

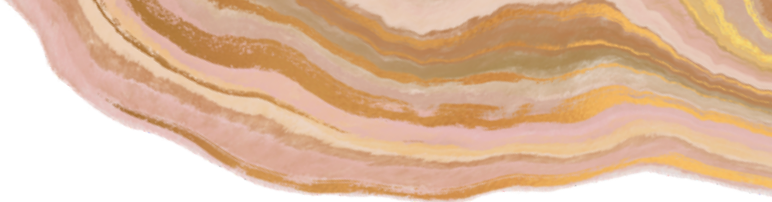


“ Accompagner le retour à l’emploi après un cancer, c’est bâtir
une culture d’entreprise où la résilience et l’entraide
deviennent des forces”

Accompagnement individuel

Ateliers

Bilan de compétences



Accompagner les retours au travail sensibles

Des accompagnements et ateliers pour sécuriser la reprise après un cancer, un burn-out ou un arrêt long.

Accompagner les retours au travail sensibles

Après un cancer, un burn-out ou un arrêt long

Le retour au travail après un cancer, un burn-out ou un arrêt long est une étape sensible, souvent plus complexe qu'il n'y paraît.

Même lorsque la reprise semble possible sur le papier, elle reste parfois fragile dans la réalité : fatigue persistante, perte de repères, baisse de confiance, difficulté à retrouver son rythme, crainte du regard des autres, pression à redevenir comme avant.

J'accompagne les entreprises qui souhaitent sécuriser ces phases de transition, prévenir les fragilités invisibles et favoriser des reprises plus ajustées, plus sereines et plus durables.

À travers des accompagnements individuels et des ateliers collectifs, j'aide les salariés à mieux comprendre ce qu'ils vivent, à identifier leurs besoins et leurs limites, et à retrouver des repères concrets pour reprendre sans s'épuiser.

Ces interventions viennent en complément du rôle des RH, des managers, du médecin du travail et des professionnels de santé.

Dans ce catalogue, vous découvrirez :

des accompagnements individuels pour salariés en reprise

des ateliers collectifs de sensibilisation et de prévention

un parcours en deux ateliers pour aller plus loin dans le repositionnement professionnel après l'épreuve

Qui suis je ?



Je suis Marie-Pierre Carrère, fondatrice de Kintsugi by Marie, consultante en bilan de compétences et formatrice.

Après 22 ans dans le secteur bancaire, j'ai choisi de réorienter ma carrière pour me consacrer à l'accompagnement des personnes dans les périodes de transition, de repositionnement et de reconstruction professionnelle.

Mon parcours m'a appris qu'après une épreuve de vie, Cancer, burn-out ou un arrêt long, le retour au travail ne se résume pas à une simple reprise de poste. Il implique souvent de retrouver des repères, de reconstruire la confiance, de mieux comprendre ses besoins et de redéfinir sa place autrement. C'est dans cette approche qu'est née Kintsugi by Marie.

À l'image du Kintsugi, art japonais qui consiste à réparer en sublimant les fêlures, j'accompagne les personnes et les organisations à faire de ces périodes fragiles des temps de reconstruction, d'ajustement et d'évolution durable.

J'interviens aujourd'hui auprès des particuliers comme des entreprises, avec une approche humaine, structurée et concrète, pour accompagner les retours au travail sensibles et les transitions professionnelles après une épreuve.

En France, en 2023, **433000** nouveaux cas de cancers ont été diagnostiqués (Fondation-arc.org)

1 personne sur 3 quitte son emploi dans les 2 ans suivant le diagnostic du cancer.(Ligue-cancer.net)

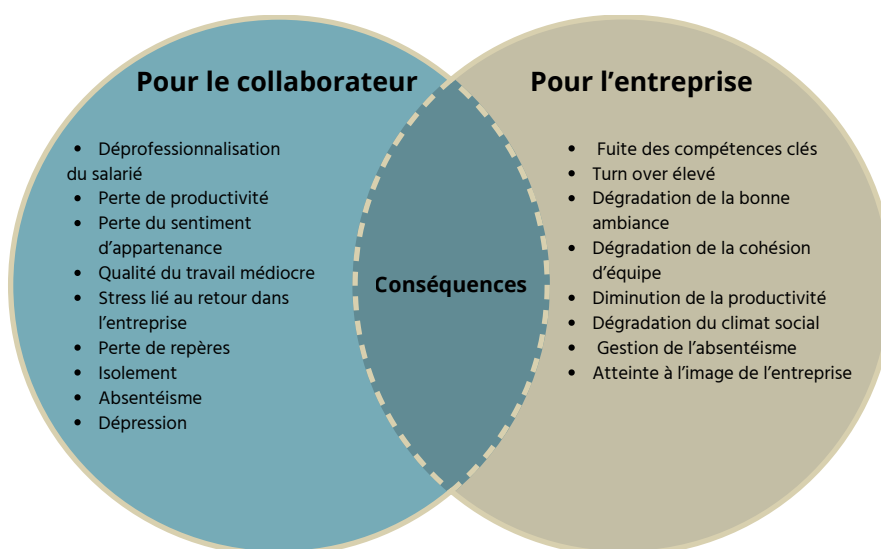
44% des salariés estiment qu'aucune action spécifique n'est mise en place dans leur entreprise après une longue absence.

Selon une étude de la Ligue contre le cancer, **11 % des personnes en activité** se sont senties pénalisées professionnellement à cause de leur cancer. ligue-cancer.net

Les formes de pénalisation les plus courantes incluent
une diminution des responsabilités (16 %),
un refus de promotion (9 %)
et une rétrogradation (9 %).
rose-up.fr

En France, le coût global pour les entreprises lié à **l'absence de soutien aux salariés atteints de cancer** est estimé à **525 millions d'euros**.
shs.cairn.info

Ces données mettent en évidence les défis professionnels auxquels sont confrontées les personnes atteintes de cancer, soulignant la nécessité d'un soutien accru en milieu de travail pour faciliter leur réintégration et prévenir les discriminations.



Accompagnement individuel salarié

Sécuriser la reprise après un cancer, un burn-out ou un arrêt long

Le retour au travail après une épreuve peut être fragilisé par de nombreux facteurs invisibles : fatigue persistante, perte de confiance, peur de ne plus être à la hauteur, difficulté à retrouver son rythme ou à reprendre sa place sereinement.

Cet accompagnement individuel permet d'offrir au salarié un espace confidentiel et structuré pour comprendre ce qu'il traverse, identifier ses besoins et construire des repères concrets pour reprendre de façon plus ajustée.

Objectifs de l'accompagnement

Cet accompagnement permet au salarié de :

- retrouver des repères après l'épreuve traversée
- mieux comprendre ce qu'il vit et déculpabiliser
- reprendre confiance dans sa place et ses capacités
- identifier ses besoins, ses limites et ses points de vigilance
- prévenir l'épuisement lié à une reprise trop rapide ou inadaptée
- retrouver un équilibre plus durable

Bénéfices pour l'entreprise

Cette intervention contribue à :

- sécuriser le retour au poste
- prévenir les rechutes et les arrêts répétés
- limiter les situations de fragilité silencieuse
- favoriser une reprise plus stable, plus réaliste et plus durable
- soutenir les RH et les managers dans une logique de prévention

Déroulé du parcours

Séance 1 – Faire le point sur la reprise. Comprendre la situation actuelle, identifier les difficultés rencontrées et repérer les premières fragilités.

Séance 2 – Comprendre les impacts de l'épreuve. Fatigue physique, mentale et émotionnelle, perte de confiance, sensation de décalage, sortie du mode survie.

Séance 3 – Identifier ses besoins et ses limites. Repérer les signaux d'alerte, comprendre ce qui épuise, commencer à poser un cadre plus ajusté.

Séance 4 – Retrouver confiance et légitimité . Travailler la place au travail, apaiser la peur du regard des autres, sortir de la comparaison avec l'avant.

Séance 5 – Reprendre autrement . Revoir l'organisation, le rythme, les priorités, renforcer les appuis, développer une communication plus claire.

Séance 6 – Consolider et prévenir la rechute . Faire le bilan du parcours, ancrer les repères utiles, construire un plan de vigilance pour la suite.

Format

- 6 séances individuelles
- 1h30 à 2h par séance
- rythme : tous les 10 à 15 jours
- durée totale : environ 2 à 3 mois
- en visio ou en présentiel selon localisation

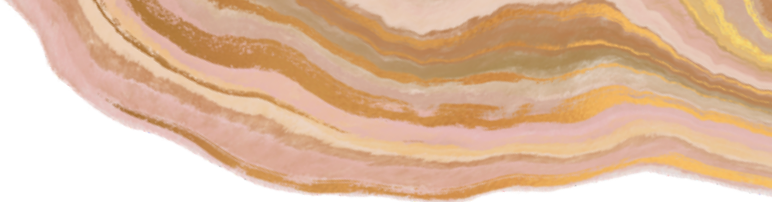
Formules

Formule Essentielle — 900 € HT

- 6 séances individuelles salarié
- échanges courts par mail si besoin entre les séances
- 1 support récapitulatif ou livret pédagogique
- 1 fiche de repères personnalisés en fin de parcours

Formule Renforcée — 1 200 € HT

- 8 séances individuelles
- Les 2 séances supplémentaires permettent d'accompagner plus finement l'évolution de la reprise dans le temps, de réajuster les repères posés au début du parcours et de renforcer la prévention des situations de rechute ou de suradaptation.
- supports complémentaires
- possibilité d'un temps de coordination supplémentaire avec RH / manager



Atelier collectif

Sécuriser la reprise après un cancer, un burn-out ou un arrêt long

Cet atelier collectif de sensibilisation et de prévention permet d'aider les salariés à mieux comprendre les fragilités invisibles liées à la reprise, à déculpabiliser et à repartir avec des repères concrets pour reprendre sans s'épuiser.

Il constitue une première porte d'entrée simple, utile et immédiatement mobilisable dans l'entreprise.

Pour qui ?

Cet atelier s'adresse aux :

- salariés en pré-reprise
- salariés en reprise récente
- salariés en difficulté après un retour au travail

Après :

- un cancer
- un burn-out
- un arrêt long maladie

Objectifs de l'accompagnement

L'atelier permet de :

- comprendre pourquoi la reprise est souvent plus difficile que prévu
- reconnaître les fragilités invisibles liées à une absence longue
- se sentir moins seul dans ce qui est vécu
- identifier ses besoins et ses limites
- éviter de reprendre comme avant, au prix de l'épuisement

Contenu de l'atelier

1. Ce qui change après un arrêt long

Transformation personnelle souvent sous-estimée, décalage entre attentes et réalité, pression implicite à redevenir comme avant.

2. Comprendre les impacts invisibles

Fatigue physique, cognitive et émotionnelle, perte de repères, hypersensibilité, irritabilité, baisse de concentration.

3. Les pièges de la reprise

Vouloir trop en faire trop vite, minimiser ses besoins, se comparer à avant ou aux autres.

4. Identifier ses besoins et ses limites

Repérer ses signaux d'alerte, comprendre ce qui épuise et ce qui soutient, commencer à poser un cadre plus ajusté.

5. Outils simples de sécurisation

Ajuster son rythme, prioriser, se préserver sans culpabiliser, poser les premières bases d'une communication plus claire.

Format

- présentiel uniquement
- durée : 3h30
- groupe de 6 à 10 personnes maximum

Tarif

- 900 € HT / atelier

Parcours collectif en 2 ateliers

Ce parcours en deux temps va plus loin qu'un atelier de sensibilisation.

Il permet non seulement de comprendre les difficultés liées à la reprise, mais aussi de travailler le repositionnement professionnel après l'épreuve.

L'objectif : aider les salariés à construire une manière plus juste, plus réaliste et plus durable d'habiter leur place au travail.

Pour qui ?

Ce parcours s'adresse à des salariés :

- en reprise après un cancer, un burn-out ou un arrêt long
- qui ressentent un décalage avec leur fonctionnement d'avant
- qui ont besoin de retrouver des repères dans leur place au travail
- qui veulent reprendre sans se suradapter ni s'épuiser

Ce que ce parcours permet

- comprendre ce qui a changé après l'arrêt
- mettre des mots sur les difficultés rencontrées
- ajuster les attentes envers soi-même
- retrouver une place professionnelle plus réaliste
- apprendre à mieux communiquer ses besoins
- prévenir les tensions, la suradaptation et les rechutes

Atelier 1 — Comprendre sa reprise

Objectif

Mettre de la compréhension sur ce que les salariés vivent depuis leur retour au travail.

Contenu

- ce qui change après une épreuve : physique, mental, identitaire
- fatigue invisible et charge émotionnelle
- décalage entre l'apparence de normalité et la réalité vécue
- peurs, pression implicite, attentes
- identification des besoins, limites et points de vigilance

Résultat :

déculpabilisation, meilleure compréhension de soi, premiers repères pour sécuriser la reprise

Atelier 2 — Retrouver sa place autrement

Objectif

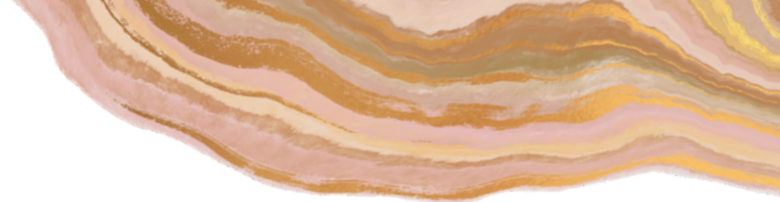
Aider les participants à construire une façon plus juste d'habiter leur place au travail après l'épreuve, en tenant compte de leurs nouvelles limites, de leurs besoins et de leur évolution.

Contenu

- accepter que "comme avant" n'est plus possible
- reconnaître les transformations vécues et les nouvelles priorités
- ajuster son positionnement professionnel
- identifier ce que l'on peut, ne peut plus, veut ou ne veut plus accepter
- mieux gérer son énergie dans la durée
- exprimer ses besoins avec plus de clarté et d'assertivité
- prévenir les incompréhensions, les tensions et les rechutes

Résultat :

un positionnement plus clair, plus de sécurité intérieure, une reprise plus stable et durable



Format

- 2 ateliers de 3h30
- espacés de 2 à 4 semaines
- présentiel uniquement
- groupes restreints de 6 à 10 personnes

Tarif

- 1 450 € HT le parcours

Choisir le format le plus adapté

Selon les besoins de votre structure, de votre contexte et du niveau de maturité du sujet, plusieurs niveaux d'intervention peuvent être envisagés.

L'atelier collectif constitue une porte d'entrée pertinente pour sensibiliser et poser des repères communs.

L'accompagnement individuel permet un travail plus approfondi et personnalisé avec un salarié en reprise.

Le parcours en 2 ateliers offre un cadre plus complet pour accompagner, dans la durée, la reprise et le repositionnement professionnel après l'épreuve.

Chaque intervention peut être ajustée en fonction de votre besoin.

Vous souhaitez échanger sur le format le plus adapté à votre entreprise ?

Je vous propose un premier échange pour étudier votre contexte et vos besoins.

© 2020

Pour me contacter



06 43 38 18 26



contact@kintsugibymarie.fr



www.kintsugibymarie.fr



267 route des grottes 40330 Brassempouy



Secteurs Dax, Mont-de-Marsan,
Hagetmau, Pau

Je vous remercie pour votre attention
Marie