

Reprendre le travail pendant une période d'incapacité



Siège social :
Route de Lennik 788A, 1070 Bruxelles - Belgique (RPM Bruxelles)
www.mloz.be - N° d'entreprise : 411.766.483

Editeur Responsable : Xavier Brenez

Photos : Shutterstock

layout@mloz.be

www.mloz.be



Reprendre le travail pendant une période d'incapacité

Vous êtes atteint d'une maladie ou avez été victime d'un accident et êtes en incapacité de travail depuis un certain temps ? Cet écartement de la vie professionnelle vous pèse et vous avez le sentiment que reprendre le travail, de façon modérée ou dans une fonction différente, pourrait favoriser votre rétablissement ?

C'est parfaitement possible ! Et ce, tout en continuant à percevoir l'intégralité ou une partie de vos indemnités. Pour peu, bien sûr, que votre situation médicale vous le permette.

Mais qui contacter pour savoir si vous pouvez reprendre le travail ? Quelles démarches accomplir ? Serez-vous capable de reprendre la même fonction ou des adaptations seront-elles nécessaires ? Quelles seront les conséquences financières ? Beaucoup de questions auxquelles cette brochure tente de répondre pour vous permettre de reprendre sereinement le chemin du travail, avec le meilleur accompagnement.



"Reprendre une activité professionnelle peut avoir un effet bénéfique sur le rétablissement des patients"

QU'EST-CE QUE L'INCAPACITÉ DE TRAVAIL ?

On parle d'incapacité de travail lorsque vous ne pouvez plus exercer votre activité professionnelle **en raison d'une maladie ou d'un accident** et que votre capacité à gagner un revenu du travail est réduite de deux tiers. C'est ce que l'on appelle aussi la perte de 66 % de la capacité de gain. Cela peut durer quelques semaines, quelques mois, voire plus longtemps. Au début de votre incapacité de travail, vous percevrez encore le **salaire garanti de votre employeur**. La période de salaire garanti est de 14 jours pour les ouvriers et de 30 jours pour les employés. Après ce délai, la mutualité prend le relais pour vous payer un **revenu de remplacement**, ce que l'on nomme communément, les "indemnités".

Vous pouvez également être reconnu en incapacité de travail si vous ne travaillez pas et que vous êtes au chômage ou indépendant.

QU'EST-CE QUE L'INVALIDITÉ ?

Après 1 an, vous serez considéré en "invalidité" et vous recevrez alors des indemnités d'invalidité. Pendant cette période, vous serez régulièrement invité par le **médecin-conseil** pour évaluer votre incapacité de travail et vous accompagner dans vos démarches.

Ces termes d'incapacité ou d'invalidité ne signifient pas forcément que vous n'êtes plus apte à travailler. Il se peut que vous ayez conservé une partie suffisante de vos capacités physiques pour exercer une activité professionnelle.

POURQUOI REPRENDRE LE TRAVAIL ?

Toutes les études sont unanimes. Reprendre une activité professionnelle peut avoir un effet bénéfique sur le rétablissement des patients. Cela permet d'entretenir des **contacts sociaux** réguliers avec les collègues et les clients. Pour beaucoup, le travail est une **source de développement personnel et d'épanouissement**. Sans parler des **avantages financiers** que cela représente. Reprendre une activité à temps partiel peut par exemple représenter un avantage important du point de vue financier, puisque vos indemnités ne seront pas complètement suspendues en fonction du nombre d'heures que vous prestez.

Vous êtes prêt à reprendre une activité professionnelle ?

Vous êtes en incapacité de travail, mais vous sentez que vous seriez capable de reprendre une activité professionnelle, à temps partiel ou plus modérée que celle que vous exerciez précédemment ? La première chose à faire est d'en parler avec votre médecin traitant ou le médecin-conseil. La reprise du travail peut en effet être facilitée par l'aménagement de vos conditions de travail : en termes d'horaire, de réorganisation de vos tâches ou de votre poste de travail ou de formations.

1. REPRISE DU TRAVAIL À TEMPS PARTIEL

Lorsque vous êtes en incapacité de travail, vous avez néanmoins la possibilité de reprendre le travail à temps partiel, c'est-à-dire, avec des **horaires aménagés** (quelques heures par jour ou quelques jours par semaine). N'oubliez pas d'en faire la demande auprès du médecin-conseil et d'en avertir la mutualité, au plus tard le premier jour ouvrable qui précède la reprise du travail, au moyen du formulaire "**Déclaration d'une reprise du travail à temps partiel**".

Le médecin-conseil dispose de 30 jours ouvrables pour faire connaître sa décision, mais si vous êtes salarié, vous n'êtes pas obligé d'attendre sa réponse pour reprendre le travail à temps partiel. En revanche, si vous êtes indépendant, obtenir son accord au préalable est indispensable.

Reprendre le travail à temps partiel peut s'avérer une solution avantageuse du point de vue financier, puisque vos indemnités ne seront pas forcément diminuées.

Vous obtiendrez des informations précises sur le montant de vos indemnités auprès de votre mutualité.

Jetez également un œil à notre dépliant "Je veux reprendre le travail à temps partiel" : voir dans "Adresses utiles".

2. RÉINSERTION PROFESSIONNELLE

Au plus tard 2 mois après avoir obtenu votre reconnaissance d'incapacité de travail, le médecin-conseil effectue **une évaluation de votre dossier médical** afin de déterminer si un trajet de réinsertion professionnelle est pertinent dans votre cas. Vous pouvez également en faire la demande vous-même auprès du médecin-conseil, du médecin du travail ou même de votre médecin traitant. Il faut savoir que votre employeur a, lui aussi, la possibilité d'introduire une telle demande après 4 mois d'incapacité de travail.

A QUI LE TRAJET DE RÉINSERTION S'ADRESSE-T-IL ?

- aux travailleurs en incapacité de travail, qu'ils aient ou non un contrat de travail
- aux personnes sans emploi et en incapacité de travail

Les indépendants en incapacité de travail **sont exclus** du trajet de réinsertion.

Qui sont les différents intervenants et quels sont leurs rôles ?

✓ **Le médecin traitant**

Il est votre intervenant de première ligne. Celui qui pose le diagnostic et prescrit le traitement médical. Il établit un certificat médical pour l'employeur et remplit le formulaire destiné à la mutualité pour la déclaration d'incapacité de travail.

✓ **Le médecin du travail**

C'est un acteur généralement moins connu, mais tout aussi fondamental. Il fait partie du service de prévention et de protection au travail (interne et/ou externe). Lors de la reprise du travail, il formule des propositions comme : réduire la charge de travail, adapter le

poste de travail ou vous attribuer une autre fonction.

✓ **Le médecin-conseil**

Le médecin-conseil évalue, quant à lui, si vous répondez bien aux conditions pour être reconnu en incapacité de travail et si vous pouvez bénéficier des indemnités versées par la mutualité.

Il est également très impliqué dans le trajet de retour au travail. Il peut proposer une reprise partielle ou une réadaptation professionnelle adaptée à votre état de santé.

Si vous et votre médecin-conseil êtes d'accord pour qu'une demande de trajet de réinsertion soit introduite, ce dernier informera le **conseiller en prévention/ médecin du travail** de votre employeur.

Celui-ci procèdera alors à un **examen de réintégration et à une évaluation de réintégration**. Cela signifie qu'il réunira toutes les informations possibles pour déterminer quels aménagements de travail peuvent convenir le mieux à votre situation spécifique.

Quels aménagements de travail peuvent être entrepris ?

✓ **Adapter les heures de travail :**

moins d'heures par jour, des pauses plus longues, moins de jours par semaine, etc.

✓ **Adapter l'organisation du travail :**

envisager le télétravail, diminuer le rythme de travail, supprimer certaines tâches, etc.

✓ **Adapter le poste de travail :**

réaménager l'espace de travail, utiliser un équipement approprié, etc.

✓ **Se faire accompagner :**

par le supérieur hiérarchique, un collègue, un coach, etc.

✓ **Suivre une formation au sein de l'organisation :**

sur la gestion du stress, pour acquérir de nouvelles compétences spécifiques, etc.

Si la reprise du travail lui semble opportune, le conseiller en prévention/médecin du travail rédige alors un **Plan de réintégration**, qu'il transmet au médecin-conseil de la mutualité et à votre employeur. Le médecin-conseil examine si le plan est compatible avec votre état de santé et si les indemnités d'incapacité de travail peuvent être maintenues. L'employeur vous remet également le plan et vous disposez de 5 jours ouvrables pour vous prononcer. Mais attention : il peut également refuser ce plan s'il est dans l'impossibilité d'adapter votre poste de travail selon les modalités proposées.

Ce plan vous convient ?
Il vous suffit de le signer.

Il ne vous convient pas ?
Vous devez alors mentionner
les motifs de ce refus.

Il se peut également que le conseiller en prévention/médecin du travail en vienne à la conclusion que la reprise du travail n'est pas réalisable. Dans ce cas, rien n'est perdu, **votre médecin-conseil peut encore vous suggérer une réorientation professionnelle.**

3. RÉORIENTATION PROFESSIONNELLE

Reprendre votre ancien emploi avec un poste adapté n'est pas possible ? Mais vous pourriez peut-être envisager de vous réorienter vers une nouvelle fonction.

Par exemple : vous étiez maçon, mais vous avez une limitation de votre mobilité telle que vous ne pouvez plus travailler comme maçon, même avec un poste de travail adapté. En revanche, vous pourriez suivre une formation pour devenir contremaître.

Attention ! Cette option n'est envisageable que si l'établissement d'un trajet de réinsertion professionnelle n'est pas possible ou si toutes les autres solutions ne sont pas réalisables.

La réorientation professionnelle peut également être proposée aux personnes qui sont au chômage (et qui n'ont donc pas de contrat avec un employeur) et aux indépendants.



"Vous ne pouvez pas reprendre votre ancien poste ou votre ancienne fonction ? Dans ce cas une formation peut être envisagée"

En matière de formation, deux possibilités s'offrent à vous :

✓ **La réhabilitation professionnelle :**

reprendre votre ancien poste n'est pas possible, mais vous avez la possibilité d'actualiser vos compétences pour **exercer l'une de vos anciennes fonctions.**

Par exemple : vous étiez dans la restauration, mais votre situation médicale ne vous permet plus de travailler dans ce secteur. En début de carrière, vous avez également travaillé comme secrétaire et vous souhaitez remettre vos compétences à jour dans cette fonction-là.

✓ **La réorientation professionnelle :**

si reprendre vos anciennes fonctions n'est pas possible, vous avez la possibilité de suivre une formation pour **acquérir de nouvelles compétences.**

Par exemple : vous avez toujours travaillé dans la restauration, mais votre situation médicale ne vous permet plus d'exercer dans ce secteur. Vous aimeriez à présent pouvoir travailler dans un bureau et vous avez besoin de suivre une formation dans ce domaine.



Vous avez une idée de projet ? Parlez-en à votre médecin-conseil

ETABLISSEZ VOTRE PROJET PROFESSIONNEL

Une formation pour acquérir de nouvelles compétences (réorientation professionnelle) semble être la meilleure option pour vous ? La première étape sera d'en discuter avec votre médecin-conseil.

VOUS AVEZ DÉJÀ UNE IDÉE DE PROJET ?

Plusieurs options sont proposées :

- ✓ Le médecin-conseil estime que **votre projet est réalisable** et introduit une demande auprès de l'INAMI qui examine le projet et rend une décision.

Le projet est accepté par l'INAMI :

cet organisme prendra donc en charge financièrement les frais liés à l'examen d'orientation, la formation ou le stage, le matériel, les déplacements, etc.

Le projet n'est pas accepté par l'INAMI :

seuls les frais liés à l'examen d'orientation seront pris en charge.

Vous avez la possibilité d'aller en appel de cette décision devant le Tribunal du travail compétent.

- ✓ Le médecin-conseil estime que **votre projet a besoin d'être approfondi**. Il vous proposera l'aide de partenaires spécialisés.
- ✓ Le médecin-conseil estime que **vous n'êtes pas prêt à suivre une formation ou un stage**. Il vous proposera alors d'autres formes de trajet (thérapie...). Vous pouvez néanmoins lui demander d'introduire votre demande auprès de l'INAMI.

VOUS N'AVEZ PAS D'IDÉE DE PROJET ?

Pour vous aider à vous orienter, le **médecin-conseil vous mettra en relation avec des partenaires spécialisés** : des organismes régionaux pour la formation professionnelle et l'emploi, des centres d'orientation professionnelle... Ceux-ci, avec l'aide du médecin-conseil et avec votre accord, réuniront toutes les informations telles que des données médicales et professionnelles qui leur permettront d'établir un projet de formation. Cette étape est appelée **"examen d'orientation"**. Si le projet vous convient, le médecin-conseil introduira la demande auprès de l'INAMI qui examinera le projet et rendra une décision :

- ✓ **Le projet est accepté par l'INAMI** : cet organisme prendra donc en charge financièrement les frais liés à l'examen d'orientation, la formation ou le stage, le matériel, les déplacements, etc.
- ✓ **Le projet n'est pas accepté par l'INAMI** : seuls les frais liés à l'examen d'orientation seront pris en charge.
- ✓ **Vous avez la possibilité d'aller en appel** de cette décision devant le Tribunal du travail compétent.

Les conclusions de l'examen d'orientation démontrent qu'une formation ou un stage n'est pas envisageable pour vous en ce moment. D'autres formes de trajet (thérapie...) vous seront alors proposées.

PRIMES

Si votre projet de formation ou de stage est accepté par l'INAMI, vous recevrez également des **primes dont le montant varie en fonction des régions et des organismes de formation**.

Certains prévoient par exemple une intervention financière par jour de formation et/ou dans les frais de déplacement, etc. Ces primes vous seront versées par votre mutualité. Renseignez-vous auprès de celle-ci pour connaître les montants précis !

RETOUR SUR LE MARCHÉ DU TRAVAIL

Vous avez terminé et réussi votre formation ou stage ? Vous disposez à présent d'une **période de 6 mois pour trouver un emploi, durant laquelle vous continuerez à percevoir des indemnités**.

Les services régionaux pour l'emploi (Actiris en région bruxelloise, Forem en région wallonne ou ADG pour la communauté germanophone, VDAB en région flamande) peuvent vous accompagner dans vos recherches.

ET EN CAS DE RECHUTE ?

Vous avez repris une activité professionnelle pendant votre incapacité de travail/invalidité, mais votre état de santé s'est à nouveau détérioré ? Vous retrouverez alors les conditions d'incapacité de travail et d'invalidité dans lesquelles vous étiez précédemment.



**"Le soutien financier apporté
par la mutualité m'a permis de
concrétiser mes projets"**

Marie-Noëlle, 47 ans "Je suis fière de dire aux gens que je travaille"

"Il y a plusieurs années, j'ai entamé une formation à Huy que j'ai subitement dû arrêter, car je me suis retrouvée complètement bloquée au niveau du dos. On a découvert que je souffrais d'une discopathie dans le bas du dos et dans la nuque, sur plusieurs disques. J'ai alors suivi un traitement comprenant des médicaments, de la mésothérapie, de la kiné, de l'aquagym, etc. C'est une période où j'étais vraiment surmédicamentée. Ce qui a provoqué des problèmes d'estomac. Il faut savoir que je souffre également de fibromyalgie depuis plus de 15 ans. À cette période, d'autres événements difficiles m'ont amenée à suivre une thérapie pendant 3 ans. Celle-ci m'a beaucoup aidée, notamment pour la gestion de la fibromyalgie par la relaxation, le changement du mode de vie et des thérapies alternatives. J'arrive dorénavant en grande partie à contrôler la maladie et ce n'est plus la maladie qui me contrôle. Psychologiquement, ces problèmes de dos m'ont abattue, car j'étais vraiment motivée par la formation. J'en ai parlé à mon médecin-conseil qui m'a suggéré de revenir le voir quand j'irais mieux pour me proposer quelque chose. Avec de tels problèmes de dos, je savais que je ne pourrais jamais me remettre totalement,

que j'aurais toujours des douleurs. Après quelques temps, j'ai pris rendez-vous avec le médecin-conseil qui m'a proposé de suivre une formation d'employée administrative. De fil en aiguille, tout s'est mis en place : après ma formation, j'ai trouvé un emploi, puis j'ai passé mon permis de conduire et j'ai obtenu un contrat à durée indéterminée. Le soutien financier apporté par la mutualité m'a permis de concrétiser mes projets. Je me suis fixé un objectif de vie, j'ai mis de côté mes peurs, et j'ai dû faire des choix à cause de la maladie. Mais aujourd'hui, je suis fière de dire aux gens que je travaille, que je ne suis pas seulement une maman, que j'ai un rôle à jouer dans la société. Il faut avouer que j'ai eu la chance d'être bien accompagnée, par le médecin-conseil et la psychiatre qui m'ont donné les clés pour voir les choses de manière positive et aller de l'avant. La formation et les stages effectués m'ont beaucoup appris et m'ont apporté plus que des connaissances. La confiance que mon employeur m'a témoignée jusqu'à l'obtention de mon CDI a également été un véritable moteur. C'est tellement gratifiant de se sentir utile malgré la maladie."

Adresses utiles

- ✓ Renseignez-vous auprès de votre mutualité !
- ✓ Vous trouverez également des informations intéressantes sur le site de l'INAMI : **www.inami.be**. Allez dans la rubrique Thèmes, puis Incapacité de travail, ensuite Salariés et chômeurs et enfin Reprendre un travail adapté.
- ✓ Jetez également un œil aux FAQ sur **www.mloz.be**
- ✓ **www.jeveuxreprendre.be** : regorge d'infos utiles et de témoignages encourageants.
- ✓ Téléchargez notre folder "Je veux reprendre le travail à temps partiel" sur **www.mloz.be/fr/publications**

Des **brochures** et des
guides pour vous aider
www.mloz.be

Les Mutualités Libres regroupent :