Socialisation au travail

Présenté par : Sarah Southey (maîtrise en travail social, travailleuse sociale inscrite)

Thérapeute et coach en emploi

Affiliée au Redpath Centre

Sarah.Southey@redpathcentre.ca

Autism ONTARIO

see the potential voir le potentiel

The Redpath Centre

Au sujet du Redpath Centre

- Le Redpath Centre est un établissement privé de santé mentale qui se spécialise dans le TSA et les autres troubles neurodéveloppementaux survenant aux diverses étapes de la vie. En plus d'offrir une gamme diversifiée de services cliniques, nous menons des recherches, éduquons les parties intéressées et militons en faveur d'un changement des systèmes.
- Nous offrons des services d'évaluation psychologique et en orthophonie, l'ergothérapie, la thérapie individuelle, de couple, familiale et de groupe, ainsi que de coaching professionnel et éducatif.
- Bureau principal situé au centre-ville de Toronto, avec des affiliés dans toute la province.

Au sujet de Sarah

- Diplôme de premier cycle en études du travail et maîtrise en travail social
- Plus de 12 années d'expérience en counselling direct auprès de personnes ayant de la difficulté à trouver et à conserver un emploi
- Counselling d’une clientèle adolescente et adulte sur l’emploi, l'anxiété et les relations sociales
- Mère de trois jeunes garçons et d’un chien

Au programme :

- Divulguer ou non?
- Conseils sur la recherche d'emploi
- Socialisation et télétravail

DIVULGATION

Points forts

"there" instead of "their" in this memo.



I'll just correct it before it goes out.

Défis rencontrés

- Interactions sociales avec les collègues
- Une activité de travail pas nécessairement significative
- Manque de compréhension du comportement par les collègues/patrons
- Formation pas nécessairement adaptée au style d'apprentissage
- Incapacité de trouver des ressources d'emploi convenables dans la communauté



Divulgation – Questions à considérer

- Est-ce que votre TSA vous nuira en entrevue?
- Quel type de défis sensoriels et/ou organisationnels avez-vous?
- De quelle façon apprenez-vous le mieux?
- Avez-vous des problèmes de motricité fine ou de motricité globale qui pourraient vous nuire au travail?
- Au travail, quel serait l'impact de vos différences d'ordre social et émotionnel?

Divulgation (suite)

- Pensez aux mesures d'adaptation qui ont été utiles à l'école (s'il y en a eu). Aurez-vous besoin de ces mesures pour réussir au travail?
- Dans vos emplois antérieurs, avez-vous divulgué votre profil/vos besoins?
- Avez-vous d'anciens rapports qui décrivent vos points forts et vos besoins?
- Plus vous avez de soutien au travail, plus vous avez de chances de réussir.

Divulgation : récapitulation

- Il n'y a pas de bon ou de mauvais moment pour divulguer.
- Certaines personnes peuvent choisir de ne pas divulguer du tout.
- Recherches comparatives actuelles sur l’impact d’une connaissance ou d’une non-connaissance des besoins des personnes TSA par leur employeur (Lorenz, Frischling, Cuadros et Heinitz, 2016).

Modèle de lettre de divulgation

Monsieur, Madame,

Je suis une personne ambitieuse, créative, fiable et travailleuse, qui aime travailler avec autrui. Je suis une personne orientée vers les objectifs, et j'aime beaucoup aider les gens.

Le trouble du spectre de l'autisme (TSA) peut affecter la façon dont une personne absorbe et exprime l'information. Les personnes autistes sont intelligentes et ont les compétences nécessaires pour apprendre, malgré de possibles difficultés dans le traitement de l'information.

J'ai un TSA. J'ai parfois de la difficulté à traiter l'information que j'entends. Quand je reçois beaucoup d'information en même temps, je ne peux pas toute la traiter en même temps. J'ai donc appris, quand ça se produit, à écrire une courte note à laquelle je pourrai me reporter plus tard. Par ailleurs, il est utile de me donner des consignes écrites que je pourrai consulter.

Une autre mesure simple d'adaptation consiste à utiliser un calendrier de bureau et un stylo rouge pour inscrire l'information importante dont je dois me souvenir. Je peux être distrait quand j'exécute des tâches routinières. Dans ce cas, je prendrai note de mes pensées, je retournerai à ma tâche et je consulterai à nouveau mes notes quand j'aurai terminé ma tâche. Parfois, quand il y a beaucoup de distractions autour de moi, j'utiliserai des écouteurs pour écouter une musique qui m'aidera à me concentrer sur mes tâches et à être plus productif. Avec des mesures d'adaptation simples et appropriées sur le lieu de travail, je pourrai accomplir mon travail efficacement et, selon moi, être un atout pour votre organisation.

Cordialement, ….

Stratégies générales en milieu de travail



- Cohérence
- Structure
- Appuis visuels
- Langage clair
- Être proactif dans la mesure du possible
- Ne pas sous-estimer le pouvoir de l'environnement physique

RECHERCHE D'EMPLOI

Le cycle de la recherche d’emploi

- Déterminer ce que vous voulez faire/ce pour quoi vous êtes qualifié
- Préparer votre CV, une lettre de présentation et des références
- Recherche d'emploi
- Obtenir une entrevue et s’y présenter
- Accepter l’emploi et signer le contrat
- Assister à l'orientation ou à la formation
- Se familiariser avec le poste et s’y sentir à l’aise

Comment chercher un emploi

- Considérer ce processus comme un travail
- Fixer des objectifs
- Personnaliser votre CV – N'oubliez pas : c'est la qualité qui compte, pas la quantité
- Laisser savoir aux gens que vous cherchez un emploi
- Faire des recherches sur les entreprises qui vous intéressent, et les contacter à froid

Comment chercher un emploi (suite)

- Faire du bénévolat
- Créer un compte Linkedin et s’inscrire aux principaux sites d'emploi (p. ex. Indeed.com)
- Utiliser des programmes de soutien à l’emploi - beaucoup sont gratuits
- Visiter les Centres d'emploi et de ressources de votre localité
- Chercher les employeurs qui valorisent la diversité

Utiliser une grille de suivi de recherche d'emploi

Suivi de recherche d'emploi – Matt : Octobre-décembre			
Endroit	**Date de la demande**	**Embauche?**	**Suivi**
Tim Horton's (Yonge/St.Clair)	13 octobre	Oui	
Roots	13 octobre	N'embauche pas actuellement	
Desserres	13 octobre	Pas sûr	
Eb Games (Eatons Centre)	25 octobre	Oui	Matt a déjà rappelé
The Source	1er novembre	A dit de postuler en ligne	
HMV	1er novembre	N'embauche pas	
Hot Topics	1er novembre	A accepté le CV mais n'embauche pas actuellement	
EB Games (à l'ext. du Centre)	1er novembre	N'embauche pas actuellement mais a accepté le CV	

Chercher un emploi pendant la crise de la COVID-19

- La pandémie n’a pas été nocive pour tous les secteurs (p. ex. Zoom et vidéoconférences, épiceries, entreprises de papier hygiénique).
- Essayez de cibler les services essentiels, dans votre recherche d'emploi (santé, épicerie).
- Les employeurs vont privilégier les postes qui ajoutent une valeur immédiate à leur organisation (p. ex. postes de technologie ou de vente).
- Portez attention aux secteurs et aux endroits spécifiques où il y a eu de nombreuses mises à pied.
- La « transformation numérique » donne une valeur plus importante que jamais aux carrières en informatique.

Renforcer vos compétences dans les mois à venir

- Réfléchissez à la nouvelle formation ou aux nouvelles compétences techniques qui pourraient étoffer votre CV, et inscrivez-vous en ligne.
- Options de formation continue dans les universités ou collèges locaux.
- Udemy.com : une option en ligne qui est comparativement moins chère.

Activités qui aident à comprendre le marché du travail

- Entrevues d'information – contacter des membres de votre réseau pour en savoir plus sur ce qu'ils font
- Faire des recherche sur des compagnies, des industries et des titres d'emploi précis (www.onetonline.org).
- Faire des plans pour le futur bénévolat
- Faire des recherches sur les secteurs en croissance
- Faire des recherches sur les entreprises canadiennes qui valorisent la diversité (https://canadastop100.com)
- Communiquer avec le Centre d'emploi et de ressources local

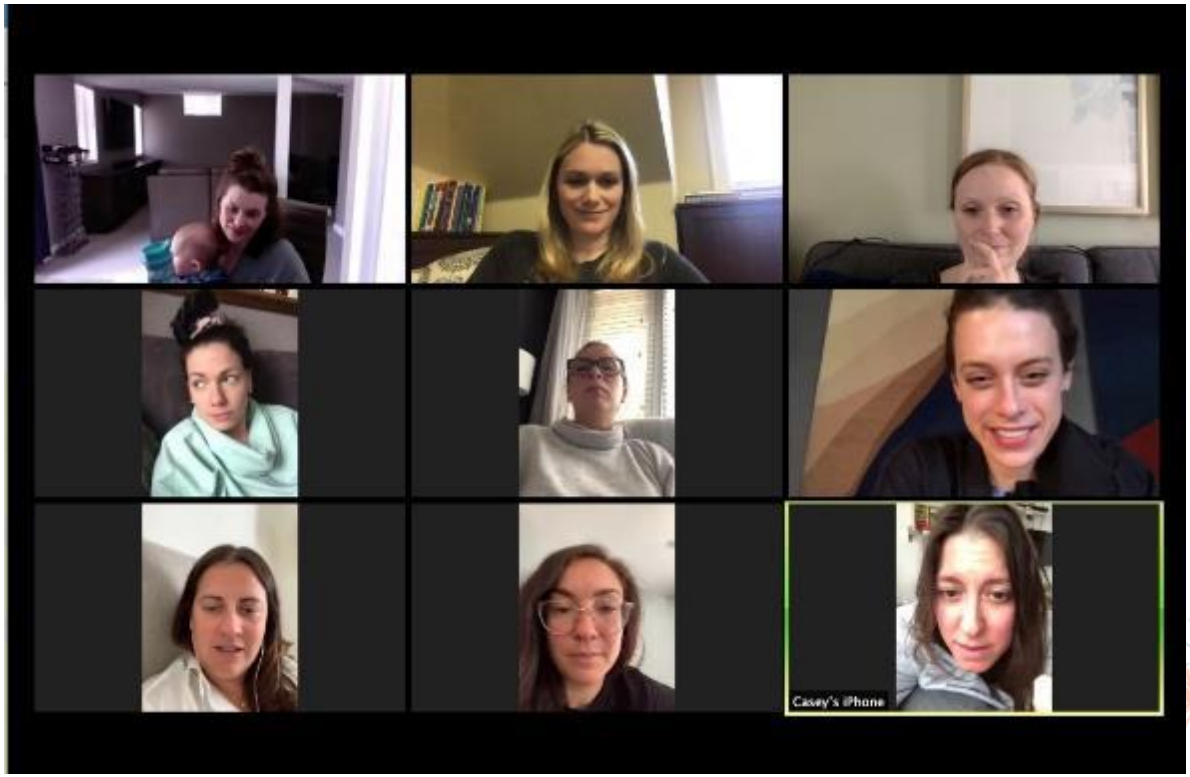
LA SOCIALISATION EN MILIEU DE TRAVAIL

Stratégies de socialisation au travail

- Système de gestion du stress (y compris le stress du milieu de travail)
- Élaborer un plan de divulgation
- Trouver un mentor en milieu de travail
- Trouver un ou deux « amis de travail »
- Encourager votre employeur à organiser des activités sur le thème de la diversité
- Prévoir l'utilisation de « scripts » quand c'est possible
- Demander de l'aide!



Télétravail



Socialisation et télétravail

- Nous traversons une crise majeure qui peut miner le désir/la capacité des gens à socialiser. La santé mentale passe avant tout – négocier le social.
- Prévoir une période régulière avec les superviseurs
- Déterminer ce qui vous convient le mieux actuellement (téléphone, courriel, conversation vidéo??)
- Ne pas oublier pas que tous les messages électroniques laissent une « trace »

Socialisation et télétravail

- Éteindre la caméra si ça vous dérange trop
- Revoir les mesures d'adaptation au besoin
- Tester précédemment le volet technique, pour calmer l'anxiété à ce sujet



Rencontre sur la plateforme « Zoom »

Audio seulement



Avec vidéo



Socialisation et télétravail (suite)

- Le bouton « sourdine » est votre ami.
- L’habillement et l'apparence doivent quand même demeurer relativement professionnels.
- Accepter qu'il y aura des moments de « silence radio ».
- Accepter qu'il peut arriver que plusieurs personnes parlent simultanément.
- Demander et établir des ordres du jour, chaque fois que possible.
- Utiliser des arrière-plans si votre lieu de travail n’est pas soigné.

Télétravail (suite)

- Ne pas oublier que le télétravail est une nouvelle expérience pour la plupart des autres personnes, et que personne ne le fait « parfaitement ».
- Se préparer à la possibilité de difficultés techniques et les accepter.
- https://www.washingtonpost.com/technology/2020/03/30/video-chat-zoom-skype-hangouts-hate-bad/

Références

- Lorenz, T. Frischling, C. Cuadros, R. et Heinitz, K. (2016) Autism and Overcoming Job Barriers: Comparing Job-Related Barriers and Possible Solutions in and outside of Autism-Specific Employment. *PLoS ONE,* 11(1): e0147040.doi:10.1371/journal.pone.0147040
- Hayword, S. McVilly, K.R., et Stokes, M. A., (2019). Autism and employment: What works. *Research in Autism Spectrum Disorders,* 60, 48-58
- Laugeson, E.A. et Frankel, F. (2010). *Social Skills for Teenagers with Developmental and Autistic Spectrum Disorders. The PEERS Treatment Manual.* Routledge: California

Références (suite)

- https://www.semel.ucla.edu/peers/resources/role-play-videos
- Garcia Winner, M. & Crooke, P. (2011). *Social Thinking at Work.* Think Social Publishing and North River Press, California.
- The road to inclusion - Integrating people with disabilities into the workplace. (Juillet 2010). Consulté à l'adresse : http://www.deloitte.com/assets/Dcom-Canada/Local%20Assets/Documents/About%20us/Diversity/ca_en_dialogue_on_diversity_v2_080710.pdf - Ce rapport déboulonne plusieurs mythes concernant l'emploi des personnes handicapées.
- http://www.dudeimanaspie.com/2011/05/aspergers-advantages-in-workplace.htmlhttp://www.ere.net/2011/02/21/at-this-chicago-employer-aspergers-syndrome-is-a-job-requirement/http://health.groups.yahoo.com/group/LUCASNetwork/message/8507

Lectures et liens recommandés

- Grandin,T. et Duffy, K. (2004). *Developing Talents*. Autism Asperger Publishing Company: Shawnee Mission KS
- Garcia Winner, M. et Crooke, P. (2011). *Social Thinking at Work.* Think Social Publishing and North River Press, California.
- Endow, J. et Smith Myles, B. (2012). *The Hidden Curriculum of Getting and Keeping a Job.* AAPC Publishing: USA.

Lectures recommandées (suite)

- Bissonnette (2009) *The Employer's Guide to Asperger's Syndrome*. Consulté à l'adresse : http://www.antiochne.edu/wp-content/uploads/2012/08/ASDEmpGuide.pdf. Explique comment mettre à profit les talents d'une main-d'œuvre compétente, intelligente et bien éduquée : les adultes qui ont un syndrome d'Asperger.
- Gaus, V. (2011) *Living Well on The Spectrum*. The Guilford Press: New York.

Liens utiles

- www.sarahsouthey.com
- www.redpathcentre.ca
- Onetonline.org
- www.auticon.ca
- ca.specialisterne.com
- http://readywillingable.ca
- https://canadastop100.com/diversity/

Ressources en français

- Exploration de carrière : https://careerprocanada.ca/career-exploration-assessments/
- Meilleurs employeurs au Canada : https://isarta.com/infos/qui-sont-les-meilleurs-employeurs-du-canada/
- https://www.randstad.ca/fr/emplois-en-demande/

Ressources en français

- Profils des compétences essentielles : https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/competences-essentielles/profils/guide-sommaire.html
- https://spectrumworks.ca/
- Simone, R. (2018), *L'Asperger au travail*