

## Témoignage de Sébastien pour la conférence du 23 juin 2022

Je m'appelle Sébastien , je vais vous parler de mon parcours professionnel de ces dix dernières années car je travaille en ESAT depuis. J'ai une formation de mécanicien motocycle.

### Se construire et avancer.

Il était important pour moi après une interruption du travail de retrouver une activité , d'avoir un but et un objectif. J'avais besoin de ressentir à nouveau de la satisfaction et la récompense du travail accompli . En ESAT à Pechbonnieu je savais que j'allais pouvoir profiter d'un cadre protecteur , rassurant et adapté. Une insertion professionnelle était possible. Plusieurs métiers sont regroupés dans la même structure , il est possible de se tester dans différents domaines. L'activité mécanique m'a été proposée et j'ai senti que ce serait intéressant de retrouver une stabilité et un salaire régulier. Un travail qui me plaît avec le soutien d'une équipe allait me permettre d'avancer et de faire abstraction d'une quantité de préoccupations. Le rythme de travail m'a satisfait et la confiance s'est installée. La concentration s'est améliorée , peu à peu la lucidité et la prise d'initiative ont repris une place dans le quotidien. A force de régularité j'ai redonné du sens à mon parcours et à ma présence dans l'atelier. Je recommençais à me sentir bien et à m'épanouir au travail , à profiter de mon salaire et à être autonome. Des échanges ont pu se faire avec les collègues et l'entourage , des expériences ont été faites en sécurité dans de bonnes conditions. J'ai de nouveau apprécié les temps libres et les congés. Enfin j'ai évolué , j'ai défendu mes idées , partagé mes points de vue et pris conscience de mes propres limites.

### Trouver sa place.

Parfois la vie active ne vous laisse pas d'autre choix que de repartir de zéro mais si le travail est valorisant ce n'est pas un problème. Dans son métier on peut faire équipe , s'entraider , avoir des relations , participer à un projet commun , profiter de sorties en groupe , d'informations et d'avantages amenés par l'établissement. En travaillant on peut réfléchir et penser à des choses ou se concentrer , prendre des initiatives , s'organiser pour optimiser les tâches et aussi contrôler la dépense énergétique. Egalement on peut observer et comprendre des situations concrètes d'échange et de communication.

### Développement personnel.

Au delà de mettre à profit ses compétences , régulièrement les connaissances sont approfondies et ajoutées grâce à l'analyse. Les problèmes rencontrés vous amènent à vous poser des questions et à trouver des solutions. Ainsi à prendre du recul et à apprendre sur soi donc maîtriser ses émotions , reconnaître ses erreurs et ses réussites. Au final vous êtes en capacité de transmettre et de devenir un lien important pour former et conseiller autour de vous.

### Spécialement la mécanique.

La mécanique qu'il m'arrive de pratiquer quasi-uniquement pour le plaisir permet d'apprendre tous les jours et de construire avec ses mains (et sa tête aussi un petit peu) , c'est très concret et tout le temps logique. Il faut résoudre des problèmes , travailler intellectuellement , diagnostiquer et utiliser des gestes précis en s'adaptant au mieux. Ainsi acquérir des automatismes bienvenus dans la maladie psychique. Le contact avec les collègues est permanent et occasionnellement avec la clientèle et d'autres professionnels du métier. On peut avoir des responsabilités vis-à-vis du matériel , de l'outillage et du temps passé. Et le mécanicien peut aussi avoir à faire des trajets professionnels.

### Dépasser le handicap.

Dans un premier temps , en particulier dans un ESAT , avec les premières observations et les premières tâches , accepter le handicap (le sien comme celui des autres ) est important. Ensuite il est nécessaire d'être assidu , régulier et bien sûr continuer les soins le cas échéant. Un psychologue sur l'établissement peut proposer un suivi si besoin. C'est au prix de quelques efforts , parfois , mais les relations sont renforcées ainsi qu'à l'extérieur (camarades , famille) et des liens amicaux peuvent être maintenus. Des solutions adaptées sont proposées pour le bien être et pour accueillir des visiteurs ou de nouveaux collègues. Dans l'établissement des projets peuvent être mis en œuvre , appropriés à chacun tout en continuant l'avancée collective , la créativité et l'entre-aide , le bien-être etc...

### Conclusion.

Ces différentes expériences peuvent exprimer un certain plaisir et intérêt à travailler pour une personne en situation de handicap. Cette même personne ayant peut-être des ressources insoupçonnées.