

Parler de mon autisme au travail ?

Il se peut que l'on ne veuille pas dire que l'on a de l'autisme pour les raisons suivantes :

- par peur de perdre son emploi ;
- par peur que les relations avec ses collègues se dégradent ;
- pour ne pas être perçu comme quelqu'un pouvant bénéficier d'avantages ou étant favorisé.

Le choix d'annoncer que vous avez de l'autisme n'appartient qu'à vous. Il s'agit d'un choix personnel qui comporte des avantages et des inconvénients. En cas de difficultés, il peut être utile de le dire.

Pour prendre cette décision, plusieurs aspects peuvent être pris en compte, par exemple :

- votre bien-être quant au fait que l'on sache ou pas que vous avez de l'autisme ;
- la qualité de votre travail : est-on satisfait de votre travail ?, avez-vous des difficultés (par exemple, au niveau de l'organisation des tâches ou du temps nécessaire pour faire ce qui vous est demandé, ...) ?, ... ;
- la qualité de votre relation avec vos collègues et votre employeur : avez-vous une bonne relation avec vos collègues ?, avez-vous des difficultés pour entrer en relation avec eux ?, vous pose-t-on des questions (par exemple, sur certains de vos comportements) ?, y a-t-il des moqueries à votre égard ?, ...
- de manière générale : vous sentez-vous à l'aise à votre travail ?

En tant que personne avec autisme, il n'est pas facile de répondre seul à ces questions et d'envisager s'il serait utile de le faire savoir. Vous pouvez prendre cette décision avec un membre de votre famille ou, si vous bénéficiez d'un service d'accompagnement, avec l'intervenant qui vous suit.

Rencontrer des difficultés sur son lieu de travail ne doit pas forcément mener au fait d'annoncer que l'on a de l'autisme, celles-ci peuvent parfois être réglées de manière discrète ou en n'informant uniquement que l'employeur.

Dire que j'ai de l'autisme ?

Les avantages éventuels :

Il est parfois utile de parler de l'autisme à votre employeur et/ou à vos collègues :

- cela leur permettra de comprendre vos particularités mais aussi vos forces. L'autisme n'est pas seulement un handicap : vos points forts peuvent être mis en avant, principalement s'ils correspondent bien aux tâches que vous devez effectuer ;
- il sera possible de prévoir des adaptations au niveau du poste que vous occupez ;
- si votre relation avec vos collègues n'était pas bonne, celle-ci pourrait s'améliorer, notamment, les éventuels ragots pourront être évités ;
- votre employeur pourra bénéficier des aides à l'emploi ;
- vous pourrez être suivi par un jobcoach. Ceci est aussi une plus-value pour votre employeur.

Les inconvénients éventuels :

- vous devrez peut-être faire face à des préjugés et de l'ignorance sur l'autisme ;
- on se focalisera peut-être sur votre autisme et vos difficultés ;
- on vous donnera peut-être des tâches en-dessous de vos capacités ;
- il ne faut pas exclure la possibilité que votre employeur ou certains collègues soient moins accueillants à votre égard.

Ne pas dire que j'ai de l'autisme ?

Les avantages éventuels :

Dans certains cas, on peut choisir de ne pas dire que l'on a de l'autisme, ceci pour différentes raisons :

- pour être considéré comme n'importe quel autre employé ;
- pour éviter les questions à propos de son autisme et de ses difficultés
- pour ne pas devoir se battre contre des préjugés sur l'autisme.

Les inconvénients éventuels :

- vous cachez que vous avez de l'autisme et vous devez faire attention pour éviter que cela ne se sache ;
- votre employeur ne peut pas bénéficier d'un soutien ou des aides à l'emploi ;
- vos collègues se sont peut-être aperçus que vous êtes différent et ils ne comprennent pas cette différence ou il se peut qu'ils se soient fait leur propre idée (juste ou fausse) ;
- vous ne pouvez pas bénéficier d'adaptations éventuelles pour réaliser votre travail.

Si vous décidez de le dire

- si vous décidez d'annoncer que vous avez de l'autisme, sachez que vous n'êtes pas obligé de le dire à tous vos collègues. Vous pouvez le confier à vos collègues directes ou à des personnes de confiance. Egalement, parfois, seul l'employeur est au courant ;
- préparez-vous à l'avance, et au besoin avec une personne de votre entourage ou un intervenant d'un service d'accompagnement pour adultes : qu'allez-vous dire et comment ? Qu'allez-vous ne pas dire ?;
- expliquez le plus simplement possible ce qu'est l'autisme ;
- précisez qu'il y a des solutions et des adaptations possibles à vos difficultés. Par exemple, vous pouvez accepter les changements si ceux-ci sont écrits dans votre agenda ;
- présentez aussi vos points forts, ce que vous savez bien faire et les avantages que l'autisme peut avoir : la minutie, l'attention aux détails, l'honnêteté, le travail ordonné, ... ;
- un jobcoach ou un intervenant d'un service d'accompagnement pour adultes peut être présent au moment où vous expliquez ce qu'est l'autisme à vos collègues et/ou votre employeur. Cela peut être plus facile de ne pas devoir tout expliquer seul.