

## **Changer la perspective de mon autisme**

By / par J

Conformément à la réglementation canadienne, le TSA est officiellement reconnu comme un handicap. Les défis auxquels je suis confronté en tant que membre de la société et, en particulier, de la population active sont devenus tout à fait évidents lorsque j'en ai pris conscience. Je ne veux pas poursuivre le débat si le handicap existe ou s'il résulte des règles de notre société. Je préfère me concentrer sur la façon de gérer ces défis et d'en tirer les meilleurs résultats possibles.

Je peux voir que la capacité de gérer une incapacité comme le TSA dépend fortement de la personne et de l'organisme à laquelle elle appartient. Les deux doivent travailler en collaboration sur des éléments minimaux, en commençant par les mesures d'adaptation qui devront probablement être demandées et fournies. Les organismes devraient promouvoir l'apprentissage et la sensibilisation au travail auprès des personnes handicapées. Comme tout processus, il faut une gestion du changement organisationnel, et plus tôt vous commencerez à le faire, mieux cela fonctionnera. Il est très difficile de demander aux gestionnaires et aux collègues de faire preuve d'adaptation. Une demande soudaine du jour au lendemain de commencer à traiter avec soin et compassion une personne handicapée n'est pas la meilleure recette pour réussir.

Vérifions les événements, comme la pandémie de la COVID-19, qui touche tout le monde, mais surtout les personnes handicapées comme moi. Ils sont habituellement au bout du rouleau pour ce qui est de la sécurité financière, des relations personnelles et de la santé. Une récession déclenchée par une pandémie comme la COVID-19 frappera invariablement plus durement les moins riches et, par conséquent, avec un coussin plus épais pour gérer une réduction totale ou partielle du revenu. Les personnes ayant une déficience mentale pourraient avoir plus de difficulté en raison de mises en quarantaine ou d'ordonnances d'hébergement. Cela dit, certaines personnes pourraient tirer avantage de rester à la maison s'il n'y a pas d'hébergement physique ou autre au travail. Et n'oublions pas que les personnes qui ont des handicaps mentaux comme le syndrome de Down et le trouble du spectre de l'autisme sont plusieurs fois plus à risque de contracter le virus.

Ce que je demande, c'est que notre société considère l'accessibilité comme une priorité et veille à ce que les adaptations appropriées soient disponibles pour tout le monde. Une bonne accessibilité n'est pas seulement bénéfique pour les personnes handicapées, mais aussi pour le public en général. Les améliorations de l'accessibilité pour les personnes ayant une incapacité physique, p. ex., les rampes, les portes automatiques, etc., sont habituellement très bien accueillies par les personnes sans incapacité. De même, les mesures d'adaptation pour les personnes ayant une déficience mentale sont également bonnes pour celles qui n'en ont pas. Par exemple, les mesures d'adaptation communes pour les personnes atteintes de TDAH et de TSA, comme les procédures détaillées ou les dispositifs de réduction du bruit, sont également bonnes pour les personnes qui ne souffrent pas de troubles mentaux.

Le langage inclusif des pairs et des collègues a aussi un effet positif énorme sur mon expérience au travail. Cela fait vraiment une grande différence. Être inclusif, ce n'est pas seulement pour les personnes handicapées, mais pour tout le monde. Parfois, il suffit d'écouter sans porter de jugement.

Parmi les façons dont les employeurs peuvent être plus inclusifs et mieux comprendre les personnes handicapées, mentionnons des stratégies simples, mais efficaces pour combler l'écart, soit la sensibilisation, l'éducation et la formation. Par exemple, fournir une sensibilisation générale aux intervenants de l'entreprise, y compris les fournisseurs et les clients, des campagnes d'éducation pour toutes les équipes de l'organisation et de la formation pour les gestionnaires et les collègues de travail des personnes handicapées.

Enfin, j'aimerais que les gens ordinaires en sachent davantage sur les ressources comme Disability ERGs (Employee Resource Groups) ou simplement sur les personnes handicapées en général. Une personne handicapée est d'abord et avant tout une autre personne. Il y a parfois des différences physiques ou mentales (visibles ou non). Toutefois, ils ne devraient pas être traités avec plus de prudence que les gens qui passent d'un iPhone à Android. Le résultat final est le même, vous pouvez faire des appels et aller en ligne avec l'un ou l'autre d'entre eux. Il y a simplement des différences subtiles que l'on peut et que l'on doit gérer.

Il s'agit de comprendre mes forces et mes défis comme étant la clé de la gestion de mon TSA.

---

#### About the Author

"J" is one of Autism Canada's newest Autism Ambassadors and Newsletter Contributors. We would like to take this opportunity to welcome J to our team and we look forward to sharing J's perspectives with our community.