

Choisir le travail autonome

Un guide pour les entrepreneurs neurodivergents

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 Signal49 Recherche, et nous sommes financés par le Programme du Centre des compétences du gouvernement du Canada.

Table des matières

4

Pourquoi le travail autonome?

5

Faire les premiers pas et surmonter les difficultés

8

Ressources pratiques supplémentaires

Ce guide s'appuie sur les témoignages de 75 entrepreneurs neurodivergents d'un bout à l'autre du Canada, qui nous ont fait part de ce qu'ils auraient aimé savoir lorsqu'ils se sont lancés en affaires et des stratégies qui les ont aidés à surmonter les obstacles rencontrés en cours de route.



Pourquoi le travail autonome?

Pour certains Canadiens neurodivergents, le travail autonome et l'entrepreneuriat peuvent offrir des voies inclusives et valorisantes par rapport à l'emploi traditionnel. (Pour une explication de ces deux termes, voir « Définition du travail autonome et de l'entrepreneuriat ».)

La participation au marché du travail hors des milieux de travail traditionnels peut vous permettre de :

- **créer un objectif et avoir un effet concret** : Transformez votre expérience vécue en initiatives qui favorisent l'inclusion, l'innovation, l'accessibilité et le changement social.
- **tirer parti de vos forces** : Démarrez votre entreprise en vous appuyant sur vos compétences, vos centres d'intérêt et votre façon de penser, plutôt que d'essayer de vous conformer aux modèles habituels.
- **exercer votre autonomie et votre adaptabilité** : Décidez de votre propre emploi du temps, de votre rythme et de votre environnement de travail afin de pouvoir travailler de la manière qui vous convient le mieux.

Définition du travail autonome et de l'entrepreneuriat

Le **travail autonome** regroupe des gens qui travaillent pour eux-mêmes et qui comprennent les propriétaires exploitants d'une entreprise, d'une exploitation agricole ou d'un cabinet de pratique professionnelle seul ou dans le cadre d'un partenariat constitué en société ou non¹.

L'**entrepreneuriat** est un concept qui englobe généralement l'innovation et l'objectif de créer et de faire croître une entreprise².

Les entrepreneurs sont le plus souvent des travailleurs autonomes, mais les travailleurs autonomes ne sont pas tous des entrepreneurs.

1 Statistique Canada, « Classification de la classe de travailleur - variante sur les employés et les travailleurs autonomes », Gouvernement du Canada, dernière modification le 18 juin 2021, https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p3VD_f.pl?Function=getVD&TVD=1305438&CVD=1305439&CLV=0&MLV=3&D=1.

2 Statistique Canada.

Faire les premiers pas et surmonter les difficultés

Le travail autonome peut offrir souplesse et autonomie, mais il est plus facile de vous lancer si vous vous appuyez sur ce qui fonctionne pour vous, que vous avez accès aux ressources appropriées et que vous utilisez des stratégies pratiques pour surmonter les difficultés courantes.

1. Construire à partir de ses forces

Vos compétences et votre façon de penser uniques ne sont pas seulement des atouts personnels; elles peuvent devenir le fondement d'une entreprise distinctive et durable. Voici quelques exemples illustrant la façon dont des forces courantes chez les personnes neurodivergentes peuvent se traduire en occasions entrepreneuriales :

- **Reconnaissance de formes et concentration profonde** : travail à la pige dans les domaines de l'analyse de données, de la programmation, de la recherche ou du design.
- **Pensée systémique et efficacité** : entreprises qui aident les autres à planifier, organiser ou optimiser les flux de travail.
- **Résolution de problèmes et persévérance** : initiatives dans les domaines de l'innovation, du développement de produits ou de l'expertise-conseil.
- **Créativité et pensée visuelle** : possibilités dans le domaine du graphisme, du marketing, de la production multimédia ou des produits artisanaux.

Conseil : Soyez attentif au travail que vous aimez faire, aux problèmes que vous résolvez naturellement, aux forces que les autres apprécient et aux environnements dans lesquels vous vous épanouissez. Ces tendances peuvent révéler des compétences commercialisables pour le travail autonome.

Posez-vous les questions suivantes :

- Quel type de travail m'intéresse ou me réussit particulièrement?
- Quelles sont les compétences ou les forces que les gens valorisent chez moi, à l'école, au travail ou dans ma communauté?
- Quels environnements de travail et quels types de tâches m'aident à donner le meilleur de moi-même : des routines structurées, une grande variété créative, un travail intense et concentré, la collaboration ou des projets autonomes?
- Quel point de vue unique ou quelle expérience vécue puis-je apporter à la compréhension des problèmes et à la recherche de solutions?
- Quelles lacunes ou quels problèmes ai-je tendance à remarquer? Quelles sont les choses que j'aimerais voir exister ou fonctionner différemment? Quels sont les problèmes que d'autres acceptent comme étant insolubles, mais que je suis motivé à améliorer?

2. Profiter du mentorat et du soutien de ses pairs

Se lancer dans le travail autonome, cela peut être intimidant et contribuer à l'isolement. Développez vos compétences et votre communauté grâce aux ressources suivantes :

- **Programmes neuro-inclusifs** : Participez à des ateliers, à des formations ou à des programmes axés sur les affaires conçus pour les entrepreneurs neurodivergents, qui offrent un soutien pratique et des conseils accessibles.
- **Réseaux de pairs** : Prenez contact avec des incubateurs de petites entreprises ou des groupes de mentorat par les pairs afin de partager vos expériences, d'obtenir des conseils pratiques et de créer une communauté solidaire.
- **Espaces de travail partagés** : Envisagez d'utiliser des espaces de travail partagés, qui peuvent vous offrir des occasions de rencontrer d'autres entrepreneurs, de réduire votre isolement et de profiter de collaborations et d'apprentissages informels.

Conseil : Recherchez des programmes de formation et des groupes de pairs animés par des professionnels neurodivergents, tels que [ND Connect](#), [The Well Collaborative](#), and the [Neurodivergent Business Circle](#). L'apprentissage auprès de personnes qui partagent vos expériences peut vous offrir des conseils pratiques qui tiennent compte de vos forces, de vos difficultés et de vos méthodes de travail.

3. Explorer divers modèles d'affaires

Il n'y a pas qu'une seule façon d'être travailleur autonome.

Choisissez un modèle qui correspond à vos objectifs, à votre style de travail et à votre niveau de confort :

- **Travail à la pige ou à forfait** : Acceptez des projets à court terme qui correspondent à vos compétences, vous offrent une certaine souplesse et vous aident à acquérir progressivement de l'expérience.
 - **Exemples** : Rédaction d'articles, projets de conception graphique, développement web, codage, tutorat, analyse de recherche ou gestion des réseaux sociaux.
- **Travail axé sur les services** : Offrez vos services directement aux clients dans le cadre de mandats continus ou de programmes structurés.
 - **Exemples** : Encadrement, expertise-conseil, assistance virtuelle, services de marketing, métiers tels que la menuiserie ou l'électricité, ou organisation d'événements.



- **Travail basé sur les produits :** Créez des produits tangibles ou numériques qui mettent en valeur vos compétences et votre créativité et qui peuvent évoluer au fil du temps ou générer des revenus passifs.
 - **Exemples :** Artisanat, vêtements, bijoux, applications, outils et ressources numériques, appareils fonctionnels ou cours en ligne.
- **Modèles hybrides :** Combiner services et produits pour diversifier vos revenus et équilibrer le travail actif et passif.
 - **Exemples :** Un graphiste qui vend des gabarits en ligne tout en proposant des services d'expertise-conseil en design, ou un accompagnateur qui organise des ateliers et propose des guides ou des applications téléchargeables.

Conseil : Commencez par un modèle adapté à votre capacité actuelle et à votre mode de vie. De nombreux entrepreneurs neurodivergents ont dit avoir commencé par travailler à temps partiel ou à la pige parallèlement à d'autres engagements, avant de prendre progressivement de l'expansion ou de combiner plusieurs sources de revenus, afin de réduire les risques et de profiter d'une plus grande souplesse.

4. Apprendre les bases

En plus de vos compétences uniques et commercialisables, il est essentiel d'acquérir des compétences de base en affaires pour créer un modèle de travail autonome durable. Envisagez les stratégies suivantes pour vous aider à démarrer votre entreprise et à gérer les aspects pratiques de son exploitation :

- **Concept et planification d'entreprise :** Développez votre idée, rédigez un plan d'affaires et sollicitez l'avis d'autres entrepreneurs ou professionnels neurodivergents dans votre domaine. De nombreux entrepreneurs tirent profit des modèles et des outils de planification en ligne pour structurer leurs idées, tels que la [Boîte à outils de la BDC](#).

- **Budgétisation et établissement des prix :** Calculez les coûts liés à l'exploitation de votre entreprise, y compris les matériaux, les outils et les frais généraux, et fixez des prix qui couvrent ces dépenses. Demandez conseil à des mentors, des comptables ou des réseaux de pairs pour vous assurer que vos prix sont réalistes et viables.
- **Marketing et réseautage :** Découvrez où vos clients ou collaborateurs potentiels passent leur temps. Explorez les groupes en ligne, les communautés des médias sociaux, les forums professionnels, les places de marché numériques et les espaces de travail partagés pour rencontrer des gens, parler de votre travail et établir des relations.
- **Cadre juridique et financier :** Apprenez les bases de l'enregistrement d'une entreprise, de la facturation, du recouvrement des paiements et de la déclaration fiscale. Familiarisez-vous avec des logiciels financiers, tels que Xero, QuickBooks ou FreshBooks, et envisagez d'externaliser les tâches que vous trouvez difficiles.

Conseil : Concentrez-vous d'abord sur l'apprentissage des bases, puis recherchez des ateliers, des programmes communautaires ou des mentors qui pourront vous guider pas à pas à mesure que votre entreprise se développe.



5. Constituer un capital grâce à des financements accessibles

L'instabilité des revenus, les difficultés liées à la gestion financière et les répercussions potentielles sur les prestations gouvernementales peuvent rendre risqué le recours à un financement traditionnel.

Envisagez les stratégies suivantes pour réduire les risques :

- **Explorer les options de financement ciblées** : Recherchez les microsubventions, les prêts à faible taux d'intérêt ou les programmes de financement spécialement conçus pour les entrepreneurs neurodivergents ou qui intègrent les personnes en situation de handicap.
- **Demander conseil** : Consultez un conseiller financier, un mentor ou un réseau de pairs afin de connaître les options de financement qui réduisent les risques financiers personnels et favorisent une croissance durable de l'entreprise.
- **Planifier en tenant compte des prestations** : Renseignez-vous sur la manière dont les prestations d'invalidité ou les clauses de récupération de l'aide sociale peuvent influencer sur vos revenus à mesure que votre entreprise se développe.

Conseil : Utilisez les financements accessibles de manière stratégique. Combinez les subventions, les prêts et d'autres sources de financement avec une planification minutieuse et les conseils d'experts afin d'investir en toute confiance dans votre entreprise, de minimiser vos risques financiers et de bâtir des bases solides pour une croissance à long terme.

6. Optimiser le travail quotidien grâce à des outils et des systèmes personnalisés

Le travail autonome repose en grande partie sur les capacités exécutives (planification, hiérarchisation des priorités et concentration), ce qui pose souvent problème aux personnes neurodivergentes. Les bons outils et les bons systèmes peuvent vous aider à surmonter ces difficultés pendant que vous mettez votre entreprise sur pied :

- **Organiser les idées et les priorités** : Utilisez des tableaux blancs, des notes numériques, des notes vocales ou des applications de fonctions exécutives telles que [Zeda Virtual Assistants](#), [Motion App](#), au [BrainVault](#) pour réduire l'encombrement mental.
- **Diviser les tâches en étapes** : Rendez vos projets plus faciles à gérer grâce à des planificateurs visuels, des listes de contrôle, la technique Pomodoro, des applications de planification, des tableaux de projet numériques ou des outils d'automatisation des flux de travail tels que [Trello](#), [Asana](#), [Notion](#), [Todoist](#), [TimeHero](#), ou des assistants IA.
- **Simplifier les communications** : Créez des modèles pour les courriels, les messages ou les appels afin de rendre les interactions avec les clients prévisibles et moins stressantes.
- **Tenir compte de son niveau d'énergie** : Planifiez vos tâches lorsque vous êtes au maximum de votre énergie et aménagez votre espace de travail en fonction de vos besoins sensoriels.
- **Communiquer clairement ses besoins en matière d'accessibilité** : Informez vos clients dès le départ de vos préférences en matière de communication et des mesures d'adaptation qui vous aident à travailler plus efficacement.

Conseil : Combinez des stratégies pratiques et des outils accessibles pour structurer votre travail, économiser votre énergie et maintenir votre concentration. Réexaminez et ajustez régulièrement vos stratégies afin qu'elles correspondent à l'évolution de vos priorités et des exigences de votre travail.

Ressources pratiques supplémentaires

Découvrez les programmes d'aide et les ressources à l'intention des entrepreneurs neurodivergents au Canada et à l'étranger grâce à notre [carte interactive des ressources](#).

Pour en savoir plus sur nos recherches sur le travail autonome pour les Canadiens neurodivergents :

- [Créer son parcours : ouvrir la voie du travail autonome aux Canadiens neurodivergents](#).
- [Promouvoir les parcours de travail autonome pour les personnes neurodivergents : une ressource pour les prestataires de services de soutien à l'emploi](#).

Cet exposé des enjeux a été préparé grâce au soutien financier du programme Compétences futures du gouvernement du Canada. Nous sommes fiers d'être un partenaire de recherche du consortium du Centre des Compétences futures.

Choisir le travail autonome : Un guide pour les entrepreneurs neurodivergents

Jennifer Fane

Pour citer cette étude : Fane, Jennifer. Choisir le travail autonome : Un guide pour les entrepreneurs neurodivergents. Ottawa : Signal49 Recherche, 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. Signal49 Recherche 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, Signal49 Recherche

Tél. : 613-526-3280 ou 1-866-711-2262 | Courriel : accessibility@signal49.ca

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

AERIC Inc. est un organisme de bienfaisance indépendant enregistré au Canada qui exerce ses activités sous le nom de Signal49 Recherche.



Où le savoir
inspire l'action

Avec prise d'effet le 26 janvier 2026, Signal49 Recherche a cessé d'utiliser la dénomination et la marque de commerce « Le Conference Board du Canada », qu'elle utilisait auparavant en vertu d'une licence accordée par The Conference Board, Inc. The Conference Board, Inc. et ses titulaires de licences ont le droit exclusif d'utiliser les marques de « THE CONFERENCE BOARD » au Canada.

Signal49
RECHERCHE

signal49.ca