La socialisation au travail

Présenté par : Sarah Southey, MServSoc, TSI

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 d'orthophonie, d'ergothérapie et de 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





Demanderiez-vous une faveur à cette collègue?



Et à celui-là?

Ordre du jour

- La socialisation pendant COVID-19
- Stratégies de socialisation
- Les trois « C » de la socialisation au travail
- Scénarios

Acquisition de compétences générales pendant la COVID-19

- Réfléchissez aux nouvelles compétences générales ou aux formations qui pourraient étoffer votre CV, et inscrivez-vous en ligne
- Possibilités de formation continue dans les collèges ou universités de votre région
- Udemy.com : une option en ligne comparativement moins chère (anglais)
- Faire des recherches pour trouver des ateliers et des formations qui portent sur la communication, l'écoute et le travail d'équipe

STRATÉGIES DE SOCIALISATION

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 – au besoin, évitez l'« heure de l'apéro »
- 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

- Fermer 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



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 », des moments déroutants où plusieurs personnes parlent simultanément, et tout ce qu’il y a entre les deux.
- Demander et établir des ordres du jour, chaque fois que possible.

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 » pour les bavardages autour de la machine à café
- Demander de l'aide!



Stratégies de socialisation (suite)

- Faites fréquemment et régulièrement le point (dressez un constat) avec votre superviseur
- Redonnez au suivant avec des petits gestes aimables
- Recourez à des « scénarios d’esquive » pour éviter certaines activités sociales
- En dehors du travail, prenez bien soin de vous

Comment affronter le social

- Les trois « C »
  - Contexte
  - Communication
  - Constat

Contexte

- Qui est concerné?
- Quelle est la gravité du problème?
- D’ici quand doit-il être résolu?

Communication

- Quel est le style de communication de cette personne?
- Quelle est la meilleure forme de communication pour moi? (p. ex. courriel ou en personne)
- Y a-t-il eu une mauvaise communication?
- Comment puis-je me préparer à communiquer en vue de résoudre le problème?

Constat

- Est-ce que cette situation nécessite un suivi?
- Est-ce c’est une situation dont je devrais rendre compte à quelqu'un (p. ex. superviseur, mentor, membre de la famille)?



Un autre « C »

- Étapes de résolution des **C**onflits (adapté de la méthode PEERS)
- Tout d’abord, écoutez le point de vue de l'autre personne
- Faites preuve d'empathie, et si vous pensez avoir fait une erreur, excusez-vous
- Essayez d'expliquer votre perspective
- Proposez une solution, si vous le pouvez
- Demandez plus de temps et un suivi, si vous n’êtes pas en mesure de résoudre le problème immédiatement

Exploration de scénarios

- Un collègue a l’irritante habitude de faire continuellement cliquer son stylo, et vous ne pouvez plus le supporter.
- Ça peut sembler une petite habitude inoffensive, mais elle devient insupportable quand vous devez la supporter chaque jour pendant huit heures ou plus. Si vous gardez tout ça en dedans de vous, vous risquez d’exploser. Comment gérez-vous la situation????



Scénario deux

- **Un collègue essaie de vous engager dans une conversation passionnée sur la religion ou la politique.**
- La politique et la religion sont presque toujours des sujets à éviter absolument au travail. Les conversations sur les sujets controversés peuvent rapidement s’envenimer. Quelqu'un pourrait se sentir offensé et, légitimement, se plaindre à la direction. Comment gérez-vous la situation???

Scénario trois

- **Un collègue vous invite à participer à du potinage mesquin.**
- Il peut être tentant de potiner, mais c'est presque toujours une mauvaise idée. Comment gérez-vous la situation???

Scénario quatre

Quelqu'un vole votre nourriture dans le réfrigérateur.

Ça devient habituel. Vous décidez de laisser passer, mais vous commencez à avoir faim et le ressentiment monte. Comment gérez-vous la situation???

Scénario cinq

- **C’est le party des Fêtes de la compagnie, et vous ne souhaitez pas y aller.** Vous pensez que ce sera trop bruyant et qu’il y aura trop d’interactions sociales. Comment gérez-vous la situation???

Références

- Lorenz, T. Frischling, C. Cuadros, R. & 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
- https://bringgratitude.com/16-difficult-office-situations/

Lectures et liens suggérés

- 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.
- https://www.semel.ucla.edu/peers/resources/role-play-videos

Lectures suggérées (suite)

- Bissonnette (2009), *The Employer's Guide to Asperger's Syndrome*. Consulté sur ce lien : 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 instruite : les adultes qui ont un syndrome d'Asperger.
- Gaus, V. (2011) *Living Well on The Spectrum*. The Guilford Press: New York.
- Simone, R. (2018), *L'Asperger au travail.*

Liens utiles

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