



De retour au travail (et en forme) après votre absence

Voici le déroulement de
votre trajet de réintégration

Contenu

Reprendre le travail en 5 étapes	4
Phase initiale	5
Évaluation	6
Concertation	8
Planification	8
Exécution et suivi	9
Travailler favorise votre rétablissement	10
Sources utiles	11

Si vous avez été absent pendant un certain temps pour cause de maladie ou d'accident, vous vous posez probablement des questions sur votre **éventuel retour** au travail :

- Quelles sont mes options et à qui dois-je m'adresser pour obtenir de l'aide ?
- Dois-je être complètement rétabli pour reprendre le travail ?
- Mon employeur peut-il me licencier ou justement m'obliger à revenir ?

Sachez que vous n'êtes pas seul(e) face à vos préoccupations. Vous pouvez à tout moment contacter votre médecin du travail, votre supérieur hiérarchique ou une personne de confiance. Pour obtenir des réponses à vos questions et un soutien pour votre **réintégration**.

Que signifie la réintégration ? Nous examinons ensemble **la manière dont vous pouvez reprendre le travail du mieux possible** après une absence due à des problèmes de santé.

D'ailleurs, saviez-vous que la reprise du travail est **souvent bénéfique pour votre rétablissement** ? Vous vous sentez utile, avez plus de confiance en vous, faites partie d'un groupe, etc.

Il y a quand même un « mais » : votre reprise doit avoir lieu au bon moment et de la bonne manière. Un **trajet de réintégration** vous aide à reprendre le travail dans les meilleures conditions.

Un nouveau trajet de réintégration est en vigueur depuis le 1^{er} janvier 2026.

Dans cette brochure, vous découvrirez :

- les cinq étapes du trajet de réintégration¹
- un aperçu des sites Web contenant des informations utiles

¹ Vous trouverez les détails du nouveau trajet de réintégration dans le chapitre VI du livre I^{er}, titre 4 du code du bien-être au travail.

Reprendre le travail en 5 étapes

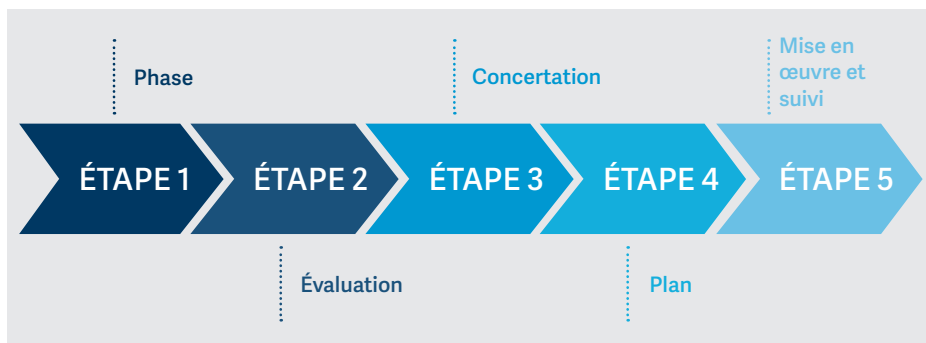
Plus tôt vous bénéficierez d'un accompagnement, plus vous aurez de chances de reprendre le travail dans des conditions optimales. D'ailleurs, vous ne devez pas attendre que le médecin du travail vous contacte. N'hésitez donc pas à vous renseigner auprès de votre employeur sur les possibilités de travail qui vous conviennent. Cela est d'ailleurs déjà possible si vous n'êtes pas encore en incapacité de travail, mais que vous risquez d'être en absence en raison de problèmes de santé. Et **concentrez-vous principalement sur ce que vous pouvez faire** en ce moment plutôt que sur ce que vous ne pouvez pas (encore) faire.

Vous préférez attendre ? Le médecin du travail vous informera alors de vos possibilités de réintégration après quelques semaines d'absence.

À retenir : le médecin du travail est là pour **vous aider, vous conseiller et vous accompagner** durant votre processus de rétablissement.

À partir de huit semaines d'incapacité de travail, votre employeur peut demander au médecin du travail d'évaluer si vous avez encore un potentiel de travail. Il s'agit de la capacité présumée d'un travailleur en incapacité de travail à effectuer un travail adapté ou un autre travail.

Nous vous remettons un questionnaire à cet effet. Sur la base de ce questionnaire, entre autres, le médecin du travail évaluera dans quelle mesure un travail adapté ou un autre travail est possible pour vous.



ÉTAPE 1 Phase initiale

Vous pouvez faire vous-même votre demande de réintégration. Ou vous pouvez laisser la demande à votre employeur :

- **Votre médecin traitant ou vous-même** remplissez le formulaire de « demande de trajet de réintégration ». Téléchargez le formulaire sur www.idewe.be/fr/téléchargements. Nous vous invitons par courrier recommandé à passer à l'étape 2 : l'évaluation de votre réintégration. Nous informerons votre employeur et le médecin-conseil de votre mutuelle.
- **Votre employeur** entame le trajet de réintégration. Cela n'est possible qu'avec votre accord ou si vous avez un potentiel de travail (voir ci-dessus). Le service clientèle du Groupe IDEWE vous en informe et vous invite à un rendez-vous avec le médecin du travail par courrier recommandé.

Si vous ne réagissez pas à l'invitation, une deuxième et, éventuellement, une troisième invitation vous seront envoyées, à deux semaines d'intervalle chacune. Si vous ne réagissez pas à ces invitations, le médecin-conseil de la mutuelle sera informé si vous êtes absent deux fois. Vous serez alors convoqué une troisième fois. Si vous êtes à nouveau absent, la procédure prendra fin. Votre employeur et le médecin-conseil en seront informés (obligation légale).

ÉTAPE 2

Évaluation

Le médecin du travail examine avec vous si vous pouvez reprendre le travail et de quelle manière, en tenant compte de votre état de santé. Le médecin du travail vous demande l'autorisation de contacter votre médecin traitant, le médecin-conseil, les autres conseillers en prévention et les personnes qui peuvent contribuer à une réintégration réussie. À votre demande, le médecin du travail peut également contacter votre employeur.

Le médecin du travail examine votre poste de travail pour envisager des adaptations. Tout au long du processus de réintégration, vous pouvez être **assisté par un délégué** du comité pour la prévention et la protection au travail, ou par un représentant syndical.

Le médecin du travail vérifiera ces questions :

- Pouvez-vous éventuellement reprendre vos anciennes fonctions, éventuellement avec des adaptations ?
- D'autres changements sont-ils recommandés ? Autre fonction (à titre temporaire), adaptation du poste de travail ou une augmentation progressive de votre temps de travail ?

Conseil : apportez vos **rapports médicaux**, résultats d'examen et autres documents pertinents à chaque rendez-vous. Plus le médecin du travail dispose de données, mieux il peut évaluer votre situation.



Dans le livret « **Reprendre le travail** », inscrivez tout ce qui concerne votre retour au travail : rendez-vous, coordonnées, notes, etc. Considérez ce livret comme votre aide.

Voir « Sources utiles », p. 10.

Que passe-t-il après l'évaluation du médecin du travail ? Dans les 49 jours après la réception de la demande, le médecin du travail prend l'une des décisions suivantes :

- Décision A – Vous pouvez à terme **reprendre le travail** convenu. Dans l'intervalle, vous pouvez exercer un travail différent ou adapté.
- Décision B – Vous êtes définitivement inapte à reprendre le travail convenu. Mais vous pouvez exercer un **travail différent ou adapté**.
- Décision C – **Aucun trajet de réintégration** n'est encore possible pour des raisons médicales. Au plus tôt trois mois après cette décision, un trajet peut à nouveau être entamé (sauf si le médecin du travail a de bonnes raisons de s'écarter de ce délai).

Pour les décisions A et B, le médecin du travail note les **conditions et les dispositions** sur le formulaire d'évaluation de réintégration. Le médecin vous en fournit une copie ainsi qu'à votre employeur. Moyennant votre accord, nous communiquons également la décision à votre médecin traitant et au médecin-conseil. Si le médecin du travail prend la décision C, le médecin-conseil de votre mutuelle en sera automatiquement informé.

Remarque : vous pouvez faire **recours** contre la décision du médecin du travail. Mais uniquement si vous êtes définitivement inapte à reprendre votre travail convenu (**décision B**), et uniquement dans les 21 jours suivant la réception du formulaire.

Voici la procédure :

- Envoyez une **lettre recommandée** au médecin-inspecteur social compétent de la Direction générale Contrôle du bien-être au travail. Vous trouverez ces informations au dos de votre formulaire d'évaluation de réintégration.
- Informez également votre employeur de votre recours par lettre recommandée.

Dans les 42 jours suivant la réception du recours, le médecin-inspecteur social prend une décision et vous en informera, ainsi que votre employeur.

ÉTAPE 3

Concertation

Le médecin du travail décide que vous pouvez effectuer un travail adapté ou un autre travail de façon **temporaire** (décision A) ou **définitive** (décision B) ? Votre employeur, le médecin du travail et vous-même aurez alors des discussions pour décider ensemble de la meilleure façon de commencer à travailler désormais. Parfois, d'autres personnes participent à ces entretiens, comme un conseiller en prévention spécialisé.

ÉTAPE 4

Planification

Après concertation, votre employeur établira votre plan de réintégration. Ce dernier tient compte de ce que vous avez discuté lors de la concertation et des médecins du travail.

Que doit contenir un tel plan ?

- Une description des **adaptations à votre lieu de travail** et/ou des machines et autres installations. Une description des adaptations de votre lieu de travail et/ou des machines et autres installations.
- Une explication du **travail adapté**. Par exemple, des tâches différentes ou modifiées, une nouvelle répartition des tâches, une diminution du nombre d'heures de travail (temps partiel au lieu de temps plein), un travail uniquement assis au lieu d'un travail debout, etc.
- La **durée de validité** du plan.

Allez-vous effectuer des tâches que vous ne faisiez pas auparavant ? Si tel est le cas, ces éléments seront également décrits dans votre plan de réintégration. Tout comme une formation ou un soutien pour maîtriser votre nouveau travail ou votre travail adapté.

Pour la **décision A**, le plan de réintégration est établi **dans les 63 jours** ; pour la **décision B**, dans les **6 mois**. Vous avez deux semaines pour signer le plan pour accord.

Si vous n'êtes pas d'accord, notez alors les raisons de votre refus en dessous du plan. Si vous ne réagissez pas à l'invitation de votre employeur de signer le plan ? Vous recevez alors une deuxième invitation après 14 jours. Si vous ne réagissez toujours pas, le plan est considéré comme refusé.



Remarque : il arrive que l'élaboration d'un plan de réintégration ne soit **pas possible**, par exemple pour des raisons techniques ou pratiques. Dans ce cas, votre employeur expliquera ces raisons dans un rapport. Ils vous fourniront ensuite ce rapport, ainsi qu'au médecin du travail, dans les mêmes délais que ceux qui s'appliquent au plan.

Le médecin du travail transmet le plan ou le rapport au médecin-conseil et l'ajoute à votre dossier médical. Si la décision B du médecin du travail ne peut déboucher sur un plan acceptable, vous serez orienté vers le service régional de l'emploi.

ÉTAPE 5 Exécution et suivi

Même après avoir repris le travail, vous êtes assuré d'être soutenu. Le médecin du travail assure le suivi de votre situation, et vous invite à un **entretien** si nécessaire. Si le plan ne correspond plus à votre état de santé après un certain temps, vous pouvez alors demander une **consultation** auprès du médecin du travail.

Travailler favorise votre rétablissement

Si votre santé le permet, le travail est bon pour votre rétablissement :

- Vous faites à nouveau partie d'un **groupe** grâce au contact avec vos collègues.
- Vous vous sentez utile parce que vous avez quelque chose à faire, et vous gagnez en **confiance en vous**.
- Vous avez des **distractions**, un objectif et des défis.
- Vous sortez et **bougez** davantage.
- Vous évitez les soucis financiers : votre **salaire** est supérieur à vos allocations.

N'hésitez donc pas à prendre l'initiative d'entamer votre propre trajet de réintégration. Ou contactez votre médecin du travail pour une visite avant de reprendre le travail. Si vous travaillez encore mais que vous rencontrez des problèmes de santé qui vous empêchent de travailler, demandez à votre employeur s'il existe des possibilités d'adapter temporairement votre travail ou de vous attribuer d'autres tâches. Vous pouvez également demander sans engagement une consultation spontanée à votre médecin du travail afin d'en discuter.



Sources utiles

Si vous souhaitez de plus amples informations sur la réintégration, consultez ces informations et publications :

- La réintégration suscite de nombreuses questions. Vous souhaitez vous aussi plus de contrôle sur votre reprise du travail ? Ne manquez pas de lire nos conseils.

<https://www.idewe.be/fr/offre/travailler-en-bonne-sante/trajet-de-reintegration>

- Vous avez besoin d'aide pour reprendre le travail ? Notez vos rendez-vous et vos notes dans le livret « Reprendre le travail ». Vous trouverez ce livret dans la rubrique « Téléchargements » de notre site Web.

www.idewe.be/fr/telechargements



**Vous avez encore des questions ?
N'hésitez pas à les poser à IDEWE.**

Bureaux régionaux du Groupe IDEWE

Contactez-nous – Nous nous ferons un plaisir de vous aider !

Anvers

Tél. 03 218 83 83
antwerpen@idewe.be

Hasselt

Tél. 011 24 94 70
hasselt@idewe.be

Namur

Tél. 081 32 10 40
namur@idewe.be

Bruxelles

Tél. 02 237 33 24
bruxelles@idewe.be

Louvain

Tél. 016 39 04 38
leuven@idewe.be

Roulers

Tél. 051 27 29 29
roeselare@idewe.be

Charleroi

Tél. 071 23 99 11
charleroi@idewe.be

Liège

Tél. 04 229 71 91
liege@idewe.be

Turnhout

Tél. 014 40 02 20
turnhout@idewe.be

Gand

Tél. 09 264 12 30
gent@idewe.be

Malines

Tél. 015 28 00 50
mechelen@idewe.be

www.idewe.be | info@idewe.be

© IDEWE – Aucun extrait de cette publication ne peut, d'aucune façon et sous quelque forme que ce soit, être reproduit ou rendu public sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Éditeur responsable : Pr Lode Godderis, IDEWE, Interleuvenlaan 58, 3001 Louvain. 15301-3.0-202601-20889.