

Vivre avec une incapacité

Une incapacité changera toujours votre vie, que ce soit vous ou un membre de votre famille qui souffrez d'une incapacité, et que ce soit une incapacité mentale ou physique. Comme pour tout changement important dans la vie, vous ferez face à de nombreux défis. Suivez les conseils ci-dessous pour commencer à vous réconcilier avec votre nouvelle normalité et vivre votre vie avec équilibre, force et optimisme.

Ne laissez pas votre incapacité définir qui vous êtes, définissez-vous! Il est facile de sombrer dans le découragement, voire le désespoir. Bien qu'il soit sain de pleurer votre perte, ne laissez pas votre chagrin vous accabler ou définir qui vous êtes de façon permanente. Malgré les hauts et les bas inhérents au processus de deuil, il sera important en fin de compte d'accepter votre nouveau moi.

Adaptez votre maison à vos besoins. Il est possible d'apporter des modifications à votre domicile et de trouver des technologies pour rendre votre vie plus facile, notamment des rampes d'accès pour fauteuil roulant, des barres d'appui, des lecteurs d'écran pour votre ordinateur et des commandes vocales. Vos proches peuvent aussi vous aider à rendre votre maison plus accessible. Lorsque cela est possible, tirez parti des dispositifs d'aide et optimisez vos espaces de vie. En plus d'apporter des modifications à votre domicile, examinez vos options de soins à domicile. Commencez par vous informer auprès de la [Croix-Rouge canadienne](#) qui offre un soutien personnel et des services d'entretien pour aider les aînés et les personnes qui se remettent d'une maladie ou d'une blessure à vivre de façon autonome.

Acceptez l'aide que l'on vous offre, mais efforcez-vous de devenir autosuffisant. Dans un premier temps, vous aurez probablement besoin de l'aide des autres. Acceptez l'aide avec grâce, mais essayez de ne pas devenir dépendant des autres. Quelles compétences avez-vous besoin d'acquérir? Quels sont les aspects de votre vie que vous désirez avoir? Soyez créatif et prêt à vous adapter. Par exemple, si vous êtes en fauteuil roulant et que vous aimeriez pouvoir faire votre propre épicerie comme avant, essayez d'utiliser le service d'autobus local et le panier motorisé du supermarché, ou faites livrer à la maison les provisions que vous aurez commandées en ligne.

Trouvez-vous un emploi enrichissant. Que vous soyez déjà de retour au travail ou sur le point d'y retourner, trouver un sens à ce que vous faites, que ce soit au travail ou en tant que bénévole, peut être extrêmement satisfaisant. Cela vous donnera également un but bien précis et vous aidera à acquérir plus d'indépendance. Cherchez des moyens de rendre votre travail plus enrichissant pour vous. Qu'il s'agisse d'aider les autres, d'éprouver un sentiment d'accomplissement pour un travail bien fait ou d'un sentiment d'appartenance à une plus grande communauté, prenez le temps d'apprécier la valeur intangible que le travail et le bénévolat apportent à votre vie.

Prenez soin de votre santé physique et mentale. Selon le Centre de toxicomanie et de santé mentale, bien que les maladies mentales constituent plus de 15 % du fardeau de la maladie au Canada, seulement 5,5 % du budget des soins de santé leur sont destinés. Faites de la santé mentale et physique votre priorité en :

- prêtant attention à la façon dont vous vous sentez;
- consultant un médecin régulièrement et en ayant recours à des services de dépistage précoce;
- faisant de l'exercice;
- évitant le tabac et les substances illicites;
- modérant votre consommation d'alcool;

- faisant part de vos préoccupations à votre médecin;
- vous inspirant des autres.

« Être en colère à propos de mon handicap est une perte de temps. Il faut s'efforcer de continuer à vivre normalement et je m'en sors quand même bien. Les gens n'ont pas de temps à vous accorder si vous êtes toujours en colère ou en train de vous plaindre. » [traduction] – Stephen Hawking

« Oui, vous avez raison, j'ai une incapacité, mais tout ce que cela signifie vraiment, c'est que je dois peut-être emprunter un chemin un peu différent du vôtre. » [traduction] – Robert. M. Hensel

Vivre avec une incapacité n'est peut-être pas le chemin que vous auriez choisi pour vous ou un être cher, c'est pourtant sur ce chemin que vous vous trouvez. C'est à vous de décider de l'attitude à adopter, et celle-ci déterminera où ce chemin vous mènera.

Travailler avec une incapacité

incapacité : nom [ɛ̃kapasite]

Limitations d'activités éprouvées par des personnes en raison d'états ou de problèmes de santé physique ou mentale; incidence de ces limitations sur la vie quotidienne; assistance utilisée ou nécessaire à cause de ces limitations, y compris les aides et l'équipement spécialisés.

L'Organisation internationale du Travail, une agence des Nations Unies, a publié un rapport en 2007, [L'égalité au travail : relever le défi du handicap](#), qui conteste l'idée que les personnes handicapées sont moins productives que leurs homologues non handicapés. En fait, le rapport suggère que les personnes handicapées pourraient même être plus productives dans certains emplois que les personnes non handicapées. Si vous êtes atteint d'une incapacité mentale ou physique et que vous désirez retourner au travail, rassurez-vous, il est quand même possible d'exceller dans votre travail.

Le rendement et la productivité au travail

Un nombre croissant de preuves montre que les travailleurs handicapés atteignent le même rendement que leurs collègues non handicapés ou même le surpasse. Toutefois, travailler avec une incapacité comporte son propre lot de défis uniques. Par exemple, votre incapacité peut nécessiter des accommodements raisonnables de la part de votre employeur, ou vos collègues de travail peuvent avoir des préjugés au sujet de vos capacités qui sont fondés sur des idées fausses et des stéréotypes.

Offrir des mesures d'accommodement

Votre employeur pourrait devoir apporter des modifications en fonction de votre incapacité. En effet, au Canada, les employeurs sont légalement tenus d'offrir des accommodements raisonnables au titre de la [Loi sur l'équité en matière d'emploi](#). En vertu de l'alinéa 5 b) de cette loi, les employeurs doivent « prendre des mesures raisonnables d'adaptation pour que le nombre de membres des groupes désignés dans chaque catégorie professionnelle dans leur effectif reflète leur représentation au sein de la société ». Un exemple de mesure raisonnable est la modification de l'horaire de travail ou l'intégration d'une technologie adaptative comme un lecteur d'écran pour les personnes ayant une déficience visuelle.

Vaincre la stigmatisation au travail

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au **1 800 361-5676** ou visitez le site travailsantevie.com.

Bien que vous ne puissiez pas contrôler ce que les autres pensent, vous pouvez lutter contre la stigmatisation et jeter les bases d'une relation de travail fructueuse avec les autres. Malheureusement, de nombreuses maladies, dont les troubles mentaux, l'épilepsie, la surdité et la déficience visuelle, continuent d'être stigmatisées. Certains de vos collègues de travail feront preuve de compassion en raison de leurs propres expériences avec une incapacité mentale ou physique, tandis que d'autres seront influencés par les mythes et les idées fausses. Il est utile de parler ouvertement de votre condition. Éduquer les autres, à la fois sur les faits et par vos gestes, améliore grandement la façon dont ils vous perçoivent.

Votre incapacité et les perceptions erronées des autres ne définissent pas qui vous êtes ou ce que vous êtes capable de faire. Pour le reste, en supposant que vous êtes qualifié et prêt à retourner au travail avec des accommodements raisonnables, l'avenir s'annonce tout à fait prometteur.

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au **1 800 361-5676** ou visitez le site travailsantevie.com.

© Shepell-fgi, 2013. Article offert par Shepell-fgi, chef de file dans le domaine des solutions intégrées en santé et productivité. Shepell-fgi offre des services qui permettent de gérer les problèmes de santé mentale, physique et émotionnelle ou sociale ayant des répercussions négatives en milieu de travail. Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAEF ou consulter un autre professionnel.