

**Le Conference  
Board du Canada**

En partenariat avec le



**Future  
Skills  
Centre**

**Centre des  
Compétences  
futures**



# Se préparer au monde du travail comme étudiant neuroatypique

Le Centre des Compétences futures (CCF) est un centre de recherche et de collaboration avant-gardiste qui se consacre à l'innovation dans le domaine du développement des compétences afin que toutes les personnes au Canada soient prêtes pour l'avenir du travail. Nous travaillons en partenariat avec des personnes chargées de l'élaboration des politiques, des personnes chargées de la recherche, des spécialistes, des employeurs et des travailleuses et travailleurs, ainsi qu'avec des établissements d'enseignement postsecondaire, afin de résoudre les problèmes urgents du marché du travail et de veiller à ce que chacun puisse bénéficier de possibilités pertinentes d'apprentissage tout au long de la vie. Nous sommes fondés par un consortium dont les membres sont l'Université métropolitaine de Toronto, Blueprint et le Conference Board du Canada, et nous sommes financés par le Programme du Centre des compétences du gouvernement du Canada.

# Table des matières

4

Réussir au-delà de la salle de classe

5

Difficultés courantes signalées par les élèves neuroatypiques

6

De l'aide

7

Pour en savoir plus



# Réussir au-delà de la salle de classe

En tant qu'étudiant neuroatypique, vous apportez des atouts, des perspectives et des compétences uniques à vos études et à votre future carrière. Par contre, vous pourriez aussi être confronté à des défis supplémentaires lorsque vous vous préparez à l'apprentissage intégré au travail, aux stages au programme coopératif, aux stages ou à votre premier emploi après l'obtention de votre diplôme.

Comprendre vos points forts et vos options d'emploi, et repérer les aides appropriées peut vous aider à réussir et à vous sentir en confiance dans votre transition vers le marché du travail.

# Difficultés courantes signalées par les élèves neuroatypiques

- **Divulgation et stigmatisation** : vous vous demandez peut-être si vous devez parler de votre diagnostic ou de votre identité à votre employeur. Si vous trouvez cette décision difficile à prendre, vous n'êtes pas seul. Bien que la divulgation puisse offrir des avantages, tels que le soutien, la compréhension et des aménagements, beaucoup hésitent encore parce qu'ils craignent la discrimination, ne sont pas sûrs du processus ou ne disposent pas des documents requis.
- **Fonctions exécutives** : Gérer les échéances, rester organisé, maintenir sa motivation et jongler avec ses tâches peut être difficile, surtout pendant les stages.
- **Comprendre les attentes au travail** : S'adapter à un nouvel environnement peut prendre du temps. Apprendre à interpréter les nouvelles attentes au travail, à communiquer vos points forts et vos besoins en matière de soutien, et à vous familiariser avec des processus inconnus peut être intimidant.
- **Anxiété liée à la carrière** : Il est courant de se sentir incertain quant à ses compétences, son aptitude et son employabilité. De nombreux élèves neuroatypiques déclarent un ou plusieurs problèmes de santé mentale.



# De l'aide

- **Ressources du campus :** Combinez les services d'accessibilité, les ressources en santé mentale et les services d'orientation professionnelle. L'accès à ces ressources peut vous aider à définir les aspects pour lesquels vous pourriez bénéficier d'un soutien et vous aider à atteindre vos objectifs académiques et professionnels.
- **Centre d'orientation professionnelle et réseau d'anciens élèves :** Participez aux programmes, aux ateliers et aux services proposés par le centre d'orientation professionnelle pour développer vos compétences et explorer les possibilités qui s'offrent à vous. Participez à des événements de réseautage ou organisés pour les anciens élèves afin d'obtenir des renseignements, des conseils et des pistes d'emploi potentielles. Ces relations peuvent élargir votre réseau et vous guider dans vos prochaines étapes.
- **Votre communauté :** Joignez-vous à des groupes d'étudiants neuroatypiques, des programmes de mentorat par les pairs ou des réseaux d'anciens élèves pour parler de votre expérience, obtenir des conseils et renforcer votre confiance auprès d'autres personnes qui comprennent ce que signifie être neuroatypique dans le monde du travail.
- **Le monde du travail :** Renseignez-vous auprès de votre bureau d'orientation professionnelle sur les simulations d'entretiens, les modules de formation ou le coaching professionnel afin de vous préparer au monde du travail. Participez à des stages d'observation, à des programmes de mentorat, à des tables rondes, à des événements de réseautage ou à des salons de l'emploi pour entrer en contact avec des professionnels et acquérir des connaissances. Chaque lieu de travail est unique – Concentrez-vous à la fois sur l'exploration et la préparation pour trouver des environnements qui correspondent à vos points forts et à vos besoins.
- **Exploration de toutes vos options de carrière :** Ne vous limitez pas aux emplois traditionnels. Le travail autonome ou le télétravail sont des options intéressantes. Demandez conseil à un conseiller d'orientation professionnelle sur les accélérateurs d'entreprise en démarrage et les incubateurs, ou des mentors qui peuvent vous aider à explorer ces voies.
- **S'entraîner à tenir des conversations professionnelles :** Faites-vous aider par un conseiller d'orientation professionnelle pour vous entraîner à discuter de vos préférences professionnelles dans un contexte professionnel. Ces conversations peuvent avoir lieu non seulement avec votre supérieur hiérarchique, mais aussi avec vos collègues ou d'autres parties prenantes. Chacune sera différente. La pratique de ces discussions peut vous aider à communiquer avec assurance et efficacité dans n'importe quel contexte professionnel. Par exemple, vous pourriez dire : « Je travaille mieux avec des instructions écrites et des échéances précises ».
- **Exploration des ressources aux fonctions exécutives en milieu de travail :** Déterminez les outils de productivité, le coaching ou les modèles de planification qui vous aident à rester organisé et à gérer efficacement votre temps. Lorsque vous commencez un nouvel emploi, demandez quels outils et applications sont fournis ou approuvés. La plupart des organisations exigent que leurs employés utilisent des plateformes vérifiées afin de protéger les données et la confidentialité.



## Conseils éclairés pour réussir

- **Développez tôt vos compétences en gestion de carrière :** Plutôt que de considérer la planification de carrière comme un choix unique, concentrez-vous sur le développement de compétences adaptables, telles que la définition d'objectifs, la recherche de rétroaction et la gestion du changement, qui favoriseront votre évolution tout au long de votre carrière.
- **Recherchez les occasions d'apprentissage dans le monde réel :** Il existe de nombreuses façons d'acquérir des compétences pratiques et d'explorer vos intérêts professionnels. Acquérez de l'expérience grâce à l'apprentissage intégré au travail, au bénévolat, à des emplois à temps partiel ou à des emplois d'été.
- **Défendez vos intérêts :** Faites savoir aux conseillers d'orientation professionnelle, aux coordinateurs de stage et aux employeurs, ce qui vous aide à vous épanouir, que vous choisissiez ou non de divulguer votre neurodiversité.
- **Trouvez des moyens de créer une communauté :** Les pairs neuroatypiques, les mentors, les conseillers et les réseaux sont tous importants.

# Pour en savoir plus

Cette ressource s'appuie sur nos recherches qui ont analysé l'expérience de Canadiens neuroatypiques dans leurs études et en emploi, et qui ont exploré l'avancement des politiques neuro-inclusives en enseignement et au travail.

- [Faire tomber les barrières : Améliorer l'expérience au travail des personnes neuroatypiques au Canada](#). Le Conference Board du Canada, 2024.
- [Pour des campus plus inclusifs : Politiques et pratiques neuroinclusives au postsecondaire](#). Le Conference Board du Canada, 2025.

Voir aussi :

- [Penser différemment au travail : Guide à l'intention des personnes neurodivergentes en milieu de travail](#) (en anglais seulement). Association canadienne des agents financiers (ACFO-ACAF), 2025.

Cet exposé des enjeux a été préparé grâce au soutien financier du [programme Compétences futures](#) du gouvernement du Canada. Nous sommes fiers d'être partenaires de recherche au sein du consortium Centre des Compétences futures.

### **Se préparer au monde du travail comme étudiant neuroatypique**

Jennifer Fane

Pour citer ce rapport : Fane, Jennifer. *Se préparer au monde du travail comme étudiant neuroatypique*. Ottawa, Le Conference Board du Canada, 2026.

Nos prévisions et travaux de recherche reposent souvent sur de nombreuses hypothèses et sources de données et présentent ainsi des risques et incertitudes. Ces renseignements ne doivent donc pas être perçus comme une source de conseils spécifiques en matière de placement, de comptabilité, de droit ou de fiscalité. Le Conference Board du Canada assume l'entière responsabilité des résultats et conclusions de cette recherche.

Ce document est disponible sur demande dans un format accessible aux personnes ayant une déficience visuelle.

Agent d'accessibilité, Le Conference Board du Canada  
Tél. : 613-526-3280 ou 1-866-711-2262  
Courriel : [accessibility@conferenceboard.ca](mailto:accessibility@conferenceboard.ca)

Publié au Canada | Tous droits réservés | Entente n° 40063028



**Le Conference  
Board du Canada**



AERIC Inc. est un organisme de bienfaisance indépendant enregistré au Canada qui exerce ses activités sous le nom de Le Conference Board du Canada, une marque déposée de The Conference Board, Inc.



Des idées qui résonnent...