



Synthèse et capitalisation des réflexions menées

Lors des conviviales 2013,

5 thèmes ont été identifiés comme primordiaux dans la réussite de son intégration professionnelle et sont le sujet d'ateliers de réflexion dans le cadre des Conviviales.

1 - Prendre en considération son handicap

- ⇒ C'est important pour l'acceptation de son handicap, sinon on vit "au-dessus de ses moyens" physiques.
- ⇒ Cela permet de pérenniser son activité sans prendre de risques.
- ⇒ La douleur survient rapidement si on ne prend pas en compte son handicap.
- ⇒ C'est aussi faire le deuil de ses capacités d'avant et de son métier d'avant, pour pouvoir mieux se tourner vers ce qui est possible maintenant.
- ⇒ Accepter son handicap, faire le deuil.
- ⇒ Connaître ses limites.
- ⇒ Accepter son handicap.
- ⇒ Identifier ses limites.
- ⇒ Accepter d'en parler et de le faire prendre en considération par l'employeur.
- ⇒ Se faire accompagner
- ⇒ Donner les informations à l'employeur

- ⇒ Cela permet de ne pas dépasser ses limites et d'assurer sur le long terme.
- ⇒ C'est aussi accepter une réalité différente (ex. : passage à mi-temps).
- ⇒ Prendre en compte son handicap, c'est être objectif dans sa démarche face au travail.
- ⇒ Prendre en considération son handicap, c'est reconnaître et faire connaître ses maux : les dire pour que notre fragilité soit comprise... Notre fragilité ou nos limitations pourraient donner une mauvaise image si elles étaient mal interprétées.
- ⇒ Il faut aussi savoir s'écouter (écouter son corps) et présenter la réalité aux autres permet de le faire plus sereinement.
- ⇒ La prise en compte du handicap, c'est aussi faire le nécessaire pour améliorer sa condition physique.
- ⇒ On peut être tenté de négliger la prise en considération de son handicap car "personne d'autre ne peut faire notre travail à notre place"... Mais d'une part il s'agit d'un comportement risqué pour notre santé et, d'autre part, cette approche de la situation est souvent due à une méconnaissance des aménagements possibles.
- ⇒ Entre l'employeur et la personne, il est plus sain et plus constructif de prendre en compte le handicap en ayant une posture de proposition plutôt qu'une posture de revendication.
- ⇒ Prendre en compte son handicap, nécessite parfois d'apprendre à dire non.

2 - Aménager son poste de travail

- ⇒ L'aménagement peut concerner le poste de travail (matériel,) mais aussi le temps de travail (pour gérer la fatigabilité).
- ⇒ Etre "bien" pour travailler permet d'être productif (ex. : aménagement de pauses).
- ⇒ Reconnaissance de ses limites, ses capacités.
- ⇒ Savoir s'écouter afin de ne pas aggraver son état de santé ou provoquer des rechutes.
- ⇒ Bien cibler la pénibilité au travail.
- ⇒ Savoir définir ses tâches.
- ⇒ Avoir des lieux de paroles (Aris, MDPH, Associations, Fnath, Sameth, Médecin ...).
- ⇒ Chercher des solutions en lien avec la problématique de santé sur le poste.
- ⇒ La diminution du temps de travail entraîne une réduction de salaire, il faut donc pouvoir l'accepter pour privilégier sa santé.
- ⇒ Etre honnête avec son employeur : éviter de cacher son handicap (relation de confiance).
- ⇒ Faire des aménagements des locaux si besoins.

- ⇒ C'est une évidence (quand on est salarié... lorsque l'on est patron c'est une autre chose...).
- ⇒ Aménager le projet.
- ⇒ Besoin d'accompagnement pour aider à faire comprendre la différence (le handicap non physique).
- ⇒ Individualisation / Conditions de travail.
- ⇒ « compensation ».
- ⇒ Moyens pour pallier à l'absence de communication
- ⇒ Condition : on doit assumer et parler de son handicap auprès de l'employeur et des collègues.
- ⇒ Il est essentiel de reconnaître ses limites et capacités (écouter son corps).
- ⇒ Important d'avoir une bonne connaissance des tâches à effectuer pour pouvoir les aménager.
- ⇒ Avoir des lieux de parole et être honnête, quant à ses limites, avec l'employeur afin d'éviter que cela dégénère (risque de rechute à ne pas négliger).

3 - Ne pas rester seul, avoir un réseau de soutien

- ⇒ Le réseau permet de réaliser que l'on n'est pas seul.
- ⇒ Cela permet de partager les expériences.
- ⇒ Ne pas rester seul permet de garder le moral.
- ⇒ Dialoguer avec d'autres personnes.
- ⇒ Avoir une dynamique de groupe.
- ⇒ Echanger afin de trouver de l'aide ou une solution.
- ⇒ Connaître les différents organismes qui peuvent nous aider.
- ⇒ S'entourer afin d'avoir de l'estime de soi, de retrouver de la confiance en soi.
- ⇒ Augmenter la persévérance : (maintenir la motivation, retrouver la confiance en soi, ne pas mourir de désarroi).
- ⇒ Pourquoi rester seul : (résignation, aide vraiment utile ?, repli sur soi, protection, peur du regard des autres).
- ⇒ Réseau : (entourage...on exclue les collègues de travail car trop risqué, associations, organismes).
- ⇒ Utilité :

- Tirer la sonnette d'alarme (pour travailler dans de bonnes conditions et éviter les rechutes).
 - Avoir un regard externe sur notre nouvelle situation de handicap.
 - Retour à la vie sociale (éviter la marginalisation).
 - Se projeter.
 - S'enrichir (partager ses expériences).
 - S'informer (connaître les différentes filières de reprise ou de maintien dans l'emploi).
-
- ⇒ Ne pas rester seul pour ne pas déprimer et ne pas perdre l'estime de soi.
 - ⇒ Pour pouvoir échanger et bénéficier de la "dynamique de groupe".
 - ⇒ Avoir un bon réseau, c'est aussi avoir du conseil au bon moment... les autres connaissent peut-être d'autres options que celles que l'on voit.

4 - Construire des représentations positives

- ⇒ Cela aide à accepter son handicap
 - ⇒ Avoir une vision positive
 - ⇒ Compétences transversales
 - ⇒ Savoir se mettre en avant et montrer ses compétences, ses atouts
-
- ⇒ Avoir un regard positif sur soi, sa valeur et ce que l'on sait faire.
 - ⇒ Construire une relation de confiance avec l'employeur (conserver le contact malgré le handicap !).
 - ⇒ Argumenter son aménagement (ex. : l'aménagement sert aussi à d'autres employés).
 - ⇒ Changer les conditions de travail : diminution des risques professionnels.
 - ⇒ Envisager le bilan de compétences comme une évaluation de notre "potentiel".
 - ⇒ Progresser par étapes réalisables, permet de préserver l'estime de soi et de bâtir sur des réussites.

- ⇒ La réalisation d'étapes accessibles aide à garder un cap et d'avancer en entretenant une certaine estime de soi.

5 - Etre tenace

- ⇒ C'est une question de volonté au départ il ne faut pas baisser les bras.
- ⇒ Il faut être tenace face au "parcours du combattant" et Il faut nourrir la ténacité... d'où l'importance de ne pas rester seul (tous les thèmes sont liés...).
- ⇒ La durée de la recherche fait que l'on s'use et on baisse les bras.
- ⇒ Faire des Candidatures spontanées, relancer les entreprises.
- ⇒ Savoir se présenter face à un employeur.
- ⇒ Ne pas se focaliser sur une même entreprise ou sur un travail spécifique, être ouvert à toutes propositions.
- ⇒ Savoir présenter son handicap et adapter la prise en compte de son handicap dans une future entreprise.
- ⇒ Réaliser une Evaluation en Milieu de Travail (EMT) pour se rendre compte si l'on est en capacité de tenir un poste spécifique en entreprise.
- ⇒ Personnaliser et mettre à jour sa lettre de motivation et son CV.
- ⇒ Tisser et faire le lien avec un réseau.
- ⇒ Changer de métier vers des métiers porteurs.
- ⇒ Se reconnaître d'autres capacités pour pouvoir rebondir.
- ⇒ Chercher des compétences pour se réinsérer.
- ⇒ Garder sa dignité, avoir du courage.
- ⇒ Aller chercher les richesses qui nous restent pour avancer et démontrer nos compétences.
- ⇒ Communication avec un réseau.

- ⇒ Positiver/batailler (rester dans la 'compétition').
- ⇒ Etre fort moralement et gérer la souffrance pour préserver ses capacités.
- ⇒ Il faut nourrir la ténacité... d'où l'importance de ne pas rester seul. C'est un « combat avec »... pas un « combat contre » : une forme de compétition au cours de laquelle on doit prouver que l'on est autant capable qu'un autre.
- ⇒ Bien sûr par rapport à avant, il y a des choses qu'on ne peut plus faire, mais la ténacité c'est de poser les choses sous cette approche : « Aujourd'hui, ce que je peux faire : »
- ⇒ Etre tenace, cela peut être se recentrer sur soi pour réserver son énergie.
- ⇒ Il faut du courage pour accepter de repartir à zéro.
- ⇒ Il faut pouvoir rebondir face aux aspects désagréables ou difficiles du parcours.
- ⇒ L'individu ne se résume pas à son seul handicap... il faut savoir aller chercher des richesses en nous et autour de nous.
- ⇒ Etre tenace et prendre en considération son handicap, c'est aussi apprendre à dire "Non".

Au terme de ces ateliers de réflexion, nous essayons d'identifier :

LES CONDITIONS DE RÉUSSITE

En entreprise, on parle de « posture managériale » → On communique sur ses forces, pas sur ses faiblesses.

La ténacité est une force.

La reconversion professionnelle peut mener vers un métier que l'on aime (au détour du handicap).

Informez les autres du handicap.

Prendre en compte le handicap de la personne concernée (respecter/aménager).

Anticiper pour pouvoir se projeter.

Accepter le handicap, faire le deuil.

Ne pas utiliser son handicap comme "étendard".

Développer ses compétences.

Changer les représentations négatives : adaptation (en quoi chacun peut changer).

Envie de prouver que l'on est égal.

Adéquation : reconversion/possibilité professionnelle (envisager d'effectuer un bilan de compétence lorsque cela semble nécessaire).

Ne pas rester seul et avoir un réseau de soutien (ou essayer de le créer) : Cela peut non seulement représenter un soutien aidant à préserver l'équilibre mais aussi représenter un 'carnet d'adresses' utile lors de nos démarches professionnelles.

Connaître son handicap afin de mieux gérer sa santé (ses émotions et sa fatigue).



