

Déclaré inapte par le médecin du travail : vos droits, pas à pas

Préparer la reprise, comprendre l'avis d'inaptitude, le contester dans les 15 jours, suivre la recherche de reclassement, être payé, et connaître vos indemnités en cas de licenciement : les étapes dans l'ordre, avec des lettres prêtes à adapter.

Un guide pratique d'Yvan · Mis à jour le 29 octobre 2026

Sommaire

Avant de commencer 3

1. Avant la reprise : préparer le retour 6
2. La visite de reprise 8
3. L'avis d'inaptitude 10
4. Contester l'avis : 15 jours, pas un de plus 12
5. Le mois qui suit l'avis 13
6. Le licenciement pour inaptitude et vos indemnités 15
7. Les lettres prêtes à adapter 17

Mentions et sources 19

Avant de commencer

Après un long arrêt de travail, le retour au poste n'est pas toujours possible. Le dos ne suit plus, la maladie a laissé des traces, ou le poste lui-même pose problème.

Dans ce cas, le **médecin du travail** peut vous déclarer **inapte** à votre poste. C'est une étape importante : elle ouvre des obligations pour votre employeur, et des droits pour vous.

Ce guide vous présente les étapes **dans l'ordre** : avant la reprise, la visite, l'avis, le mois qui suit, puis le reclassement ou le licenciement. Il indique chaque **délai** à ne pas laisser passer.

Par où commencer

Votre situation	Allez à
Je suis encore en arrêt et je prépare mon retour	Partie 1
J'ai une visite de reprise à passer	Partie 2
Je viens de recevoir un avis d'inaptitude	Partie 3
Je ne suis pas d'accord avec l'avis : j'ai 15 jours	Partie 4
L'avis date de quelques semaines : reclassement et salaire	Partie 5
Mon employeur me licencie	Partie 6

CE QUE COUVRE CE GUIDE

Les règles citées ont été vérifiées le **29 octobre 2026** sur service-public.gouv.fr et ameli.fr. Elles concernent les **salariés du secteur privé**. Votre convention collective peut prévoir des règles plus favorables : renseignez-vous auprès de votre employeur ou de vos représentants du personnel.

Trois mots à ne pas confondre

Mot	Qui le décide ?	Ce que ça veut dire
Arrêt de travail	Votre médecin traitant	Vous ne travaillez pas pendant un temps, pour vous soigner.
Inaptitude	Le **médecin du travail**, et lui seul	Votre état de santé ne vous permet plus d'occuper votre poste, même aménagé.
Invalidité	Le médecin-conseil de votre caisse (CPAM ou MSA)	Votre capacité de travail est réduite. C'est un autre dispositif, géré par votre caisse.

Votre médecin traitant ne peut donc **pas** vous déclarer inapte. Être en invalidité ne veut pas dire être inapte, et l'inverse non plus.

Les contacts à garder sous la main

Pour quoi ?	Où ?
Joindre le service de santé au travail	Demandez ses coordonnées au service du personnel de votre entreprise
Votre caisse d'assurance maladie	Votre compte ameli, ou le **36 46** (service gratuit + prix d'un appel)
Calculer votre indemnité de licenciement	Simulateur officiel, service-public.gouv.fr
Vérifier une règle officielle	service-public.gouv.fr

À RETENIR

Gardez une copie de chaque papier : arrêts de travail, convocations, avis du médecin du travail, courriers de l'employeur. Notez la date à laquelle vous recevez chaque document.

PARTIE 1

Avant la reprise : préparer le retour

Vous pouvez agir **pendant votre arrêt**, sans attendre la fin. C'est souvent le meilleur moment pour trouver une solution qui vous garde dans votre emploi.

Le rendez-vous de liaison

Si votre arrêt dure **plus de 30 jours** (d'affilée ou non), un **rendez-vous de liaison** peut être organisé avec votre employeur et le service de santé au travail.

- Vous ou votre employeur pouvez le demander.
- Il est **facultatif** : vous pouvez le refuser, sans conséquence.
- Ce n'est pas une visite médicale. Il sert à garder le lien et à préparer le retour.

La visite de pré-reprise

C'est une visite chez le **médecin du travail**, **pendant votre arrêt**. Elle sert à préparer la reprise.

- Vous pouvez la demander vous-même. Votre médecin traitant ou le médecin-conseil de votre caisse peuvent aussi la demander. **Votre employeur ne peut pas la demander.**
- Le médecin du travail peut recommander des **aménagements de poste**, des **formations** ou un **reclassement**.
- Sauf si vous vous y opposez, il informe votre employeur et le médecin-conseil de ses recommandations.
- Elle n'a **aucune conséquence** sur votre arrêt de travail : vous restez en arrêt.

> **À RETENIR**
>
> La visite de pré-reprise est un droit, pas une obligation. Elle vous permet de parler de votre retour **avant** qu'une décision ne soit prise.

Les solutions pour revenir autrement

Selon votre situation, plusieurs dispositifs existent. Parlez-en au médecin du travail, à votre médecin traitant et à votre caisse :

- le **temps partiel thérapeutique** (souvent appelé « mi-temps thérapeutique ») : une reprise à temps réduit, prescrite par votre médecin traitant et indemnisée en partie par votre caisse. Votre employeur peut le refuser s'il n'est pas compatible avec le fonctionnement de l'entreprise ;
- l'**essai encadré** : tester un poste pour voir s'il convient à votre état de santé ;
- la **convention de rééducation professionnelle** : se réadapter ou se former à un nouveau métier ;
- le **service social de l'Assurance maladie**, qui peut vous accompagner dans la recherche de solutions.

Vous pouvez voir le médecin du travail vous-même

À tout moment, vous pouvez **contacter directement** le service de santé au travail, **sans l'accord** de votre employeur. Vous ne pouvez pas être sanctionné pour cette démarche.

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

Déclaré inapte par le médecin du travail : vos droits, pas à pas

Le guide complet compte 20 pages. Voici ce qu'il vous reste à découvrir :

2. La visite de reprise
3. L'avis d'inaptitude
4. Contester l'avis : 15 jours, pas un de plus
5. Le mois qui suit l'avis
6. Le licenciement pour inaptitude et vos indemnités
7. Les lettres prêtes à adapter