

## Les ressources disponibles

### MILIEU SCOLAIRE

Services pour les personnes ayant des besoins particuliers. Toutes les écoles, les centres de formation générale aux adultes, les centres de formation professionnelle, les cégeps et les universités au Québec offrent des services pour les personnes ayant des besoins particuliers. Ces services peuvent comprendre de l'accompagnement personnalisé, de l'orientation professionnelle, des services pour l'intégration en emploi, la mise en place d'accommodements et d'adaptation, etc. Informez-vous auprès de votre établissement d'enseignement pour plus de détails.

### SERVICES D'INTÉGRATION PROFESSIONNELLE

Service externe de main d'œuvre (SEMO) : offre des services pour aider les personnes ayant un handicap à se trouver un emploi et à le maintenir. Porte d'entrée vers des subventions salariales.

Centre local d'emploi (CLE) : offre des services et de l'information sur les programmes pouvant vous aider.

Entreprises adaptées : offrent des possibilités d'emplois adaptés pour les personnes ayant des difficultés. Consultez votre SEMO ou votre CLE pour plus de détails.

### AUTRES SERVICES :

Centre de réadaptation en déficience physique (CRDP)

Clinique des maladies neuromusculaires (CMNM)

Dystrophie musculaire Canada (DMC)

Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ)

Organismes communautaires  
pour les personnes ayant un handicap

Centres d'action bénévole

## Remerciements

L'information présentée dans ce dépliant découle d'une étude réalisée par le Groupe de recherche interdisciplinaire sur les maladies neuromusculaires (GRIMN), le Centre d'Étude des conditions de vie et des besoins de la population (ÉCOBES), l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC) et l'Université de Sherbrooke, en collaboration avec l'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ) et le Réseau provincial de recherche en adaptation-réadaptation (REPAR).

Nous tenons à remercier toutes les personnes ayant participé à cette étude.

Pour plus de renseignements sur les ressources disponibles et les informations contenues dans ce dépliant, contactez la division du Québec de Dystrophie musculaire Canada au **514.393.3522** ou **1.800.567.2236** poste 3102 ou [infoquebec@muscle.ca](mailto:infoquebec@muscle.ca)

Ce dépliant a été produit grâce au soutien de Dystrophie musculaire Canada.

 **Dystrophie musculaire Canada**



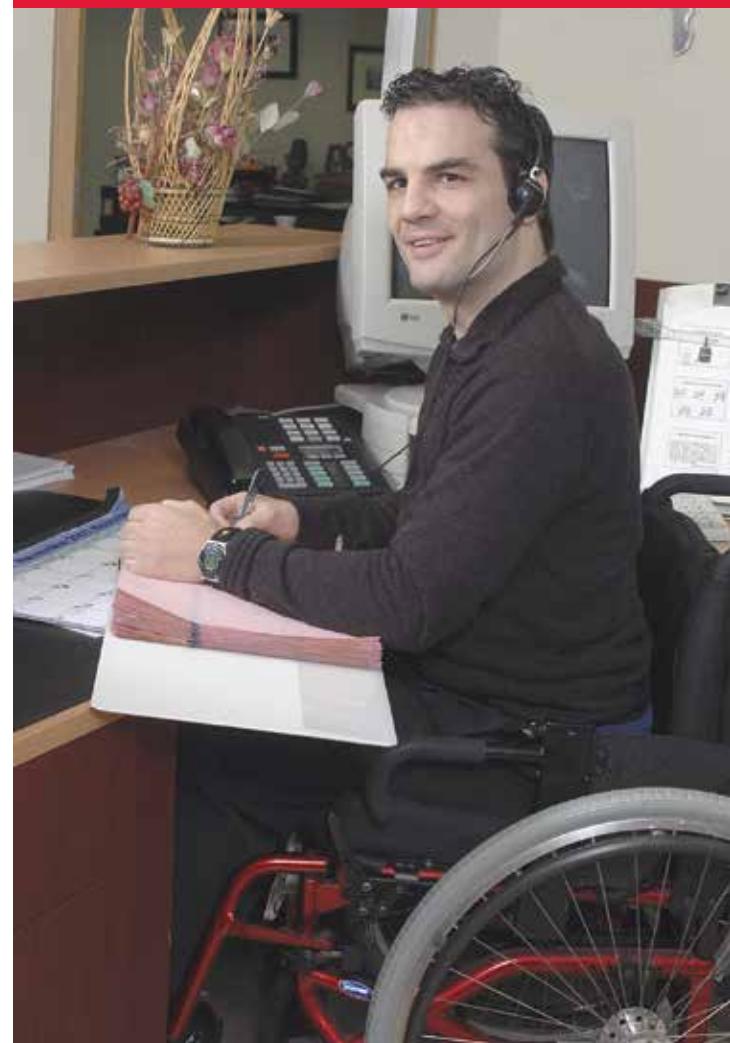
Office des personnes handicapées  
Québec



Les références seront fournies sur demande.

## Le travail et l'ataxie récessive spastique de Charlevoix-Saguenay (ARSCS)

Les stratégies pour faciliter l'intégration et le maintien en emploi des personnes atteintes



 **Dystrophie musculaire Canada**



Pour les personnes atteintes d'ataxie récessive spastique de Charlevoix-Saguenay (ARSCS), se trouver un emploi et le conserver comporte un lot de défis.

Ce dépliant propose certaines stratégies qui pourraient vous aider dans vos démarches.

## LES STRATÉGIES GAGNANTES POUR OBTENIR UN EMPLOI

**Apprenez à vous connaître!** : identifier vos forces, vos préférences, vos capacités et vos limites. Elles vous seront utiles tout au long de votre parcours.

**Informez-vous!** : rechercher de l'information sur les emplois que vous pouvez occuper, les services que vous pouvez obtenir, les stratégies de recherche d'emploi, etc. Vous pouvez consulter les membres de votre équipe de soins, des conseillers en orientation, des conseillers en emploi, etc.

**Informez les conseillers en emploi de votre maladie** : certains conseillers en emploi travaillant dans les services d'insertion professionnelle connaissent peu ou pas l'ARSCS. Vous pouvez leur dire ce que vous connaissez de votre maladie ou les référer à votre équipe de soins. Ainsi, ils seront mieux outillés pour vous conseiller adéquatement.

**Choisissez un emploi que vous pouvez exercer** : assurez-vous de choisir un métier que vous pourrez pratiquer à long terme, convenant à votre état de santé physique et son évolution. Vous devriez aussi tenir compte que les limitations physiques vont devenir plus importantes avec le temps.

**Utilisez vos contacts** : dites à votre entourage et au plus grand nombre de personnes possibles que vous cherchez un emploi.

**Utilisez les services d'insertion professionnelle** : plusieurs services peuvent vous aider à trouver un emploi de différentes façons (voir la section Ressources disponibles).

**Pratiquez-vous avant l'entrevue** : les services d'insertion professionnelle peuvent simuler avec vous des entrevues d'emplois, afin de vous préparer.

**La manière de se présenter aux employeurs est primordiale** : apprenez à mettre vos atouts et vos forces en valeur. Les employeurs peuvent être impressionnés par une attitude positive, la persévérance, la bonne humeur, la créativité, etc.

**Informez les employeurs de votre maladie** : certaines personnes hésitent à dire aux futurs employeurs qu'elles sont atteintes d'ARSCS. Vous n'êtes pas dans l'obligation de le divulguer, mais si vous le faites, l'employeur saura à quoi s'attendre. En informant les gens, ils comprendront mieux votre situation et ils seront ouverts à vous connaître davantage.

**Informez les employeurs que vous pouvez être éligible à une subvention salariale** : les services d'insertion professionnelle peuvent faire les démarches avec vous pour obtenir une subvention salariale.

**Trouvez une alternative au travail** : le travail est une source de revenu, mais pour plusieurs personnes, il est plus important d'avoir une occupation ou de trouver sa place dans la société. Si vous avez des difficultés particulières à trouver de l'emploi ou si votre santé ne vous permet plus de travailler, vous pouvez vous tourner vers une autre activité pouvant comporter les mêmes avantages pour vous, comme le bénévolat, les loisirs, etc.



## LES STRATÉGIES GAGNANTES POUR GARDER SON EMPLOI

**Utilisez vos forces** : vous avez du potentiel, des capacités, des compétences, etc. Apprenez à vous en servir dans votre travail et à les mettre à profit!

**N'hésitez pas à demander de l'aide** : même si vous craignez d'être jugé lorsque vous avez des difficultés dans votre emploi, il est important d'en parler à votre employeur, votre conseiller en emploi ou à un membre de votre équipe de soins. Ainsi, vous pourrez obtenir toutes les ressources disponibles pour favoriser votre maintien en emploi. Il faut éviter de laisser les difficultés qui augmentent nuire à votre capacité d'occuper votre emploi.

**Utilisez les aides techniques à la marche qui vous sont nécessaires** : il peut parfois être difficile d'accepter les aides techniques, mais en utilisant les aides dont vous avez besoin, vous serez moins porté à vous blesser ou à chuter, en plus de diminuer votre fatigue. Vous pourrez alors travailler plus longtemps.

**Portez attention à votre santé psychologique** : elle est aussi importante que votre santé physique. Si vous éprouvez des difficultés à ce niveau, n'hésitez pas à en parler à un membre de votre équipe de soins.

**Concitez le travail avec vos autres activités** : certaines personnes ont de la difficulté à concilier le travail et les tâches de leur vie de tous les jours. Une personne de votre entourage peut peut-être vous aider dans votre quotidien. Vous pouvez aussi demander à votre employeur d'adapter votre horaire en fonction de votre routine de vie (par exemple en commençant à travailler plus tard pour vous donner plus de temps le matin) ou de diminuer vos heures de travail, etc.