

ATLAS POUR L'ORIENTATION PROFESSIONNELLE DES PERSONNES AUTISTES



Erasmus+

Enrichit les vies, ouvre les esprits.



ATLAS D'ORIENTATION PROFESSIONNELLE POUR LES PERSONNES AUTISTES

MENTIONS LÉGALES (IMPRESSUM)

ATLAS D'ORIENTATION PROFESSIONNELLE POUR LES PERSONNES AUTISTES

Auteurs :

Jakob Håkonsson, Sandra Nunes, Cláudia Gonçalves, David Eaton, Isaure Mercier, Ferenc Benus Jr, Zoltán Kelemen, Edita Margeta, Davor Knežević, Kai Merkel, Leila Mekacher, Željko Habek

Partenaire principal de la publication

Organisation coordinatrice : Virsabi DK

Organisations partenaires :

FPDA PT, Autism-Europe BG, Learn Virtual Europe HU, Industrijsko-obrtnička škola Slavonski Brod HR, Innoversa Factory DE, #STRUKA HR.

Équipe éditoriale

Rédacteur en chef : Željko Habek

Équipe éditoriale : Consortium des partenaires Green ASC VET

Révision linguistique et relecture

Isaure Mercier

Conception graphique

Eva Gale

Tin Horvatin

Éditeur

Association STRUKA, au nom du partenariat du projet Green ASC VET

Adresse : HR-35000 Slavonski Brod, Nikole Zrinskog 34

E-mail : info@struka-hr

Site web : <https://metautism.eu/>

Droits d'auteur

© 2026 STRUKA, au nom du partenariat du projet Green ASC VET (Erasmus+ KA220-VET).

Ce document est protégé par le droit d'auteur et est mis à disposition sous licence CC BY-NC 4.0.

Toute utilisation non commerciale est autorisée sous réserve de la mention obligatoire des auteurs et du projet.

Co-financé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne.

Clause de non-responsabilité

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et les opinions exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence pour la mobilité et les programmes de l'UE (AMPEU). Ni l'Union européenne ni l'AMPEU ne sauraient en être tenues responsables.

Bruxelles – Copenhague – Lisbonne – Gyöngyös – Heidelberg – Slavonski Brod

Mai 2026

CONTENU

INTRODUCTION.....	1
TECHNICIEN·NE EN INFOGRAPHIE 3D.....	3
SOUDEUR·SE (SOUDAGE À L'ARC)	4
OPÉRATEUR·RICE DE MACHINE CNC.....	5
TECHNICIEN·NE INFORMATIQUE / TECHNICIEN·NE EN SYSTÈMES INFORMATIQUES .	6
PEINTRE INDUSTRIEL·LE	7
JARDINIER·ÈRE	9
SPÉCIALISTE EN MARKETING DIGITAL ET EN IMAGE DE MARQUE.....	10
TECHNICIEN·NE DE LABORATOIRE	11
TECHNICIEN·NE EN MÉCATRONIQUE.....	12
ASSISTANT·E DE PROJET	13
TECHNICIEN·NE VÉTÉRINAIRE / AUXILIAIRE VÉTÉRINAIRE.....	15
DESIGNER WEB.....	17
MENUISIER·ÈRE / CHARPENTIER·ÈRE	18
BIBLIOTHÉCAIRE	20
MAGASINIER·ÈRE / OPÉRATEUR·RICE LOGISTIQUE.....	21
CHAUFFEUR·EUSE-LIVREUR·EUSE.....	22
BOULANGER·ÈRE	23
PÂTISSIER·ÈRE	24
OPÉRATEUR·RICE DE TRACTEUR / CONDUCTEUR·RICE DE MACHINES AGRICOLES	25
CONDUCTEUR·RICE DE MACHINES D'IMPRESSION / .OPÉRATEUR·RICE EN IMPRIMERIE	27

TECHNICIEN·NE CVC – CHAUFFAGE, VENTILATION ET CLIMATISATION.....	28
PHOTOGRAPHE DE STUDIO.....	30
GRUTIER·ÈRE	33
MAÇON·NE (PETITES ÉQUIPES)	34
COMPTABLE.....	36
OPÉRATEUR·RICE DE VENTES EN LIGNE / OPÉRATEUR·RICE E-COMMERCE	37
ADMINISTRATEUR·RICE DE BASES DE DONNÉES	39
TECHNICIEN·NE MÉCANIQUE.....	40
TECHNICIEN·NE EN ÉLECTRICITÉ / ÉLECTRICIEN·NE.....	41
TECHNICIEN·NE EN PHARMACIE / PRÉPARATEUR·RICE EN PHARMACIE.....	42
SOIGNEUR·EUSE EN REFUGE ANIMALIER / EMPLOYÉ·E DE REFUGE POUR ANIMAUX....	44
CARISTE / CONDUCTEUR·RICE DE CHARIOT ÉLEVATEUR.....	47
ILLUSTRATEUR·RICE / ANIMATEUR·RICE.....	48
CÉRAMISTE / POTIER·ÈRE	49
TECHNICIEN·NE EN ASSEMBLAGE ÉLECTRONIQUE.....	50
ORFÈVRE / BIJOUTIER·ÈRE.....	52
DESSINATEUR·RICE TECHNIQUE DAO/CAO	54
ARCHIVISTE	56
TECHNICIEN·NE EN OPTIQUE / TECHNICIEN·NE OPTICIEN·NE.....	58
TESTEUR·EUSE DE LOGICIELS / ANALYSTE DE TESTS LOGICIELS.....	60

INTRODUCTION

Dans le monde du travail actuel, la clarté, la structure et la compréhension des besoins individuels deviennent de plus en plus essentielles pour une inclusion professionnelle réussie.

Les personnes sur le spectre de l'autisme possèdent souvent des atouts remarquables – tels qu'une forte capacité de concentration, la précision, la pensée visuelle et une préférence marquée pour les routines – qui peuvent constituer une réelle valeur ajoutée dans de nombreux métiers professionnels.

L'Atlas des métiers professionnels dans le spectre est une collection numérique qui analyse différentes professions à travers le prisme de l'accessibilité sensorielle et sociale. Son objectif est d'aider les étudiants, les parents, les éducateurs et les professionnels à effectuer des choix de carrière éclairés, en fournissant des informations adaptées aux besoins et aux forces spécifiques des personnes autistes.

Chaque métier présenté dans l'Atlas est évalué selon sept éléments clés :

1. le niveau de stimulation sensorielle
2. le degré d'interaction sociale requis
3. la structure et la routine du travail
4. la clarté visuelle et le soutien aux tâches
5. la possibilité de travailler dans un environnement calme
6. le degré d'autonomie
7. le potentiel de spécialisation et de concentration

Les analyses professionnelles de l'Atlas reposent sur un cadre structuré prenant en compte les dimensions sensorielles et sociales du milieu de travail. Chaque description combine des informations professionnelles avec des stratégies d'adaptation concrètes visant à améliorer l'accessibilité et le confort des personnes autistes dans les contextes de formation et d'emploi professionnels.

L'Atlas est conçu non seulement comme une source d'information, mais aussi comme un outil pratique favorisant l'inclusion dans l'enseignement et l'emploi professionnels. Il encourage les éducateurs, les employeurs et les familles à reconnaître et à valoriser la diversité des compétences que les personnes autistes apportent à leurs métiers.

Cette publication s'inscrit dans le cadre plus large du projet Green ASC VET (Metautism), dont l'objectif est de promouvoir une formation professionnelle inclusive et d'aider chaque individu à trouver sa place dans le monde du travail – avec calme, clarté et respect de ses capacités propres.

L'Atlas n'est pas un ouvrage figé, mais un document vivant, appelé à évoluer et à s'enrichir de nouveaux métiers et de nouvelles adaptations, dans un contexte de travail de plus en plus influencé par l'intelligence artificielle.

TECHNICIEN·NE EN INFOGRAPHIE 3D



Stimulation sensorielle

● Modérée – Le métier implique une complexité visuelle élevée et de longues périodes devant un écran, mais la charge sensorielle peut généralement être gérée grâce à des pauses et à des filtres visuels.

Adaptations : écrans à luminosité réduite ou antireflets; logiciels de réduction de la lumière bleue; poste de travail ergonomique; pauses visuelles courtes et régulières; alternance des types de tâches afin de réduire la fatigue visuelle;

Interaction sociale

● Faible – La majorité des tâches est réalisée de manière autonome ou en très petites équipes, avec peu de communication verbale.

Structure et routine

● Élevée – Les projets suivent des phases claires et prévisibles (modélisation, texturage, rendu).

Clarté visuelle

● Très élevée – Le travail est intrinsèquement visuel et s'appuie sur des images de référence, des esquisses et des storyboards.

Niveau de bruit

● Faible – Le travail s'effectue souvent dans des studios calmes ou à distance, ce qui réduit la charge sensorielle.

Autonomie

● Élevée – De nombreuses tâches peuvent être réalisées de manière indépendante, notamment dans les contextes de travail à distance ou en freelance.

Spécialisation et concentration

● Très élevée – Possibilités de spécialisation approfondie (modélisation de personnages, visualisation architecturale, animation, rendu).

SOUDEUR-SE (SOUDAGE À L'ARC)



Stimulation sensorielle

● Élevée – Le soudage implique une lumière intense, un niveau sonore élevé et une exposition à la chaleur.

Adaptations : masque de soudage à assombrissement automatique; protection auditive; vêtements de protection ignifuges; intervalles de travail plus courts; choix de tâches présentant une charge sensorielle plus faible;

Interaction sociale

● Faible – Les tâches sont principalement réalisées de manière autonome.

Structure et routine

● Élevée – Le travail de soudage suit des procédures claires et des normes techniques strictes.

Clarté visuelle

● Modérée – Les instructions reposent sur des schémas et des plans techniques, et le travail exige précision et expérience.

Adaptations : instructions visuelles claires dans les spécifications de procédé de soudage; listes de contrôle; marquages par couleurs; démonstrations vidéo lorsque cela est possible;

Niveau de bruit

● Élevé – Les ateliers et les chantiers sont souvent bruyants.

Adaptations : protections auditives à réduction de bruit; zones de travail plus calmes; organisation du travail pendant des périodes moins chargées; avertissements préalables en cas de bruit intense;

Autonomie

● Élevée – Après la formation, les soudeurs travaillent fréquemment de manière indépendante.

Spécialisation et concentration

● Élevée – Soudage TIG, MIG, soudage sous-marin et autres spécialisations techniques.

OPÉRATEUR-RICE DE MACHINE CNC



Stimulation sensorielle

● Modérée à élevée – Les machines produisent du bruit et des vibrations.

Adaptations : protection auditive; gants antivibrations; environnement de travail prévisible et organisé; pauses régulières dans des zones calmes;

Interaction sociale

● Faible – La plupart des tâches sont réalisées de manière autonome.

Structure et routine

● Très élevée – Le travail sur machines CNC suit des étapes précises, répétitives et clairement définies.

Clarté visuelle

● Élevée – Le travail repose sur des plans techniques, des instructions numériques et des écrans de commande des machines.

Niveau de bruit

● Modéré – Les environnements industriels peuvent être bruyants, bien que certaines stations CNC soient plus silencieuses.

Adaptations : zones de travail plus calmes; horaires de travail flexibles; protections auditives à réduction de bruit; organisation du travail durant des périodes moins bruyantes;

Autonomie

● Élevée – Après la formation, les opérateurs travaillent de manière autonome.

Spécialisation et concentration

● Élevée – Spécialisation selon le matériau (métal, bois, plastique) ou le type de machine.

TECHNICIEN-NE INFORMATIQUE / TECHNICIEN-NE EN SYSTÈMES INFORMATIQUES



Stimulation sensorielle

● Faible – Le travail s’effectue dans des bureaux ou des laboratoires techniques avec une stimulation sensorielle limitée.

Interaction sociale

● Modérée – Communication occasionnelle avec des utilisateurs ou des membres de l’équipe.

Adaptations : instructions écrites claires; travail en petites équipes ou de manière autonome; routines de collaboration prévisibles; espaces calmes dédiés à la communication;

Structure et routine

● Élevée – Les tâches quotidiennes suivent des procédures bien définies (diagnostics, installations, mises à jour).

Clarté visuelle

● Élevée – Les manuels, les schémas et les interfaces numériques offrent une orientation claire.

Niveau de bruit

● Faible – Les environnements informatiques sont généralement silencieux et contrôlés.

Autonomie

● Élevée – La surveillance des systèmes, le dépannage et les sauvegardes peuvent être réalisés de manière autonome.

Spécialisation et concentration

● Élevée – Matériel informatique, logiciels, réseaux, cybersécurité.

PEINTRE INDUSTRIEL-LE



Stimulation sensorielle

● Élevée – Exposition à des odeurs chimiques fortes, au bruit des équipements de pulvérisation et au port d'équipements de protection.

Adaptations : masques respiratoires avec filtres à charbon actif; protections auditives; espaces de travail bien ventilés; pauses régulières; sélection de tâches à intensité sensorielle plus faible;

Interaction sociale

● Faible – La majorité des tâches est effectuée de manière autonome.

Adaptations : étiquetage visuel clair; instructions de travail écrites;

Structure et routine

● Élevée – Le travail suit des étapes prévisibles (préparation des surfaces, apprêt, peinture, finition).

Clarté visuelle

● Modérée à élevée – Le travail repose sur des codes couleurs, des schémas et des instructions visuelles.

Adaptations : séquences de tâches visuelles; outils clairement étiquetés; démonstrations vidéo; listes de contrôle;

Niveau de bruit

● Élevé – Les environnements industriels sont souvent bruyants.

Adaptations : zones de préparation plus calmes; protections auditives à réduction de bruit; organisation du travail pendant des périodes moins bruyantes;

Autonomie

● Élevée – De nombreuses tâches peuvent être réalisées de manière autonome dans le respect des protocoles de sécurité.

Spécialisation et concentration

● Élevée – Peinture par pulvérisation, revêtements anticorrosion, peinture poudre et autres techniques spécialisées.



Image 1 Jardinier
Illustratrice : Eva Gale

JARDINIER·ÈRE



Stimulation sensorielle

● Modérée – Exposition aux éléments naturels (soleil, vent, odeurs, textures, sons de la nature).

Adaptations : exposition progressive au travail en extérieur; choix de tâches en serre ou avec des plantes d'intérieur; vêtements de protection adaptés; planification du travail en fonction des conditions météorologiques;

Interaction sociale

● Faible – La majorité des tâches de jardinage est réalisée de manière autonome ou en très petites équipes.

Adaptations : listes de tâches claires, écrites ou visuelles; supervision minimale et prévisible;

Structure et routine

● Élevée – Le travail de jardinage suit des cycles saisonniers et des routines bien définies.

Clarté visuelle

● Élevée – Les tâches reposent sur des repères visuels (état des plantes, humidité du sol, organisation des espaces).

Adaptations : guides photographiques; schémas explicatifs; outils clairement étiquetés; instructions visuelles étape par étape;

Niveau de bruit

● Faible – Le travail s'effectue principalement à l'extérieur ou en serre, avec des sons naturels de faible intensité.

Autonomie

● Élevée – De nombreuses tâches peuvent être réalisées de manière indépendante.

Spécialisation et concentration

● Élevée – Possibilités de spécialisation par types de plantes, méthodes de multiplication ou aménagement paysager.

SPÉCIALISTE EN MARKETING DIGITAL ET EN IMAGE DE MARQUE



Stimulation sensorielle

● Faible – Travail principalement réalisé sur ordinateur, avec une charge sensorielle limitée.

Adaptations : filtres de lumière bleue pour les écrans; casques à réduction de bruit; pauses régulières;

Interaction sociale

● Modérée – La communication avec des clients et des équipes est nécessaire.

Adaptations : priorité à la communication écrite; consignes claires et structurées; travail en petites équipes ou de manière autonome;

Structure et routine

● Modérée – Certaines tâches sont routinières (planification de contenus), d'autres nécessitent davantage de flexibilité.

Adaptations : calendriers numériques; rappels automatisés; modèles de planification;

Clarté visuelle

● Élevée – Le travail s'appuie sur des outils visuels et des tableaux de bord.

Adaptations : listes de tâches visuelles; systèmes codés par couleurs; schémas et tableaux;

Niveau de bruit

● Faible – Travail souvent réalisé à distance ou dans des bureaux calmes.

Adaptations : télétravail; espaces silencieux; utilisation de casques;

Autonomie

● Élevée – De nombreuses tâches (SEO, analytics, planification de contenus) peuvent être réalisées de manière indépendante.

Spécialisation et concentration

● Élevée – Réseaux sociaux, SEO, branding, stratégie de contenus, marketing par e-mail.

TECHNICIEN·NE DE LABORATOIRE



Stimulation sensorielle

● Modérée – Environnement de travail contrôlé, mais certaines tâches impliquent des odeurs chimiques ou un éclairage intense.

Adaptations : masques avec filtres appropriés; gants et autres équipements de protection individuelle; éclairage ajustable; bonne ventilation; pauses sensorielles planifiées;

Interaction sociale

● Faible – Travail majoritairement autonome, avec des échanges ponctuels pour le reporting.

Adaptations : listes de tâches écrites; outils numériques pour l'enregistrement et le rapport des résultats; interactions de groupe limitées;

Structure et routine

● Très élevée – Le travail suit des protocoles de laboratoire stricts, précis et répétitifs.

Clarté visuelle

● Élevée – Manuels, étiquettes, schémas et instructions visuelles fournissent une orientation claire.

Adaptations : étiquetage codé par couleurs; listes de contrôle étape par étape; instructions basées sur des diagrammes;

Niveau de bruit

● Faible – Les laboratoires sont généralement calmes, organisés et structurés.

Autonomie

● Élevée – De nombreuses tâches (analyses d'échantillons, documentation, maintenance des équipements) peuvent être réalisées de manière indépendante.

Spécialisation et concentration

● Très élevée – Microbiologie, chimie, hématologie, analyses environnementales.

TECHNICIEN·NE EN MÉCATRONIQUE



Stimulation sensorielle

● Modérée – Exposition au bruit des machines, aux vibrations des outils et à l'utilisation régulière d'écrans.

Adaptations : protections auditives; gants antivibrations; éclairage antireflet; pauses régulières; répartition des tâches selon le confort sensoriel individuel;

Interaction sociale

● Faible – Travail principalement technique et autonome, avec une collaboration occasionnelle.

Adaptations : instructions écrites claires; outils de communication numériques; rôles et responsabilités clairement définis au sein de l'équipe;

Structure et routine

● Très élevée – Le travail suit des procédures systématiques (diagnostic, assemblage, tests, programmation).

Clarté visuelle

● Élevée – Les plans techniques, manuels et schémas numériques fournissent une orientation précise.

Adaptations : schémas de câblage codés par couleurs; instructions visuelles étape par étape; outils de diagnostic avec affichages clairs;

Niveau de bruit

● Modéré – Les ateliers peuvent présenter un bruit de fond, mais de nombreuses tâches s'effectuent dans des environnements plus calmes.

Adaptations : zones de travail silencieuses; organisation flexible des tâches; casques à réduction de bruit; espaces calmes pour les pauses;

Autonomie

● Élevée – De nombreuses tâches sont réalisées de manière autonome, notamment en maintenance et en calibration.

Spécialisation et concentration

● Très élevée – Robotique, automatisation, capteurs, systèmes de commande, programmation industrielle.

ASSISTANT-E DE PROJET



Stimulation sensorielle

● Faible – Travail principalement réalisé dans un environnement de bureau, avec une charge sensorielle limitée ; la gestion de plusieurs tâches simultanées peut toutefois être éprouvante.

Adaptations : espace de travail calme; planification flexible des tâches; outils numériques de gestion des tâches; pauses courtes et régulières;

Interaction sociale

● Modérée à élevée – Communication régulière avec les membres de l'équipe, les clients et les responsables de projet.

Adaptations : communication écrite privilégiée; travail en petites équipes; système de mentorat; réunions planifiées et structurées;

Structure et routine

● Élevée – La planification, le suivi de l'avancement et la documentation s'appuient sur des processus structurés.

Clarté visuelle

● Élevée – Les outils de gestion de projet (diagrammes de Gantt, calendriers visuels, tableaux de tâches) fournissent une structure visuelle claire.

Adaptations : codage par couleurs; frises chronologiques visuelles; listes de contrôle numériques;

Niveau de bruit

● Faible à modéré – Les bureaux sont généralement calmes, mais peuvent inclure des appels téléphoniques et des réunions.

Adaptations : salles silencieuses; télétravail; casques à réduction de bruit; communication asynchrone;

Autonomie

● Modérée – Certaines tâches sont réalisées de manière autonome, d'autres nécessitent une coordination étroite.

Adaptations : définition claire des rôles; accompagnement par un mentor; travail autonome entre des points de suivi planifiés;

Spécialisation et concentration

● Modérée à élevée – Organisation, gestion des données et amélioration des processus.

TECHNICIEN·NE VÉTÉRINAIRE / AUXILIAIRE VÉTÉRINAIRE



Stimulation sensorielle

● Élevée – Exposition aux bruits des animaux, aux odeurs, au contact physique et à des situations imprévisibles.

Adaptations : équipement de protection individuelle adapté; intervalles de travail plus courts; répartition des tâches à plus faible charge sensorielle; bonne ventilation des espaces de travail;

Interaction sociale

● Modérée – Communication avec les vétérinaires, les collègues et les propriétaires d'animaux, parfois dans des situations émotionnellement chargées.

Adaptations : protocoles de communication structurés; instructions écrites claires; travail dans des zones plus calmes de la clinique; accompagnement par mentor ou référent;

Structure et routine

● Élevée – Procédures médicales standardisées (administration de médicaments, préparation du matériel, assistance aux soins).

Clarté visuelle

● Modérée à élevée – Dossiers médicaux, tableaux de suivi et systèmes numériques de planification.

Adaptations : tableaux codés par couleurs; listes de tâches visuelles; accès facilité aux manuels et protocoles;

Niveau de bruit

● Élevé – Les cliniques vétérinaires peuvent être bruyantes et imprévisibles.

Adaptations : zones calmes dédiées; protections auditives lorsque la sécurité le permet; organisation du travail sur des plages horaires plus calmes; espaces de repos adaptés;

Autonomie

● Modérée – Certaines tâches sont réalisées de manière autonome, d'autres nécessitent un travail d'équipe étroit.

Adaptations : répartition claire des responsabilités; mentorat; périodes de travail autonome entre des points de coordination;

Spécialisation et concentration

● Élevée – Assistance chirurgicale, diagnostics de laboratoire, nutrition animale, rééducation.

DESIGNER WEB



Stimulation sensorielle

● Faible – Travail principalement effectué sur ordinateur, dans un environnement calme et contrôlé.

Interaction sociale

● Modérée – Communication ponctuelle avec des clients et des membres de l'équipe.

Adaptations : communication écrite structurée; synthèses visuelles des projets; planification prévisible des réunions;

Structure et routine

● Élevée – Le processus de conception suit des étapes claires (recherche, esquisses, prototypage, développement, tests).

Clarté visuelle

● Très élevée – Le travail est intrinsèquement visuel (maquettes, systèmes de couleurs, typographie).

Adaptations : tableaux de projet visuels; listes de tâches codées par couleurs; workflows étape par étape;

Niveau de bruit

● Faible – Bureaux calmes ou travail à distance.

Autonomie

● Élevée – La plupart des tâches (création de maquettes, développement, tests) peuvent être réalisées de manière autonome.

Spécialisation et concentration

● Très élevée – UI/UX, accessibilité numérique, typographie, développement front-end, design responsive.

MENUISIER·ÈRE / CHARPENTIER·ÈRE



Stimulation sensorielle

● Modérée à élevée – Exposition au bruit des outils et des machines, à la poussière et à l'activité physique.

Adaptations : protections auditives; masques antipoussière et lunettes de protection; gants antivibrations; tâches clairement structurées; pauses courtes et régulières; zones d'atelier plus calmes lorsque possible;

Interaction sociale

● Faible – La plupart des tâches sont réalisées de manière autonome ou en petites équipes.

Adaptations : instructions écrites ou visuelles; listes de contrôle; esquisses et plans; réduction des interactions sociales non essentielles;

Structure et routine

● Élevée – Le travail suit des étapes claires telles que la prise de mesures, la découpe et l'assemblage.

Clarté visuelle

● Élevée – Le travail repose sur des dessins, des croquis et des mesures précises.

Adaptations : schémas codés par couleurs; guides visuels étape par étape; gabarits et standards fixes;

Niveau de bruit

● Élevé – Les ateliers et chantiers sont souvent bruyants.

Adaptations : ateliers de plus petite taille ou fermés; protections auditives à réduction de bruit; planification du travail pendant des périodes plus calmes;

Autonomie

● Élevée – De nombreuses tâches (fabrication sur mesure, réparations, restauration) peuvent être réalisées de manière autonome.

Spécialisation et concentration

● Élevée – Fabrication de meubles, restauration, finitions du bois, menuiserie de précision.



Image 2 Bibliothécaire
Illustratrice : Eva Gale

BIBLIOTHÉCAIRE



Stimulation sensorielle

● Faible – Les bibliothèques sont des environnements calmes et structurés, avec une ambiance sonore réduite et un éclairage généralement doux.

Interaction sociale

● Modérée – Certaines interactions avec le public et les collègues sont nécessaires, bien que de nombreuses tâches soient effectuées de manière autonome.

Adaptations : guides de communication clairs, écrits ou visuels; travail dans des espaces plus calmes de la bibliothèque;

Structure et routine

● Très élevée – Les tâches quotidiennes telles que le classement, la catalogage et les contrôles d'inventaire suivent des routines prévisibles et répétitives.

Clarté visuelle

● Élevée – Les systèmes de classification, les étiquettes et la signalétique offrent une structure visuelle forte.

Adaptations : étiquettes codées par couleurs; signalisation claire; listes de contrôle étape par étape; systèmes numériques de suivi et de gestion;

Niveau de bruit

● Très faible – Les bibliothèques comptent parmi les environnements de travail les plus silencieux.

Autonomie

● Élevée – De nombreuses tâches (catalogage, mise à jour de bases de données, conservation des collections) peuvent être réalisées de façon autonome.

Spécialisation et concentration

● Élevée – Possibilités de spécialisation dans des domaines thématiques, les archives ou les bibliothèques numériques.

MAGASINIER-ÈRE / OPÉRATEUR-RICE LOGISTIQUE



Stimulation sensorielle

● Modérée à élevée – Les entrepôts sont souvent des environnements dynamiques, avec une forte activité, un éclairage intense et du bruit.

Adaptations : protections auditives; lunettes et gants de sécurité; flux de travail clairement structurés; zones de travail plus calmes; pauses régulières;

Interaction sociale

● Faible – La majorité des tâches est réalisée de manière autonome (tri, scan, préparation de commandes).

Adaptations : instructions écrites ou numériques; supports de formation visuels; étiquetage clair des emplacements et des produits;

Structure et routine

● Très élevée – Les tâches suivent des procédures répétitives et prévisibles (réception, tri, stockage, préparation et expédition).

Clarté visuelle

● Élevée – Étiquettes, signalétique et systèmes numériques offrent une forte structuration visuelle.

Adaptations : plans d'entrepôt codés par couleurs; listes de contrôle; marquage visuel des zones de travail;

Niveau de bruit

● Élevé – Les entrepôts peuvent être bruyants et animés.

Adaptations : zones silencieuses pour l'emballage ou les tâches administratives; organisation flexible des horaires; protections auditives;

Autonomie

● Élevée – De nombreuses tâches peuvent être réalisées de manière autonome après la formation initiale.

Spécialisation et concentration

● Élevée – Travail dans des zones spécifiques (chambre froide, expédition, étiquetage, gestion des stocks).

CHAUFFEUR-EUSE-LIVREUR-EUSE



Stimulation sensorielle

● Modérée – La conduite, la manutention de colis et les déplacements dans des environnements variés peuvent entraîner une charge sensorielle modérée.

Adaptations : planification des itinéraires à l'avance; équipement de protection approprié; pauses calmes entre les livraisons; itinéraires de livraison fixes et prévisibles;

Interaction sociale

● Modérée – Brèves interactions avec les clients ou le personnel des entrepôts.

Adaptations : instructions de livraison claires et écrites; confirmations numériques plutôt que verbales; soutien en cas d'interactions stressantes;

Structure et routine

● Élevée – Les livraisons suivent des itinéraires et des horaires définis.

Clarté visuelle

● Élevée – Navigation GPS, listes de livraison et cartes d'itinéraires.

Adaptations : prévisualisation visuelle des parcours; listes de livraison codées par couleurs;

Niveau de bruit

● Modéré – La conduite est généralement calme, mais les lieux de livraison peuvent varier.

Adaptations : choix des itinéraires; protections auditives lorsque la sécurité le permet; planification des livraisons à des heures plus calmes;

Autonomie

● Élevée – La conduite, la navigation et la livraison sont effectuées majoritairement de manière autonome.

Spécialisation et concentration

● Modérée à élevée – Livraison locale, fournitures médicales, tournées fixes.

BOULANGER-ÈRE



Stimulation sensorielle

● Modérée – Exposition à la chaleur, aux odeurs fortes et aux bruits répétitifs des machines.

Adaptations : gants résistants à la chaleur; bonne ventilation de l'espace de travail; pauses courtes et régulières; protections auditives; répartition des tâches selon le confort sensoriel individuel;

Interaction sociale

● Faible – La plupart des tâches sont effectuées de manière autonome ou en petites équipes.

Adaptations : instructions écrites ou visuelles; limitation de la multitâche verbale; postes de travail individuels;

Structure et routine

● Très élevée – Étapes strictes et répétitives (pesée, mélange, fermentation, cuisson, refroidissement).

Clarté visuelle

● Élevée – Recettes, listes d'ingrédients et repères visuels (couleur, texture).

Adaptations : recettes visuelles plastifiées; outils codés par couleurs; guides graphiques étape par étape;

Niveau de bruit

● Modéré – Les boulangeries peuvent être bruyantes, mais les horaires matinaux sont souvent plus calmes.

Adaptations : horaires de travail tôt le matin; protections auditives; zones calmes pour la préparation ou la décoration;

Autonomie

● Élevée – De nombreuses tâches peuvent être réalisées de manière autonome après formation.

Spécialisation et concentration

● Élevée – Pain artisanal, viennoiseries, pâtisseries, produits sans gluten.

PÂTISSIER·ÈRE



Stimulation sensorielle

● Modérée – Exposition à des odeurs intenses, à différentes textures et à la chaleur liée aux processus de fabrication.

Adaptations : port d'équipements de protection appropriés (gants, tablier); bonne ventilation de l'espace de travail; pauses courtes et planifiées; répartition des tâches selon le confort sensoriel individuel;

Interaction sociale

● Faible – Travail majoritairement autonome, souvent au sein de petites équipes calmes.

Adaptations : instructions écrites ou visuelles; listes de contrôle claires; postes de travail individuels;

Structure et routine

● Très élevée – Étapes précises et répétitives (pesée, mélange, façonnage, cuisson).

Clarté visuelle

● Élevée – Recettes, mesures et repères visuels (couleur, texture, motifs décoratifs).

Adaptations : recettes illustrées et plastifiées; ingrédients codés par couleurs; schémas étape par étape;

Niveau de bruit

● Modéré – Les cuisines peuvent être bruyantes, mais les laboratoires de pâtisserie sont généralement plus calmes.

Adaptations : horaires de travail plus calmes ou matinaux; protections auditives; exécution des tâches dans des zones moins bruyantes;

Autonomie

● Élevée – De nombreuses tâches (préparation, cuisson, décoration) peuvent être réalisées de manière autonome.

Spécialisation et concentration

● Très élevée – Travail du chocolat, décoration de gâteaux, pâtisserie sans gluten, art du sucre.

OPÉRATEUR-RICE DE TRACTEUR / CONDUCTEUR-RICE DE MACHINES AGRICOLES



Stimulation sensorielle

● Modérée à élevée – Exposition au bruit du moteur, aux vibrations et aux conditions extérieures (soleil, vent, poussière).

Adaptations : protections auditives à réduction de bruit; lunettes de soleil ou visière; masques antipoussière; planification des tâches en fonction des conditions météorologiques; pauses dans des zones calmes et protégées;

Interaction sociale

● Faible – La majorité des tâches est réalisée de manière autonome, avec une communication minimale.

Adaptations : instructions écrites ou communication radio; listes de contrôle claires; communication limitée au strict nécessaire;

Structure et routine

● Élevée – Le travail agricole suit des cycles quotidiens et saisonniers prévisibles (labour, semis, récolte).

Clarté visuelle

● Modérée à élevée – Les tâches reposent sur des cartes de parcelles, des repères visuels du terrain et des tableaux de commande des machines.

Adaptations : navigation GPS; cartes numériques des parcelles; outils et commandes codés par couleurs; guides visuels étape par étape;

Niveau de bruit

● Élevé – La cabine atténue partiellement le bruit, mais le son du moteur reste constant.

Adaptations : cabines avec isolation acoustique; matériaux d'insonorisation; pauses régulières dans des environnements calmes; organisation du travail aux heures de moindre trafic de machines;

Autonomie

● Très élevée – Les opérateurs de tracteur travaillent souvent de manière entièrement autonome.

Spécialisation et concentration

● Élevée – Spécialisation par type de machine, techniques agricoles ou cultures (agriculture de précision, systèmes d'irrigation).

CONDUCTEUR·RICE DE MACHINES D'IMPRESSION / OPÉRATEUR·RICE EN IMPRIMERIE



Stimulation sensorielle

● Modérée – Exposition au bruit des machines, aux vibrations et aux odeurs d'encres.

Adaptations : masques avec filtres adaptés; protections auditives à réduction de bruit; ventilation adéquate des espaces de travail; pauses régulières;

Interaction sociale

● Faible – Travail principalement centré sur la machine, souvent en autonomie.

Adaptations : instructions écrites ou visuelles; listes de tâches numériques; poste de travail fixe et clairement défini;

Structure et routine

● Élevée – Étapes répétitives et prévisibles (réglage, calibration, impression, finition).

Clarté visuelle

● Élevée – Modèles, codes couleurs, schémas et systèmes de contrôle visuel.

Adaptations : matériaux codés par couleurs; listes de contrôle visuelles; tirages d'essai comme références;

Niveau de bruit

● Modéré – Les imprimeries présentent des niveaux sonores variables selon l'équipement.

Adaptations : zones de travail plus calmes; protections auditives; planification des tâches moins bruyantes;

Autonomie

● Élevée – La majorité des tâches peut être réalisée de manière autonome après formation.

Spécialisation et concentration

● Élevée – Impression numérique, offset, impression textile.

TECHNICIEN·NE CVC – CHAUFFAGE, VENTILATION ET CLIMATISATION



Stimulation sensorielle

● Modérée à élevée – Exposition au bruit, aux variations de température et aux odeurs chimiques lors de l'installation et de la maintenance des systèmes

Adaptations : protections auditives à réduction de bruit; masques respiratoires adaptés; gants de protection; intervalles de travail plus courts; espaces de travail bien ventilés;

Interaction sociale

● Faible à modérée – Communication occasionnelle avec les clients et les membres de l'équipe technique.

Adaptations : instructions de travail écrites; communication structurée et prévisible; travail autonome avec un soutien disponible en cas de besoin;

Structure et routine

● Élevée – Procédures standardisées de diagnostic, de maintenance et de réparation.

Clarté visuelle

● Bonne – Les schémas techniques, les manuels et les panneaux de commande offrent une orientation claire.

Adaptations : schémas codés par couleurs; guides illustrés; outils de diagnostic numériques;

Niveau de bruit

● Modéré – Varie selon le type de système et le lieu d'intervention (locaux techniques, toitures, sites industriels).

Adaptations : planification du travail à des heures plus calmes; protections auditives; priorité aux tâches de maintenance moins bruyantes;

Autonomie

● Modérée à élevée – De nombreuses tâches peuvent être réalisées de manière autonome après une formation adéquate.

Spécialisation et concentration

● Élevée – Réfrigération, ventilation, systèmes automatisés, efficacité énergétique.

PHOTOGRAPHE DE STUDIO



Stimulation sensorielle

● Faible à modérée – Environnement généralement calme, mais les flashes et l'éclairage artificiel peuvent être sensoriellement intenses.

Adaptations : utilisation d'une lumière diffuse ou naturelle; pauses entre les séances photo; configurations d'éclairage prévisibles et constantes; réglage de l'intensité des flashes selon la sensibilité individuelle;

Interaction sociale

● Modérée – Communication avec les clients, les modèles ou les membres de l'équipe.

Adaptations : communication structurée et prévisible; utilisation d'exemples visuels et d'images de référence; travail avec des assistant·e·s habituels; signaux visuels clairs pendant les séances photo;

Structure et routine

● Modérée – Travail basé sur des projets, mais les séances en studio suivent des phases claires (préparation → prise de vue → retouche).

Adaptations : routines de prise de vue standardisées; planification quotidienne détaillée; listes de contrôle pour le matériel et les tâches;

Clarté visuelle

● Très élevée – Moodboards, photos de référence et plans de prise de vue offrent une forte structure visuelle.

Adaptations : outils de planification visuelle; prévisualisations numériques; guides étape par étape pour la mise en place de l'éclairage;

Niveau de bruit

● Faible – Les studios sont des environnements contrôlés et généralement silencieux.

Autonomie

● Élevée – La mise en place du matériel, la prise de vue et la retouche peuvent être réalisées de manière autonome.

Spécialisation et concentration

● Élevée – Photographie de produits, portraits, photographie artistique ou commerciale.



Image 3 Grutier
Illustratrice : Eva Gale

GRUTIER·ÈRE



Stimulation sensorielle

● Modérée à élevée – Travail avec du bruit mécanique, des vibrations et en hauteur.

Adaptations : plan de soutien sensoriel individualisé; protections auditives à réduction de bruit; cabines isolées; sièges ergonomiques et amortis; organisation prévisible des tâches;

Interaction sociale

● Faible – Travail principalement autonome, avec communication ponctuelle par radio.

Adaptations : protocoles de communication radio standardisés; instructions écrites ou visuelles claires;

Structure et routine

● Élevée – Le travail suit des procédures de sécurité strictes et des étapes clairement définies.

Clarté visuelle

● Modérée – Basée sur des signaux visuels, des plans et des instructions ; nécessite une bonne perception spatiale.

Adaptations : guides visuels; listes de contrôle; signalisation codée par couleurs; démonstrations vidéo;

Niveau de bruit

● Modéré – La cabine est relativement calme, mais le chantier environnant peut être bruyant.

Adaptations : protections auditives; cabines bien isolées; zones calmes pour les pauses;

Autonomie

● Élevée – Le grutier travaille de manière autonome dans la cabine tout en respectant les consignes de sécurité.

Spécialisation et concentration

● Élevée – Nécessite une concentration soutenue, de la précision et le respect strict des normes de sécurité.

MAÇON-NE (PETITES ÉQUIPES)



Stimulation sensorielle

● Élevée – Exposition à un bruit important, à la poussière, aux conditions météorologiques et à un effort physique soutenu.

Adaptations : équipement de protection individuelle (casque, protections auditives, masques, gants); intervalles de travail plus courts; répartition des tâches afin de réduire la charge sensorielle lorsque possible; zones de travail ombragées ou bien ventilées;

Interaction sociale

● Modérée – Communication de base et coordination au sein d'une petite équipe.

Adaptations : communication structurée et directe; utilisation de signaux visuels; travail avec des collègues connus et stables; accompagnement par un mentor;

Structure et routine

● Élevée – Tâches répétitives et prévisibles (préparation du mortier, pose de briques, nivellement).

Clarté visuelle

● Bonne – Plans de construction, repères visuels et marquages d'alignement.

Adaptations : lignes de référence codées par couleurs; schémas étape par étape; matériaux clairement identifiés;

Niveau de bruit

● Élevé – Les chantiers de construction sont des environnements bruyants et dynamiques.

Adaptations : protections auditives; zones de travail plus calmes lorsque possible; planification du travail pendant des périodes moins bruyantes;

Autonomie

● Modérée – Travail en équipe, mais avec des responsabilités individuelles clairement définies.

Adaptations : répartition claire des tâches; possibilité de travail partiellement autonome; soutien d'un mentor ou d'un superviseur;

Spécialisation et concentration

● Modérée à élevée – Travaux de finition, maçonnerie décorative, renforcement structurel.

Adaptations : attribution de tâches structurées et répétitives; responsabilités basées sur la précision et la concentration;

COMPTABLE



Stimulation sensorielle

● Faible – Le travail s’effectue dans un environnement de bureau calme et organisé, avec une stimulation sensorielle limitée.

Adaptations : éclairage et température stables; pauses régulières pour réduire la fatigue visuelle; poste de travail ergonomique;

Interaction sociale

● Modérée – Communication occasionnelle avec des clients, des responsables ou des collègues, mais la majorité des tâches est réalisée de manière autonome.

Adaptations : communication claire et écrite; réunions structurées avec ordre du jour défini; travail autonome avec points de suivi périodiques;

Structure et routine

● Élevée – Le travail comptable repose sur des procédures répétitives et bien définies (saisie des données, rapports financiers, rapprochements).

Clarté visuelle

● Très bonne – Utilisation de tableurs, de bases de données et de logiciels comptables offrant une structure visuelle claire.

Adaptations : systèmes codés par couleurs; modèles standardisés; workflows numériques étape par étape;

Niveau de bruit

● Faible – Les bureaux sont généralement silencieux et favorisent la concentration.

Adaptations : salles calmes; télétravail; casques à réduction de bruit;

Autonomie

● Élevée – Les analyses financières, la tenue de livres et l’élaboration des rapports peuvent être réalisées de manière indépendante.

Spécialisation et concentration

● Élevée – Fiscalité, audit, paie, analyse financière.

OPÉRATEUR·RICE DE VENTES EN LIGNE / OPÉRATEUR·RICE E-COMMERCE



Stimulation sensorielle

● Faible – Le travail s'effectue généralement à domicile ou dans un espace de travail calme, avec une charge sensorielle limitée.

Adaptations : espace de travail confortable et ergonomique; éclairage réglable; pauses régulières pour limiter la fatigue numérique;

Interaction sociale

● Modérée – Communication principalement écrite avec les clients, les fournisseurs ou les services de livraison.

Adaptations : messages types et réponses pré-rédigées; systèmes automatisés de gestion des commandes; communication écrite privilégiée par rapport à l'oral;

Structure et routine

● Élevée – Les tâches quotidiennes (mise en ligne des produits, traitement des commandes, emballage) sont répétitives et bien structurées.

Clarté visuelle

● Bonne – Les plateformes e-commerce proposent des tableaux de bord visuels pour le suivi des commandes et des ventes.

Adaptations : étiquettes codées par couleurs; listes de contrôle étape par étape; rappels visuels;

Niveau de bruit

● Faible – Le travail est réalisé de manière autonome dans un environnement silencieux.

Adaptations : espace de travail calme; utilisation de casques; horaires de travail flexibles;

Autonomie

● Élevée – La gestion des clients, des commandes et des actions de marketing en ligne peut être réalisée de façon indépendante.

Spécialisation et concentration

● Élevée – Spécialisation possible par type de produits, plateformes de vente ou marchés de niche.

ADMINISTRATEUR-RICE DE BASES DE DONNÉES



Stimulation sensorielle

● Faible – Travail principalement effectué sur ordinateur, dans un environnement calme et contrôlé.

Adaptations : éclairage confortable et stable; filtres d'écran; pauses régulières pour le repos visuel et la concentration;

Interaction sociale

● Modérée – Communication occasionnelle avec les équipes informatiques, les développeurs ou les utilisateurs.

Adaptations : communication écrite privilégiée; collaboration asynchrone; formats de communication structurés et prévisibles;

Structure et routine

● Élevée – Tâches techniques structurées et répétitives (maintenance, surveillance, sauvegardes).

Clarté visuelle

● Très bonne – Interfaces logicielles, modèles de données et outils visuels d'administration.

Adaptations : alertes codées par couleurs; procédures étape par étape; documentation visuelle claire;

Niveau de bruit

● Faible – Travail en bureau ou à distance permettant une forte concentration.

Adaptations : espace de travail silencieux; horaires flexibles; possibilité de télétravail;

Autonomie

● Élevée – La majorité des tâches (optimisation, supervision, administration) est réalisée de manière indépendante.

Spécialisation et concentration

● Très élevée – Sécurité des données, optimisation des performances, développement SQL, systèmes cloud.

TECHNICIEN·NE MÉCANIQUE



Stimulation sensorielle

● Modérée – Exposition au bruit de l'atelier, aux vibrations et à l'utilisation régulière d'outils.

Adaptations : protections auditives; lunettes de sécurité; gants de travail; espace de travail ordonné et prévisible; pauses sensorielles planifiées;

Interaction sociale

● Modérée – Collaboration technique avec des collègues ou des ingénieur·e·s.

Adaptations : instructions écrites et visuelles claires; listes de contrôle; équipes petites et stables;

Structure et routine

● Élevée – Procédures standardisées (assemblage, essais, maintenance).

Clarté visuelle

● Élevée – Plans techniques, manuels et outils de CAO fournissent une orientation claire.

Adaptations : schémas codés par couleurs; modèles 3D; composants clairement étiquetés;

Niveau de bruit

● Modéré – Les ateliers peuvent être bruyants, tandis que les bureaux d'étude et zones de projet sont plus calmes.

Adaptations : zones de travail silencieuses; planification flexible des tâches; protections auditives à réduction de bruit;

Autonomie

● Élevée – De nombreuses tâches peuvent être réalisées de manière autonome après formation.

Spécialisation et concentration

● Élevée – Conception mécanique, modélisation CAO, procédés CNC, maintenance de systèmes.

TECHNICIEN·NE EN ÉLECTRICITÉ / ÉLECTRICIEN·NE



Stimulation sensorielle

● Modérée – Exposition à des signaux lumineux, aux sons des équipements et aux champs électromagnétiques.

Adaptations : gants isolants; lunettes de protection; outils isolés; séquences de travail clairement définies; éclairage uniforme et suffisant;

Interaction sociale

● Modérée – Collaboration avec des collègues, des ingénieur·e·s ou des clients.

Adaptations : instructions écrites et visuelles claires; listes de contrôle; équipes de travail petites et stables;

Structure et routine

● Élevée – Procédures précises et répétitives (câblage, installation, tests, maintenance).

Clarté visuelle

● Élevée – Documentation technique, schémas de câblage et plans de circuits fournissent une orientation claire.

Adaptations : schémas codés par couleurs; manuels illustrés; outils de simulation numérique;

Niveau de bruit

● Modéré – Les ateliers peuvent être bruyants, tandis que les laboratoires et les bureaux techniques sont plus calmes.

Adaptations : espaces de travail silencieux; planification flexible des tâches; protections auditives lorsque la sécurité le permet;

Autonomie

● Élevée – De nombreuses tâches d'installation, de test et de réparation peuvent être réalisées de manière autonome.

Spécialisation et concentration

● Élevée – Automatisation, installations électriques, maintenance, systèmes d'énergies renouvelables.

TECHNICIEN·NE EN PHARMACIE / PRÉPARATEUR·RICE EN PHARMACIE



Stimulation sensorielle

● Modérée – Exposition aux odeurs de médicaments, à un éclairage intense et à la manipulation de petits objets, dans un environnement globalement contrôlé et prévisible.

Adaptations : masques avec filtres anti-odeurs; lunettes antireflets; éclairage stable et réglable; pauses courtes et régulières; espaces de travail bien ventilés et organisés;

Interaction sociale

● Modérée – Communication avec les pharmacien·ne·s, les collègues et, occasionnellement, les client·e·s.

Adaptations : instructions écrites claires; canaux de communication structurés; travail dans des zones plus calmes de l'officine; accompagnement par un mentor ou un référent;

Structure et routine

● Élevée – Procédures réglementées et précises (préparation, conditionnement, étiquetage et délivrance des médicaments).

Clarté visuelle

● Élevée – Documentation, étiquettes, tableaux de dosage et logiciels pharmaceutiques offrent une structure visuelle claire.

Adaptations : systèmes codés par couleurs; listes de tâches numériques; listes de contrôle visuelles;

Niveau de bruit

● Faible – Les pharmacies sont généralement des environnements calmes, organisés et bien éclairés.

Adaptations : bouchons d'oreilles ou casques à réduction de bruit; espaces de pause silencieux;

Autonomie

● Modérée – Le travail est encadré, mais de nombreuses tâches peuvent être effectuées de manière autonome après formation.

Spécialisation et concentration

● Élevée – Préparations magistrales, logistique pharmaceutique, tâches administratives, catégories spécifiques de médicaments.

SOIGNEUR·EUSE EN REFUGE ANIMALIER / EMPLOYÉ·E DE REFUGE POUR ANIMAUX



Stimulation sensorielle

● Élevée – Exposition aux bruits des animaux, aux odeurs fortes, au contact physique fréquent et à des situations imprévisibles.

Adaptations : casques à réduction de bruit; port de masques et de gants; organisation d'intervalles de travail structurés; attribution de tâches à plus faible charge sensorielle; pauses régulières dans des espaces calmes;

Interaction sociale

● Modérée – Communication avec les collègues, les visiteurs et les vétérinaires.

Adaptations : listes de tâches écrites et claires; zones de travail plus calmes; soutien émotionnel ou système de mentorat;

Structure et routine

● Élevée – Les soins, l'alimentation, le nettoyage et la surveillance suivent une routine quotidienne stable.

Clarté visuelle

● Modérée – Travail principalement pratique et physique ; les supports visuels peuvent être limités.

Adaptations : guides basés sur des photographies; instructions clairement signalées; schémas simples; fiches de tâches étape par étape;

Niveau de bruit

● Élevé – Les refuges peuvent être des environnements très bruyants et dynamiques en raison du comportement des animaux.

Adaptations : zones administratives silencieuses; casques à réduction de bruit; planification du travail pendant les périodes plus calmes;

Autonomie

● Modérée – De nombreuses tâches peuvent être effectuées de manière autonome, mais une coordination avec l'équipe est nécessaire.

Spécialisation et concentration

● Modérée – Soins à des espèces spécifiques, soutien comportemental, assistance vétérinaire.

Adaptations : formation structurée; spécialisation selon les compétences individuelles; tâches répétitives et bien définies;



Image 4 Cariste
Illustratrice : Eva Gale

CARISTE / CONDUCTEUR-RICE DE CHARIOT ÉLEVATEUR



Stimulation sensorielle

● Modérée – Le travail implique du bruit de moteur, des vibrations et des déplacements continus dans un environnement d'entrepôt actif.

Adaptations : protections auditives; sièges ou tapis anti-vibrations; itinéraires et horaires de circulation prévisibles; plan de soutien sensoriel individualisé;

Interaction sociale

● Faible – La majorité des tâches est réalisée de manière autonome, avec une coordination ponctuelle.

Adaptations : systèmes de communication visuelle; listes de tâches écrites ou illustrées; réduction de la multitâche verbale;

Structure et routine

● Élevée – Les tâches suivent des procédures claires et répétitives (chargement, déchargement, empilage, transport des marchandises).

Clarté visuelle

● Modérée – Le travail repose sur des marquages visuels, le plan de l'entrepôt et des consignes opérationnelles, nécessitant une bonne perception spatiale.

Adaptations : marquage au sol à fort contraste; listes de contrôle; guides visuels étape par étape; organisation cohérente des zones de travail;

Niveau de bruit

● Modéré – Les entrepôts peuvent être bruyants et dynamiques.

Adaptations : travail durant des plages horaires plus calmes; protections auditives; zones de repos silencieuses;

Autonomie

● Élevée – La plupart des tâches sont effectuées de manière autonome, dans le respect strict des règles de sécurité.

Spécialisation et concentration

● Élevée – Ce métier exige une concentration soutenue, une bonne coordination et une grande précision

ILLUSTRATEUR-RICE / ANIMATEUR-RICE



Stimulation sensorielle

● Modérée – Travail prolongé devant écran, utilisation intensive des couleurs et forte concentration visuelle.

Adaptations : écrans à luminosité réduite; filtres de lumière bleue; pauses visuelles régulières; poste de travail ergonomique;

Interaction sociale

● Faible – Travail majoritairement autonome, avec une communication limitée, le plus souvent numérique.

Structure et routine

● Élevée – Les processus créatifs suivent des phases claires (croquis, dessin final, mise en couleur, animation).

Clarté visuelle

● Très élevée – Les storyboards, références visuelles et guides graphiques offrent une structure visuelle solide.

Adaptations : listes de contrôle visuelles; tableaux de workflow codés par couleurs; organisation systématique des références;

Niveau de bruit

● Faible – Travail en studio ou à distance, dans des environnements calmes.

Autonomie

● Élevée – L'illustration et l'animation sont souvent réalisées de manière indépendante.

Spécialisation et concentration

● Très élevée – Styles artistiques, techniques spécifiques, design de personnages, univers thématiques.

CÉRAMISTE / POTIER-ÈRE



Stimulation sensorielle

● Modérée – Stimulation tactile liée à l'argile, aux textures et aux émaux, ainsi qu'à la chaleur dégagée par les fours.

Adaptations : port de gants selon les besoins; ventilation adéquate de l'atelier; choix des matériaux selon le confort sensoriel individuel; pauses régulières pendant le travail;

Interaction sociale

● Faible – Travail majoritairement indépendant.

Adaptations : retours écrits ou visuels; temps de travail individuel en atelier; participation facultative aux activités de groupe;

Structure et routine

● Élevée – Le travail suit des étapes prévisibles (modelage, séchage, cuisson, émaillage, décoration).

Clarté visuelle

● Élevée – Croquis, échantillons et références visuelles guident le processus.

Adaptations : guides visuels étape par étape; matériaux et outils clairement identifiés; espace de travail organisé et structuré;

Niveau de bruit

● Faible – Les ateliers de céramique sont généralement calmes et propices à la concentration.

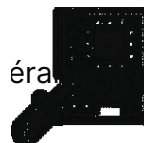
Autonomie

● Élevée – Le façonnage, l'émaillage et la cuisson sont souvent réalisés de manière autonome.

Spécialisation et concentration

● Très élevée – Styles, techniques, motifs et matériaux (porcelaine, raku, grès).

TECHNICIEN·NE EN ASSEMBLAGE ÉLECTRONIQUE



Stimulation sensorielle

● Faible – Travail calme et précis impliquant des tâches fines, généralement avec une faible charge sensorielle.

Adaptations : poste de travail ergonomique; éclairage homogène et non éblouissant; pauses visuelles régulières pour réduire la fatigue oculaire;

Interaction sociale

● Faible – Travail principalement autonome, avec communication ponctuelle pour le suivi ou le reporting.

Adaptations : communication écrite ou numérique claire; instructions de travail standardisées; équipes petites et stables;

Structure et routine

● Très élevée – Procédures précises et répétitives (assemblage de composants, soudure, tests).

Adaptations : listes de contrôle étape par étape; outils et composants clairement identifiés; schémas visuels détaillés;

Clarté visuelle

● Élevée – Schémas électroniques, plans de circuits et instructions visuelles facilitent le travail.

Adaptations : diagrammes à fort contraste; loupes ou systèmes de grossissement; supports numériques visuels;

Niveau de bruit

● Faible – Les laboratoires et ateliers électroniques sont généralement calmes et contrôlés.

Adaptations : matériaux d'absorption acoustique; organisation de tâches dans des créneaux plus calmes;

Autonomie

● Élevée – Après formation, la plupart des tâches peuvent être réalisées de manière autonome.

Spécialisation et concentration

● Très élevée – Assemblage de circuits imprimés (PCB), microcontrôleurs, tests fonctionnels.

Adaptations : spécialisation dans des modules ou tâches spécifiques; travail structuré favorisant une concentration prolongée;

ORFÈVRE / BIJOUTIER·ÈRE



Stimulation sensorielle

● Faible – Travail calme et précis avec de petits outils et des matériaux délicats.

Adaptations : outils ergonomiques; éclairage réglable et homogène; pauses visuelles courtes pour réduire la fatigue oculaire;

Interaction sociale

● Faible – Travail majoritairement autonome, avec un contact client limité.

Adaptations : instructions écrites claires; communication via croquis ou outils de design numérique; priorisation du travail en atelier plutôt que du service direct au client;

Structure et routine

● Élevée – Tâches répétitives et de haute précision (sertissage, soudure, polissage).

Adaptations : guides détaillés étape par étape; organisation rigoureuse des outils et matériaux;

Clarté visuelle

● Élevée – Le travail s'appuie sur des dessins techniques, des motifs et des esquisses de conception.

Adaptations : images à fort contraste; loupes ou microscopes de table; outils et matériaux clairement identifiés;

Niveau de bruit

● Faible – Les ateliers d'orfèvrerie sont généralement silencieux et bien contrôlés.

Adaptations : maintien d'un faible niveau sonore; éclairage doux; espace de travail ordonné et prévisible;

Autonomie

● Élevée – La majorité des tâches peut être réalisée de manière indépendante.

Adaptations : rythme de travail auto-géré; procédures claires de contrôle qualité; mentorat ponctuel pour de nouvelles techniques;

Spécialisation et concentration

● Très élevée – Sertissage de pierres, gravure, design de bijoux.

Adaptations : encouragement à la spécialisation selon les intérêts individuels;
tâches structurées et répétitives favorisant une concentration profonde;

DESSINATEUR·RICE

TECHNIQUE DAO/CAO



Stimulation sensorielle

● Faible – Travail principalement effectué sur ordinateur, dans des environnements calmes et contrôlés.

Adaptations : écrans à luminosité réduite; filtres de lumière bleue; poste de travail ergonomique; pauses visuelles régulières;

Interaction sociale

● Faible – Communication limitée, travail majoritairement autonome avec coordination ponctuelle.

Adaptations : communication écrite ou numérique; descriptions de tâches claires et objectives; collaboration asynchrone;

Structure et routine

● Très élevée – Les tâches suivent des normes techniques précises (dessin, révision, documentation).

Adaptations : listes de tâches étape par étape; suivi visuel de l'avancement; organisation claire des dossiers numériques;

Clarté visuelle

● Très élevée – Les logiciels de CAO offrent une structure visuelle forte grâce aux tracés techniques, calques et cotes.

Adaptations : schémas de couleurs personnalisés; outils de zoom et grilles; modèles et gabarits normalisés;

Niveau de bruit

● Faible – Environnements de bureau ou télétravail favorisant une forte concentration.

Adaptations : maintien d'espaces silencieux; casques à réduction de bruit; possibilité de travail à distance;

Autonomie

● Élevée – La majorité des tâches de dessin et de modélisation est réalisée de manière autonome.

Adaptations : objectifs et délais clairement définis; retours ponctuels de mentors; rythme de travail auto-géré;

Spécialisation et concentration

● Très élevée – Architecture, ingénierie mécanique, génie civil, dessins électriques et techniques.

Adaptations : développement structuré des compétences; spécialisation dans des domaines CAO correspondant aux intérêts personnels;

ARCHIVISTE



Stimulation sensorielle

● Faible – Travail calme avec des documents papier ou numériques, impliquant une stimulation sensorielle minimale.

Adaptations : éclairage ajustable et homogène; poste de travail ergonomique; port de gants ou de masques en cas de sensibilité à la poussière;

Interaction sociale

● Faible – Travail principalement autonome, avec des échanges occasionnels.

Adaptations : communication écrite ou numérique; rôles et responsabilités clairement définis; espaces de travail calmes et séparés;

Structure et routine

● Très élevée – Les activités archivistiques suivent des procédures systématiques de classement, de catalogage et de conservation.

Adaptations : workflows visuels; listes de tâches étape par étape; systèmes de stockage structurés et normalisés;

Clarté visuelle

● Élevée – L'organisation repose sur des repères visuels clairs grâce aux étiquettes, aux couleurs et aux bases de données.

Adaptations : étagères clairement identifiées; dossiers codés par couleurs; outils numériques intuitifs pour la gestion archivistique;

Niveau de bruit

● Très faible – Les archives et bibliothèques sont des environnements extrêmement silencieux.

Adaptations : maintien de zones de silence; possibilité d'utiliser des casques si nécessaire;

Autonomie

● Élevée – La majorité des tâches de catalogage et de gestion des fonds peut être réalisée de manière autonome.

Adaptations : objectifs clairement définis; rythme de travail auto-géré; accompagnement ponctuel pour des projets complexes;

Spécialisation et concentration

● Élevée – Archives historiques, archives photographiques, archives numériques.

Adaptations : formation structurée; spécialisation selon les domaines d'intérêt;

TECHNICIEN-NE EN OPTIQUE / TECHNICIEN-NE OPTICIEN-NE



Stimulation sensorielle

● Faible – Travail calme et précis avec de petits composants (verres, montures), dans un environnement contrôlé.

Adaptations : outils ergonomiques; éclairage doux, stable et bien réparti; pauses visuelles régulières afin de réduire la fatigue oculaire;

Interaction sociale

● Faible – Travail majoritairement autonome, avec peu de communication directe.

Adaptations : ordres de travail écrits; listes de tâches visuelles; communication numérique claire et structurée;

Structure et routine

● Élevée – Les tâches suivent des étapes clairement définies (découpe, ajustement et polissage des verres).

Adaptations : protocoles de travail standardisés; guides visuels explicites; postes de travail organisés et constants;

Clarté visuelle

● Élevée – Mesures précises, schémas et outils numériques d'alignement offrent une forte structuration visuelle.

Adaptations : écrans à fort contraste; loupes et instruments de grossissement; équipements clairement identifiés;

Niveau de bruit

● Faible – Les laboratoires d'optique sont généralement silencieux, bien éclairés et contrôlés.

Adaptations : éclairage stable; bruit ambiant minimal; organisation rigoureuse de l'espace de travail;

Autonomie

● Élevée – De nombreuses tâches de préparation et d'assemblage peuvent être réalisées de manière autonome.

Adaptations : normes de qualité clairement définies; rythme de travail auto-régulé; contrôles ponctuels par mentor ou superviseur;

Spécialisation et concentration

● Élevée – Fabrication de verres, traitements et revêtements, réparations et ajustements.

Adaptations : encouragement à la spécialisation; routines cohérentes favorisant une grande précision;

TESTEUR·EUSE DE LOGICIELS / ANALYSTE DE TESTS LOGICIELS



Stimulation sensorielle

● Faible – Travail principalement effectué sur ordinateur, dans un environnement généralement calme et contrôlé.

Adaptations : écrans à luminosité réduite; filtres de lumière bleue; poste de travail ergonomique; pauses régulières pour le repos visuel;

Interaction sociale

● Faible – Travail le plus souvent autonome, avec une communication écrite ou numérique.

Adaptations : formats de communication structurés; modèles clairs de rapports de bogues; instructions écrites plutôt que verbales;

Structure et routine

● Élevée – Les cas de test, scripts et rapports suivent des processus clairs et répétitifs.

Adaptations : guides étape par étape; modèles standardisés de documentation; suivi visuel de l'avancement des tests;

Clarté visuelle

● Élevée – Documentation, outils de suivi des anomalies (bug tracking) et résultats de tests visuels.

Adaptations : tableaux de bord organisés; priorités codées par couleurs; interfaces simplifiées;

Niveau de bruit

● Faible – Travail en bureau ou à distance permettant une concentration élevée.

Adaptations :

- salles silencieuses
- horaires flexibles
- casques à réduction de bruit

Autonomie

● Élevée – Les activités de test sont souvent réalisées de manière indépendante selon des procédures définies.

Adaptations : objectifs et délais clairement définis; accompagnement par un mentor pour les tâches complexes; organisation autonome du travail;

Spécialisation et concentration

● Élevée – Tests automatisés, tests de sécurité, tests de performance et de charge.

Adaptations : tâches ciblées et structurées; développement de compétences sur des outils et méthodes spécifiques;



Green
ASC VET





Green
ASC VET



Lined area for writing notes.





Green
ASC VET



Lined area for writing notes.



