ?
- Informez-vous sur les détails spécifiques de votre plan de traitement et sur les effets secondaires possibles :
 - Quels sont les effets secondaires susceptibles d'avoir des répercussions sur votre travail, par exemple des nausées ou de la fatigue ?
 - Existe-t-il d'autres traitements qui auraient moins de répercussions sur votre travail ? Sont-ils efficaces ?



GÉREZ LES EFFETS SECONDAIRES DU TRAITEMENT

- Demandez à l'équipe en charge de vos soins de santé comment vous pouvez gérer les répercussions des effets secondaires de votre traitement sur votre travail, grâce à une adaptation de votre mode de vie telle que des modifications de votre alimentation ou une kinésithérapie.
- Identifiez les moments de la journée et les jours de la semaine les plus appropriés pour recevoir votre traitement, de manière à ce que, si vous développez des effets secondaires, ils soient plus susceptibles de survenir après votre journée de travail ou durant vos jours de congé.
- Tenez un journal de travail détaillé et une liste à jour des choses à faire. Prenez des notes détaillées durant les réunions et les rendez-vous, de manière à pouvoir vous rappeler les détails importants.



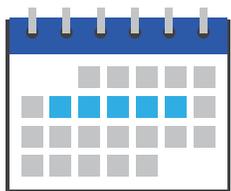
CONSERVEZ VOTRE ROUTINE

- Faites en sorte que le reste de votre vie demeure aussi normal que possible, qu'il s'agisse d'aller à la salle de sport après le travail, de sortir avec des amis, de prendre le petit-déjeuner en famille ou toute autre activité que vous appréciez dans votre routine.



PARLEZ À VOS COLLÈGUES

- Discuter avec vos collègues peut être utile. En outre, votre employeur et vos collègues peuvent vous apporter un soutien. Tenez compte de ce qui suit avant de vous entretenir avec votre employeur :
 - **Arrêt de travail** – Examinez comment vous pouvez utiliser les vacances de l'entreprise ou la politique en matière de congés pour suivre votre traitement.
 - **Culture** – Avant de déterminer à qui vous allez parler et comment, tenez compte de votre environnement de travail et de la culture de l'entreprise. Votre lieu de travail est-il grand et formel ou petit et intime ? Un de vos collègues a-t-il déjà eu un cancer ou une autre maladie, et comment cela s'est-il passé ?
 - **Vos droits** – La peur de la discrimination ou des préjugés peut influencer la manière dont vous abordez votre diagnostic avec vos collègues, mais il est important de comprendre que vous avez des droits en tant qu'employée.
 - **Ce que vous souhaitez dire** – Personne n'a le droit de réclamer d'être informé au sujet de votre santé. C'est à vous de décider à qui vous souhaitez parler et quelles informations vous souhaitez communiquer. Si vous choisissez de parler à vos collègues, il peut être important de définir les attentes liées à votre rôle au sein de l'équipe et d'anticiper les modifications (éventuelles) en termes d'apparence ainsi que les autres changements susceptibles de se produire au quotidien.



SACHEZ QUAND PRENDRE CONGÉ

- Sachez reconnaître quand vous avez besoin de prendre congé et vous concentrer pleinement sur votre traitement.
- Parlez au délégué aux ressources humaines de votre entreprise au sujet de votre incapacité à court et long terme. Vous saurez ainsi exactement ce que vous recevrez, quand et pendant combien de temps.
- Soyez prévoyante en la matière car cette dépense devra peut-être être intégrée dans votre budget familial.