

Arrêt maladie long : tenir le fil pendant l'absence

Fichier de suivi, à imprimer ou à remplir à l'écran

Ce fichier reprend les outils du livre, dans l'ordre où ils s'y présentent, avec la place pour écrire. Il ne vous apprend rien de plus que le livre : il vous évite de le rouvrir à chaque étape.

Le point de départ à faire dès maintenant

- ☐ La durée déjà écoulée depuis le premier certificat, et ce que le médecin a dit de la suite probable.

- ☐ Ce qui, dans votre journée, a disparu avec l'arrêt et qu'il faudrait remplacer par autre chose.

- ☐ La personne, dans votre entourage ou votre travail, avec qui vous gardez un contact régulier.

La chronologie d'un arrêt qui s'installe dans la durée

1. Renouveler le certificat avant l'échéance, pas après.
2. Anticiper un contrôle médical possible, sans l'interpréter comme un signe de doute.
3. Suivre l'étoffement du suivi médical au fil des mois.
4. Garder un point d'étape régulier avec l'employeur, sur le fait de l'absence, pas sur son motif.
5. Demander la visite de reprise avant d'envisager une date de retour.

Le rythme minimal à tenir chaque semaine

- ☐ Une heure de lever fixe, la plupart des jours.

- ☐ Un ou deux rendez-vous réguliers, médicaux ou non, qui ponctuent la semaine.

- ☐ Une activité, même courte, qui ne dépend pas de votre état du jour pour exister.

Le dossier financier à tenir à jour chaque mois

- ☐ Chaque certificat d'arrêt, classé par date, dès sa réception.

☐ Le niveau de maintien de revenu applicable, et la date à laquelle il peut changer.

☐ Ce que couvre votre contrat de prévoyance ou de mutuelle, vérifié directement auprès de l'organisme.

☐ Les dépenses qui peuvent attendre la fin de l'arrêt, séparées de celles qui ne peuvent pas.

Qui informer, à quel rythme

- Le foyer proche, avec une répartition des tâches revue régulièrement.
- Un collègue de confiance, pour garder un lien avec le poste sans porter seul la charge de l'informer.
- L'employeur, à intervalle régulier, sur le fait de l'absence, jamais sur son motif médical précis.

Récapitulatif des erreurs à éviter

- Laisser filer un renouvellement de certificat.
- Ne garder aucun repère de temps sur la semaine.
- Couper tout contact avec le travail par peur de déranger.
- Engager un crédit sur la base d'un revenu qui n'est plus garanti.
- Fixer une date de retour avant la visite de reprise.
- Revenir sans reconnaître la charge que d'autres ont portée.