

## Association ASPI'RATION (92)



Autisme Asperger

### **THEME SPECIFIQUE : LE MONDE DU TRAVAIL**

Propos recueillis en : 09/2019  
Pseudo de l'Interviewée : S.  
Profil: TSA (syndrome d'Asperger)



#### **ASPI'RATION : Ton autisme impacte-t-il tes choix professionnels et ton image de soi, et si oui comment ?**

« Bien sûr ! J'ai été officiellement diagnostiqué tardivement. J'ai à présent conscience que certains de mes « échecs » (j'ai tendance à considérer comme tels les emplois où je ne me sentais pas à ma place) étaient dûs à mon autisme. A présent que je le comprends, je suis consciente aussi bien de mes faiblesses que de mes forces. J'ai effectué un long travail d'analyse sur moi, afin de mieux appréhender mon fonctionnement. Aujourd'hui je sais où sont mes limites, j'ai appris à en tenir compte en postulant à un poste et à faire des demandes d'adaptation si nécessaire. Cela m'a aussi aidé à prendre davantage conscience de mes atouts.

Au final, je dois surtout prendre en compte et anticiper mes trajets domicile/travail, c'est une des tâches qui me fatigue le plus et sur laquelle je suis en grande difficulté. J'ai une image plus positive de moi maintenant que je me connais mieux. Mais cela n'empêche pas toujours les frustrations ! »



#### **ASPI'RATION : Comment se passent/se sont passés tes entretiens d'embauche ?**

« J'ai vécu le pire comme le meilleur. Je me souviens d'un des tous premiers que j'ai fait pour un job étudiant : catastrophique serait le terme adéquat quand je l'analyse rétrospectivement. Par exemple l'employeur m'a « tendu une perche » en faisant valoir que nous venions du même département. J'ai répondu que j'avais déménagé il y a peu et que je ne trouvais que peu d'intérêt à cet

endroit. Il s'agissait d'un poste dans un fastfood et on m'a demandé pourquoi j'aimais cette nourriture. J'ai été sincère encore une fois, j'ai répondu que je n'aimais pas et que je lui préférais son concurrent. Je n'avais jamais eu d'entraînement ou de préparation à un entretien, je ne savais pas à quoi m'attendre et j'étais stressée. Lorsque le manager m'a demandé de répondre sincèrement, je me suis exécutée...à mes dépends.

Les meilleurs entretiens que j'ai passé sont ceux où je m'étais bien préparée car le travail à effectuer me plaisait énormément et que je voulais absolument cette mission. J'ai réfléchi, je me suis renseignée, j'ai anticipé, j'ai fait attention durant l'entretien, à ne pas rebuter inutilement l'employeur par trop de sincérité mais sans lui mentir non plus. J'ai même pensé à avoir des expressions faciales mobiles, ce qui n'est pas naturel et spontanée chez moi. Je me suis entraînée devant un miroir.

J'ai plus d'expérience aujourd'hui, il est donc plus facile de me « vendre » en m'appuyant sur des exemples concrets de missions passées. »



### **ASPIRATION : As-tu mis au point des stratégies pour t'adapter au mieux à ton environnement professionnel ?**

« Oui, beaucoup. Dans un premier temps, j'essaie toujours d'obtenir un maximum d'informations très diverses sur l'entreprise avec laquelle je vais être amenée à travailler :

- quels sont les locaux où je vais travailler (si je n'ai pas pu les voir lors de l'entretien)
- quelles sont les habitudes des employés, déjeunent-ils ensemble ? Est-ce que certains ne le font pas, pourquoi ?
- qui seront mes futurs collègues
- comment doit-on s'habiller
- quelle est la politique « officieuse » des horaires ? Débauche-t-on à heure fixe ou fait-on « du rab ».
- Doit-on dire bonjour à tout le monde ?

Et n'importe quelles autres informations que je pourrais trouver. J'essaie surtout de « capter » les informations tacites et implicites qui pourraient me mettre en difficulté. »



### **ASPIRATION : Es-tu bien intégré dans ton entreprise ?**

« Oui, je suis bien intégrée actuellement dans mon entreprise, en partie grâce à un effort manifeste de la direction et de mes collègues, que je remercie sincèrement. »



### **ASPIRATION : As-tu dis à quelqu'un que tu étais autiste ? Comment cela s'est-il passé ?**

« Ma direction était au courant car ils m'avaient posé la question et sans en parler ouvertement lors de l'entretien, j'avais exprimé certains de mes comportements/besoins. Ils ont été très réceptifs et ont une démarche proactive pour m'accompagner. Je me dois de préciser que la structure qui m'emploie s'occupe de travailleurs handicapés et plusieurs de mes collègues présentent également des handicaps même s'ils ne sont pas d'ordre neuro-développemental.

En revanche mes collègues l'ont appris d'une façon dérangeante. Ce n'est pas ainsi que j'aurais aimé leur présenter. Généralement étant donné que le terme « autisme » est très connoté et mal connu, j'évite de me présenter en tant que tel. Je préfère donner le temps aux gens d'apprendre à me connaître moi et mes particularités. Si finalement ils en viennent à apprendre que je suis autiste, ils sont généralement surpris car je ne « correspond pas à l'image » qu'ils se font de l'autisme.

Mes collègues ont appris que j'étais autiste lors d'une formation...sur l'autisme ! Le formateur présent ce jour-là, a de façon fort maladroitement plaisanté sur l'autisme en me sortant « j'ignorais qu'il y avait un autiste parmi nous ! » et comme je ne sais pas mentir, j'ai simplement répondu « oui ». Il y a eu un gros malaise dans la salle. Certains de mes collègues (un secret ne le reste jamais longtemps) le savait mais la plupart non. Certains étaient même déçus de ne pas avoir été mis au courant par la direction et j'ai dû leur préciser qu'elle n'avait fait que respecter ma décision. »



### **ASPIRATION : A quoi ressemblent tes relations avec tes collègues ?**

« J'ai des relations respectueuses et épanouies, mêmes chaleureuses avec certaines personnes avec qui j'ai plus d'affinité, mais cela n'a pas toujours été le cas. Je me souviens de mes incompréhensions et de mes maladresses. Des remarques parfois blessantes qu'on a pu me dire sans que je ne les comprenne réellement pour ce qu'elles étaient. Les relations sociales demeurent l'exercice le plus difficile dans chaque emploi, plus que la tâche à accomplir.

J'ai remarqué que je m'entendais mieux avec les collègues qui avaient un niveau d'étude supérieur. Sans doute parce que je trouve leur conversation moins frivole et plus intéressante. Lorsque je travaillais dans le prêt-à-porter par exemple, les filles parlaient souvent de sujets très superficiels comme les « people » ou évaluaient la beauté d'une personne. Des choses sans intérêts pour moi. Elles ne s'intéressaient jamais à la politique, l'écologie ou aux dernières découvertes scientifiques qui ont pourtant un grand impact sur nos vies. »



### **ASPIRATION : Comment gères-tu les temps de pause, les déjeuners à la cantine ?**

« J'ai de la chance nous sommes rarement nombreux à manger ensemble. Il n'y a pas de cantine (donc moins de bruit !) et on peut ramener son bento. Je suis donc assurée de manger quelque chose de préparé par mes soins et que je vais apprécier. Ma famille n'habite pas loin donc certains jours je peux rentrer manger chez eux. C'était toujours un moment réconfortant même si je dois le payer par le stress du trajet en voiture.

Je me suis fixé comme objectif de manger au moins 2 fois par semaine avec mes collègues. Je sais à présent que ces temps d'échanges sont des moments privilégiés pour les neurotypiques afin de nouer des relations saines. C'est aussi lors de ces temps d'échanges informels que l'on partage certaines informations utiles concernant le travail, mais ce ne sont pas forcément des moments agréables pour moi. J'ai envie de me « poser » et je dois rester attentive, discuter. Je ne peux pas me concentrer sur le fait de manger sans me tâcher et surveiller ma spontanéité. Je dois faire encore quelques « bourdes sociales » car parfois mes collègues rient de bon cœur sans que je ne comprenne pourquoi. Mais ils ne m'en veulent pas. »



#### **ASPIRATION : Quelles sont les difficultés que tu rencontres au quotidien ? Tes points faibles ?**

« Dans le cadre de mon travail actuel, je dois faire attention aux trajets. Je travaille parfois très loin de chez moi et comme je ne suis pas à l'aise en voiture, je ne peux pas prendre l'autoroute (trop de bruit au niveau de l'ouïe et pas de boîte auto pour l'instant). Cela me fatigue énormément dès le matin.

Ensuite, il y a mon épreuve du matin : je dois dire bonjour à tout le monde. Mes collègues savent que je n'aime pas les contacts et me font rarement la bise même si je m'oblige quelque fois à la faire pour ne pas perdre cette compétence. Le simple fait de dire « bonjour » me stresse et en plus je ne sais jamais qui est là ou en déplacement ni ce que va me répondre mon interlocuteur. C'est l'imprévu dès le matin. Heureusement j'ai appris à me créer une routine compensatoire. »



#### **ASPIRATION : Y a-t-il des choses, des comportements qui te mettent mal à l'aise ou que tu ne comprends toujours pas ?**

« Il y a ce fameux « bonjour ». J'ai réussi à lui donner un sens pour moi. Dans cette entreprise dire bonjour me permet de savoir qui est là et qui ne l'est pas. C'est un peu comme si je faisais l'appel à l'école. Une fois que j'ai contrôlé cette information, je suis plus sereine.

Je ne comprends toujours pas les comportements et les emportements émotionnels de mes collègues. Ils me paraissent disproportionnés. J'ai encore du mal avec le relationnel. Comprendre pourquoi telle personne en veut à une

autre. Je peux comprendre l'agacement ou la contrariété mais pas la rancune sur du long terme d'autant plus lorsque cela concerne le travail. Qu'il y ait désaccord ou non, il faut avancer pour le bien-être de l'entreprise et de tous. Cela fait encore partie des choses que je ne comprends pas.

De la même façon, la fainéantise, la fraude ou d'autres « petites fautes » professionnelles me mettent toujours mal à l'aise lorsque quelqu'un se permet de les commettre. C'est une chose que je n'arrive pas à tolérer.

De même je vais être mal à l'aise ou me sentir agressée avec les personnes trop envahissantes. »



**ASPIRATION : As-tu des responsabilités et/ou peux-tu travailler sous pression ? Comment le gères-tu ?**

« J'ai des responsabilités que je gère bien car je les ai recherchées. Généralement pour avoir un travail suffisamment stimulant sur le plan intellectuel il faut des responsabilités. Je les gère bien car j'anticipe énormément. Je me retrouve rarement prise au dépourvu. J'ai quasiment toujours une solution de secours. Et si je suis vraiment coincée, je sais qu'ici je peux compter sur le soutien de mes collègues et de ma direction. Je suis bien entourée et donc mon niveau de pression est aussi bas qu'il peut l'être. »



**ASPIRATION : Est-ce qu'être autiste t'apporte quelque chose de positif dans ton travail ?**

« Oui, dans le cadre de la gestion de projet, je suis amenée à analyser beaucoup de données, à les trier, les organiser, à tirer des conclusions et trouver des solutions. Je me suis rendue compte que cela correspondait ni plus ni moins la stratégie de survie que j'avais mis en place pour comprendre le monde qui m'entoure et surtout pour comprendre les relations sociales. Je sais donc faire de façon naturelle et instinctive quelque chose qui, pour une personne neurotypique demande de la réflexion et du temps. Cette capacité que j'ai à m'organiser mais aussi à avoir un point de vue différent sur une problématique est un avantage indéniable dans le monde du travail. »



**ASPIRATION : Quels sont les atouts sur le plan professionnel que tu te reconnais ?**

« Sur le plan professionnel ma capacité d'analyse et les solutions novatrices que je peux proposer sont pour moi mes deux points forts. Je suis proactive dans ma démarche, je cherche sans cesse à améliorer mon environnement, ce qui profite à tous. Je suis capable d'une grande charge de travail quand celui-ci me plaît. Et même lorsqu'il ne me plaît pas particulièrement je suis toujours extrêmement consciencieuse. De plus, je suis honnête et loyale en toute situation. Je n'irai pas mentir pour couvrir une erreur ou bâcler un travail. »



### **ASPIRATION : As-tu réussi à surmonter ou contourner les difficultés du monde du travail ?**

« J'ai réussi oui mais cela m'a pris du temps, de la volonté, du travail et un peu de chance aussi, celle de faire les bonnes rencontres au bon moment. Sans la bienveillance de certaine personne, je n'aurais pas aussi bien réussi. Ils ont su voir mes qualités et m'aider à pallier mes lacunes. Les adaptations que mon entreprise a accepté de faire m'ont beaucoup aidée à prendre ce nouveau poste sereinement tout en limitant la fatigue. »



### **ASPIRATION : Quelles ont été ces adaptations ?**

« Par exemple, j'ai des troubles de l'amorçage. Cela veut dire que j'ai beaucoup de mal (dans mon cas particulièrement le matin, une fois lancée je gère mieux) à gérer mon temps et je suis souvent en retard alors que je déteste ça et que cela me fait énormément stresser. Il a été convenu avec mon entreprise que j'arrivais à l'heure à laquelle j'arrivais et que je repartais le soir en fonction de l'heure d'arrivée. C'est rassurant pour moi.

J'ai également la possibilité d'organiser ma journée et mon travail comme bon me semble. Nous faisons des points réguliers avec les responsables et puis voilà. C'est une liberté très appréciable.

J'ai aussi eu la chance d'avoir un tutorat lorsque je suis entrée dans l'entreprise. Et je travaille seule dans mon bureau blanc avec fenêtre et clim ! Bref, tout a été fait pour que l'intégration soit la meilleure possible, aussi bien de mon côté que de celui de l'entreprise. »



### **ASPIRATION : Si tu avais un conseil à donner pour devenir un autiste épanoui dans son travail, quel serait-il ?**

« J'en aurais deux : le premier serait de ne pas renoncer après des expériences parfois très négatives.

Le second serait de ne pas hésiter à demander des « adaptations de poste ». Pour cela il n'est pas nécessaire de dire que vous êtes autiste, simplement d'expliquer vos besoins. Mais si vous sentez que le climat est favorable, le dire ne serait pas un mal je pense. »



### **ASPIRATION : Un dernier conseil ?**

« Surtout...ne pas écouter les autres ! Tout le monde cherche à vous faire douter ou la plupart des personnes se permettent de remettre vos choix en question car ils ne correspondent pas à la conception qu'ils se font de la vie. Quelque part les gens se sentent menacés car l'on ne prend pas les mêmes décisions qu'eux, ça les obligent à se remettre en question, à penser différemment et ils s'en

passeraient bien ! Certains préféreraient me voir me marier et faire des enfants plutôt que fonder une entreprise. D'autres remettent mes compétences en question car je suis une jeune femme, que diraient-ils s'ils savaient que je suis autiste en plus ? Ils me diraient de renoncer. Moi-même, je ne sais pas toujours où sont mes limites car je les repousse sans cesse. J'ai surtout appris à construire mon avenir et mes projets de façon prudente, pour ne pas me mettre en difficulté mais avec une grande détermination, même si cela implique une certaine lenteur. Je sais que si j'avais écouté la moitié des personnes qui m'ont donné des conseils, je n'aurais jamais rien fait de ma vie. Il est hors de question que je laisse les autres me dire de quoi je suis capable ou non ! »