

# TOC et travail:

**MISSION  
POSSIBLE**

Dominique Charron, cliente-partenaire  
Natalia Koszegi, psychologue

# La réalité de chaque personne

- Chaque personne est unique
- Conseils de bases devant être adaptés à votre réalité
- Se souvenir que tout problème a sa solution

# Travailler avec un TOC = mission possible

- Avoir un travail et être heureux c'est possible
- On doit faire de l'introspection
- Prend du temps et demande des efforts
- Accepter son TOC c'est un énorme pas en avant

# En parler à mon supérieur immédiat ou pas ?

- Différence entre supérieur immédiat vs employeur
- Faire preuve de jugement
- Évaluer ce qu'on attend de cette révélation

# En parler à mon supérieur immédiat ou pas ?

## ■ Avantages:

- Pas besoin de cacher son TOC
- Relation patron-employé transparente
- Ouvre possibilité de demander accommodements
- Augmente possibilité de recevoir compréhension et soutien
- Permet de démystifier le TOC

# En parler à mon supérieur immédiat ou pas ?

## ■ Désavantages:

- Incompréhension et jugement
- Perte d'opportunités pour avancements (limitations appréhendées par patron)
- Informer/éduquer soi-même
- Gagner la confiance un pas à la fois!
- Syndicat, normes du travail, commission des droits de la personne



# En parler à mes collègues et/ou aux clients ?

- Choisir à qui on en parle : personne de confiance, personne mature
  - Se demander d'abord quel est notre objectif
  - On veut que le collègue comprenne pourquoi on demande un accommodement ? Pourquoi on refuse une promotion ?
  - On a besoin d'être transparent, être clair avec l'autre, être soi-même ?
- Choisir comment on en parle
  - Pas pour s'apitoyer sur son sort
  - Pas pour recevoir des avantages non équitables
  - Pas trop de détails
  - En dédramatisant mais en demeurant réaliste

# En parler à mes collègues et/ou aux clients ?

- Concernant le fait d'en parler aux clients
  - Plus ou moins approprié car on donne un service aux gens
  - Parler de notre vie privée = moins professionnelle
  - On peut en parler si cela peut aider le client dans sa situation (ex: infirmière et patients)



# Travailler à temps partiel vs temps complet

- Temps partiel
  - Horaire généralement plus flexible
  - Plus facile de fixer des rendez-vous
  - Moins obligé d'en parler à son employeur
- Temps complet
  - Congé partiel sans solde
  - Bureau de santé, employeur

# Demander des accommodements, ça se fait ?

- Organisation du travail
  - Horaires (ex. heures de début/fin flexibles)
  - Temps partiel vs temps complet
  - Suivre une thérapie
- Environnement de travail
  - Télé-travail
  - Être « sur la route » vs au bureau
- Autres demandes raisonnables
  - Demandes simples pour être confortable
    - Ex. Pas de poignée de mains ou de bisous
    - Ex. J'apporte mon lunch au party !

# Mon médecin peut m'aider ?

- C'est un de nos meilleurs alliés
- L'employeur doit normalement suivre ses recommandations
- Arrêt de travail / retour progressif
- Arrêt partiel pour suivre un traitement
- Médicament et ajustements
- Demande d'expertise en psychiatrie

# Qui d'autres peuvent m'aider ?

- Programme d'aide aux employés (PAE)
- Syndicat
  - Connaître nos droits et les faire respecter
  - Nous aider en cas d'harcèlement
- Psychologue (CLSC, Cliniques externes hôpitaux, bureau privé)
- Collègues
  - Échanges de services

# Recherche d'emploi (entrevue)

- TOC connu, on ne doit pas mentir à notre futur employeur, sinon peut égaler des ennuis
- Le dire signifie cependant qu'on doit donner plus d'arguments qu'on peut travailler et qu'on est fonctionnel

# Stratégies pour concilier travail/TOC/bien-être

- Prendre soin de soi
  - Décrocher du TOC: activité de loisir qui fait du bien
  - Sommeil, exercice, alimentation
- Avoir si possible un emploi qui me donne de la latitude, autonomie, flexibilité
- Avoir un travail qu'on aime
- Savoir s'affirmer dans ses besoins (vous n'êtes pas seuls)
- Utiliser l'humour !