

**Ok donc oui du coup le l'entretien est anonyme il y aura pas de noms qui vont apparaître dans le livret c'est voilà.**

Très bien!

**Euuh donc du coup on va commencer peut-être avec votre expérience à l'université de bordeaux et les différents postes que vous occupez ce qui vous plaît le plus etc ?**

Euuh alors moi ça fait deux ans que je suis à l'université et plus précisément dans un laboratoire de recherche, donc qui est I2M euuh donc voilà c'est mon premier poste à l'université. Euuh je suis gestionnaire administrative, donc en gros j'aide les chercheurs dans la gestion de leurs contrats de recherche, je passe les dépenses, les mission etc. Euuh voilà après ce qui m'a orienté vers l'université c'est que c'est un établissement qui est tourné vers l'avenir euuh voilà donc des choses très positives en fait euuh voilà après je suis quelqu'un qui est très attaché au service public euuh qui n'a travaillé que dans la fonction publique donc voilà. Voilà c'est pour moi, l'université, c'était une structure que je voulais découvrir, donc je me suis orientée naturellement vers cette structure.

**D'accord. Est-ce qu'il y a eu des moments marquants, peut-être, dans votre carrière à l'université ?**

Euuh des moments marquants ? Euuuuh bonne question [rires]. Euuuuh il n'y en a pas eu vraiment, euuh des moments marquants. Euuuuh je dirais, p't-être, justement, la transition entre euuh, on va dire, un agent euuh, entre guillemets, normal et euuh un agent avec une RQTH, voilà. On va dire que c'est ça. Pour moi, c'est tout nouveau, en fait.

**D'accord. Et euuh ça vous..., vous avez rencontré des difficultés justement par rapport à ce nouveau statut, à tout ce que ça impliquait euuh ?**

Oui. Euh j'ai rencontré des difficultés dans le sens où, quand j'ai euuh, on va dire, annoncé à mes responsables que j'avais une RQTH, euuh j'ai senti, au premier abord euuh, on va- ouais, du rejet, euuh une mise à distance, donc, c'était un peu étonnant pour moi. Je ne m'attendais pas à ça. Et euuh même euuh un peu de certaines collègues qui avaient peur que la charge de travail se reporte sur elles. Donc, voilà. Je ne m'attendais pas à ça. Je m'attendais à des réactions un peu plus humaines et bienveillantes et ça n'a pas été le cas.

**Et ça s'est, ça s'est amélioré par la suite, ces interactions avec les, les collègues ?**

Oui, un petit peu oui, ça s'est amélioré, quand même voilà. Je pense que, là, depuis que ça a été mis en place euuh, elles ont compris euuh que, finalement, elles n'allaient pas être impactées. Mes responsables ont compris que, enfin, voilà, c'était un aménagement qui était fait pour que- pour que je puisse travailler dans de bonnes conditions et être présente. Donc, du coup, tout le monde y trouve son compte, au final. Donc euuh, voilà. Il y a eu un apaisement.

**D'accord. D'accord, d'accord. Donc euuh justement, j'aurais peut-être une autre petite question concernant ça, euuh. Parce que nous on a développé un escape game où du coup on**

**essaie de mettre les participants au moins le temps du jeu en situation euh de handicap, mais selon vous, qu'est-ce qu'on pourrait faire d'autre, mettre d'autres choses en place pour faire comprendre aux personnes qui ne sont pas concernées, qu'est-ce qu'est le handicap invisible et, notamment, peut-être pour votre cas spécifique, qu'est-ce que vous pourriez leur- ouais, mettre en place pour que eux puissent comprendre ce que vous vivez et, et voilà, plus développer peut-être de l'empathie ?**

Oui. Euuuh je pense que euuh c'est tout bête, mais, en fait euuh, diffuser l'information, alors par quel canal, ça euh, je ne sais pas trop. Si ça peut être des affiches ou des mails informatifs, mais euh mettre un focus euh avec euh, je ne sais pas, peut-être une newsletter euh sur un handicap, mais de façon très euuh succincte et sans rentrer dans les détails, mais énoncer, en fait euuh, que euuh, par exemple, le TDAH, ça peut être un handicap et quels sont les symptômes du TDAH, parce qu'en fait, personne ne peut s'imaginer euuh quand on a une personne en face de soi, de se- fin on n' imagine pas qu'une personne puisse être en- en souffrance ou en situation de handicap. Donc euuh, voilà, c'est vrai que je pense que c'est tout bête, c'est tout simple, mais ça peut euh interpeller et euh ouvrir les yeux sur certaines situations, en fait.

**D'accord, oui. Propager l'information le plus possible et peut-être ne pas avoir peur aussi soi-même d'aller en parler à ses collègues et de dire, ben, voilà, il se passe ça pour moi et c'est pas grave, finalement.**

Oui.

**OK. Et par rapport à tout ce qui est loisirs, centres d'intérêt, tout ce que vous pouvez aimer en dehors de l'Université de Bordeaux, pareil, est-ce que vous avez des petits moments marquants, des petites anecdotes associées à ces activités qui soient plus- en rapport avec votre handicap ou pas forcément, parce que des fois, ça ne gêne pas, finalement ?**

Euuh alors euh, en lien avec mon handicap euuh, ben, mais alors, c'est pas forcément négatif, d'ailleurs euh, l y a aussi du positif.

**Bien sûr.**

Euuuh enfin, moi, à côté, je fais de la danse et une danse en particulier, et pas n'importe laquelle. Je fais de la samba euh parce que c'est euh une danse qui génère beaucoup de- de dopamine, en fait. Et dans le cadre du TDAH, c'est hyper important parce qu'on est tout le temps en recherche de dopamine. Euuh et c'est une danse en particulier qui génère beaucoup ça parce que euh on a beaucoup de prestations, on a beaucoup de- d'événements. Euuh c'est très euuh... On pousse euuh, on va dire, assez loin le contact avec les, les les... personnes qui sont dans le public. On est en contact direct euuh donc comparé à d'autres danses pour lequel, lesquelles j'ai décroché, par exemple l'orientale où on danse sur une scène, on est pas au contact des gens, on fait une prestation une fois dans l'année, bah voilà.

Le lien moi que je fais c'est : je me suis tournée vers la samba parce que c'est quelque chose qui vient alimenter de la dopamine chez moi, voilà. Donc ça c'est le lien avec le TDAH et – et donc cette danse en particulier.

**D'accord. Et par rapport à... eh bah le TDAH, justement, est-ce que vous saviez euh des choses à propos de- de ce handicap-là avant de recevoir un diagnostic ?**

Euh alors, vaguement, euh parce qu'en fait euhh initialement, j'avais été diagnostiquée par- pour un trouble dysphorique prémenstruel. Donc euh, ça fait plusieurs années, ça fait cinq ans. Et en fait euh, quand je me renseignais sur le trouble dysphorique prémenstruel, je tombais sur des études qui mettaient en évidence un lien TDAH et trouble dysphorique prémenstruel. Donc euuh, à l'époque euuh..., en fait, j'avais balayé l'information. Je m'étais dit, oh là là, c'est bon, tout le monde a ça en ce moment. C'est à la mode. [rire] Donc, j'avais balayé euuh l'information tout en regardant rapidement les symptômes et je m'étais dit, oui, bon effectivement, j'ai des symptômes, mais bon euuh, ça plus le trouble dysphorique prémenstruel, ça fait beaucoup, bref j'avais mis de côté. Jusqu'au jour où euuh, en fait, j'ai eu plusieurs euuh, plusieurs on va dire euuh..., indices très évidents euh sur mon potentiel TDAH. Et là, je me suis vraiment intéressée euh aux symptômes et je me suis dit qu'il y avait vraiment une corrélation entre les symptômes et ce que je vivais. Et à partir de là, j'ai décidé de faire le diagnostic.

**D'accord. Et à partir de là, ça a été plutôt, plutôt simple ou vous avez vécu de l'errance médicale, peut-être? Non ?**

Euuh non, ça a été plutôt simple parce que à l'époque euuh..., j'avais trouvé une psychiatre euuh qui était spécialisée dans le TDAH et euh qui accompagnait les adultes là dedans, donc euh, elle avait des disponibilités, donc euuh... 'fin, j'ai foncé, et j'ai bien fait parce que depuis, elle n'exerce plus. Mais euuh pour le coup, sur ce sujet-là, le TDAH, je n'ai pas euh rencontré de problème, mais plutôt pour le trouble dysphorique prémenstruel.

**D'accord, oui. Et euuh... on parlait, 'fin, vous parliez tout à l'heure des symptômes. Et justement, d'après vous, 'fin quels sont, vous, vos symptômes du TDAH? Comment il s'exprime chez vous?**

Alors, ça s'exprime euuh... Bon, déjà, j'y ai- je suis euuh plutôt type inattentive et impulsive. Donc, il y aura de l'impulsivité, euuh.... voilà, une hypersensibilité au rejet qui va générer, voilà de l'impulsivité.

Euh ça va être de l'inattention qui est majorée, du coup, à cause du trouble dysphorique prémenstruel, donc, ça va être cyclique, ça va suivre mon cycle. Euuh... euh. Quoi d'autre? Inattention, euuh... mémoire de travail euuh très peu développée. Euuh.... Et puis, une recherche de dopamine assez forte. Voilà.

**D'accord.**

En gros, c'est ça.

**D'accord. D'accord, et est-ce que il y a eu des situations, à un moment donné euh, dans votre vie qui ont posé problème, justement, de par l'incompatibilité euh avec tous ces symptômes là que vous ressentiez aux moments où ça coinçait?**

Euuu oui. Alors, en général euuh, ça se développe dans le milieu professionnel, puisque c'est un milieu qui est contraint. Euh dans le privé, ça se voit moins, parce que bah on adapte notre environnement privé à nos besoins, en général. Euuh... mais sur mon précédent poste, ça a été problématique, parce qu'en fait euuh...., on m'a basculé sur un domaine qui est les ressources humaines. Et euh quand j'ai pris mon poste, on m'a mis sur des tâches qui étaient- demandaient beaucoup de rigueur euh., avec euuh une répétition dans les tâches mais énorme, ce qui fait qu'il y a un décrochage euh qui se fait, et avec une génération, un taux d'erreur dans le travail qui explose. Euuu... Voilà. Donc, ça, ça m'a mis...ça m'a mise beaucoup en difficulté, en fait.

**D'accord. Et là, dans votre travail actuel, est-ce qu'il y a des aménagements, des petites choses qui sont mises en place pour que euh...Oui ?**

Oui. Euh.. au niveau de mon travail, en fait euuh..., comme j'avais identifié que j'avais des soucis, euh j'avais suivi des formations sur l'organisation dans le travail, etc. Donc euh, aujourd'hui, j'ai une organisation qui est très méthodique, qui est très pointilleuse, qui me permet, en fait, de pallier à mes oublis, à mon inattention, etc.

Et euh concernant euuh la mise en place depuis la RQTH, en fait euuh, j'ai du télétravail flottant qui a été mis en place.

**D'accord. Et ces aménagements-là, est-ce qu'ils vous conviennent ? Est-ce que vous attendiez à autre chose ? Est-ce qu'ils vous semblent adaptés ?**

Euh...Ils me conviennent partiellement parce que euh... en fait, encore une fois, moi, mon TDAH, il est très lié au cycle. Il est imbriqué avec le trouble dysphorique prémenstruel. Donc euuu..., clairement euh, quand je suis en phase lutéale de mon cycle euh, je- j'ai une fatigue très intense et euh j'aurais préféré plutôt avoir euh des jours de repos supplémentaires à ce moment-là plutôt que d'avoir du télétravail, parce que quand on télétravaille, on travaille quand même et c'est quand même fatigant. [rires].

Donc euuh..., voilà. Mais après, voilà, c'est un entre-deux qui convient à peu près à tout le monde. Donc, voilà.

**D'accord. Et euuh quel a été un petit peu votre chemin pour euh, pour avoir ces aménagements-là ? À qui est-ce que vous vous êtes adressée ? Avec qui est-ce que vous avez été en contact ?**

Euh... alors, déjà euh, j'ai rencontré le médecin du travail avec qui j'avais évoqué ma RQTH dans un premier temps, mais euh je ne voulais pas euh l'utiliser, en fait, parce que je ne voulais pas être stigmatisée euh. Enfin, voilà. Euh et elle m'a expliqué que il y avait certaines choses qui pouvaient être mises en place, des accompagnements, etc. Donc, j'ai réfléchi et j'ai pris contact avec Madame Constant, donc le service handicap. Euh de là, j'ai eu un rendez-vous avec elle et Madame euh....

Delic, je ne me rappelle plus son nom entier, la conseillère en évolution professionnelle euh..., qui m'a expliqué vraiment en détail tout ce que le service handicap pouvait faire pour moi. Et euh du coup, j'ai franchi le cap de déclarer ma RQTH. Euh j'ai eu de nouveau ensuite un rendez-vous avec le médecin du travail. Et euh avec- enfin, voilà. C'est là que la décision du télétravail flottant a été prise. Euh et ensuite, application de la- de la préconisation du médecin.

**D'accord. Donc, la prise en charge a quand même été assez rapide une fois- une fois lancée.**

Oui. Oui, oui. Ça a été rapide. Ouais.

**D'accord. Et euh alors on va peut-être terminer à l'avance, du coup, parce qu'il me reste juste une seule question. Euh de manière plus globale, est-ce que vous auriez... euh un message que vous souhaiteriez faire passer concernant votre handicap, notamment au travers du livret, que ça soit des justes pratiques à adopter face à une personne, voilà, qui a un TDAH euh, des choses un petit peu peut-être méconnues, comme le fait que ça soit une neuroatypie. Est-ce que vous auriez quelque chose, un message en particulier à faire passer ?**

Un message à faire passer ? Euh, oui. Après, on en parle beaucoup en ce moment, donc euh... peut-être rappeler que euh peut-être que ça a un effet de mode, mais les situ- 'fin les personnes qui sont dans cette situation sont vraiment en souffrance, parce que euh... ça impacte euh... tous les points de notre vie, que ce soit personnel euh, familiaux euh, travail, etc. Donc euh, au long terme, ça peut vraiment générer de la souffrance, en fait. Et euh, et voilà. Et on est... euh. C'est très particulier parce qu'on est dans le masquage de tout ça, donc, ce n'est pas parce que on paraît bien qu'en fait, tout va bien. Et euh... et voilà. Donc euh, que les gens soient un petit peu plus attentifs les uns aux autres et compréhensifs aussi vis-à-vis de, de son handicap. Et euh c'est pas aussi parce qu'on oublie deux, trois fois ses clés à la maison qu'on a un TDAH en fait. Voilà, c'est vraiment quelque chose qui vient déstructurer euh- euh toute une vie euh. Voilà. Et d'autant plus quand on, on a des diagnostics tardifs. C'est très perturbant parce qu'en fait euh, on se dit qu'on était entre guillemets normal toute notre vie, et en fait, on n'avait pas du tout le même fonctionnement que les autres, mais on ne s'en rendait pas compte, en fait. Donc euh, voilà.

**Et quelles seraient les, les choses, justement, qu'on pourrait faire, qu'on pourrait faire, qu'on pourrait mettre en place pour vous aider dans votre quotidien, pour vous faciliter les choses, 'fin pour vous rendre les choses un peu plus faciles et légères ?**

Euh... Faciles et légères ? Alors, il n'y a pas grand-chose à faire, en fait euh... Je parle au niveau professionnel. Euh... Je pense que c'est... c'est moi malheureusement, qui... qui dois m'orienter dans autre chose. [rire] Parce que... euh... Le TDAH a des domaines euh.. de travail qui ne sont- qui favorisent, en fait, la décompensation.

Donc, par exemple, le travail administratif, c'est pas vraiment adapté à un TDAH, ou alors, il faut que ce soit un travail administratif qui euh qui propose beaucoup de euh... modifications de tâches, de- de nouvelles choses constantes, et ça, c'est pas vraiment possible. Par exemple, quand on travaille dans les finances, c'est tout le temps la même chose, donc, là, pour le coup euh, je pense que personne ne peut plus rien faire pour moi, actuellement, euh au niveau professionnel. C'est à

moi, en fait, à me réorienter vers autre chose. Donc euh..., voilà. C'est ce que j'ai envisagé, en tout cas.

**D'accord. Et euh, bon, là, c'est un petit peu libre. Je ne vous oblige pas du tout à répondre, mais euh quels seraient éventuellement les domaines ou la profession vers laquelle vous envisagez une reconversion ?**

Eh bien, justement, euh moi, j'aimerais m'orienter vers la promotion de la santé. Donc euuh, voilà, devenir chargée de promotion de la santé, animateur promotion de santé, euuh... Voilà. Donc, je suis déjà bénévole dans des associations où je fais des animations. Euuh, Voilà. Donc, moi, j'aimerais euuh continuer dans ce domaine-là et mettre euh en place des choses euuh, voilà, euh pour tout ce qui concerne la santé de façon euh générale.

**D'accord. C'est- c'est très sympa. C'est très cool. C'est vrai qu'on a aussi besoin de- de personnes comme ça qui- qui mettent en avant euh la santé et qui en parlent et qui n'ont pas peur, parce que c'est vrai qu'il y a encore plein de tabous euh, que ce soit sur la santé principalement mentale à l'heure actuelle, mais j'ai l'impression qu'on en parle de plus en plus et c'est vraiment cool quoi que les gens soient de plus en plus informés euh-**

C'est ça.

**Toutes ces choses-là.**

Eh bien, c'est justement ça, en fait. Euh enfin, moi, je m'engage vraiment là-dedans parce que j'étais bénévole, donc euuh à Nouveau Cycle, qui était une association qui traitait toutes les questions de santé sexuelle et santé menstruelle. Et euh donc, aujourd'hui, je suis bénévole à l'association TDPM France, qui est un trouble dysphorique menstruel.

Donc, c'est des sujets qui traitent de la santé mentale et de la santé sexuelle, et vraiment, ce sont deux points qui sont totalement écartés de la société et tabous. Donc euh, voilà. Moi, j'ai vraiment envie de voilà, de promouvoir euh ces domaines de santé-là et euh de faire de la prévention.

**D'accord. Et dans le domaine, justement, de la prévention, est-ce que vous allez vers le tout public, est-ce qu'il y a des gens qui viennent vers vous ? Euh, est-ce que vous avez remarqué peut-être une majorité de personnes, que ça soit en termes d'âge, en termes de sexe ?**

Oui.

**Euh, dans le cadre des associations ?**

Oui.

Oui. Alors, pour nous aussi, c'était ouvert à tout le monde. Euh en fait, je suis intervenue dans des collèges, euh pour faire, là, sur des sixièmes plutôt de la santé menstruelle. Euh, donc, là, c'était ouvert à tout le monde eut et je suis aussi intervenue dans des maisons de quartier et là pour le coup, on avait surtout des femmes qui venaient vers nous, donc, santé menstruelle et sexuelle. Et pour ce qui est euh de l'association TDPM France, eh beh là, c'est essentiellement des personnes qui sont atteintes du trouble qui viennent vers l'association pour trouver du soutien. Voilà.

**D'accord. Et bah c'e- c'est trop chouette. En tout cas, je ne connaissais pas du tout ces associations, euuh-**

Voilà.

**On pourra les-les noter, justement, dans le livret en tant que ressources. Donc, c'est vraiment chouette. Et euh-**

Alors, juste pour information, Nouveau Cycle, en fait, a fermé l'été dernier.

**D'accord.**

Voilà. 'Fin euh donc, il n'y a plus d'association Nouveau Cycle. Voilà.

**D'accord, mince, bon.**

Oui.

**[rires] On espère qu'ils réouvriront un petit peu plus tard ou qu'ils se joindront à d'autres associations, peut-être.**

Ah beh oui, j'espère, parce que c'était une asso qui avait quand même euuh un rayonnement régional, qui était assez connue euuh, finalement, de...Voilà, qui était euuh... Qui, qui, oui, qui avait un rayonnement même national, puisqu'il y avait des personnalités, entre guillemets qui prônent la santé sexuelle sur les réseaux sociaux, qui faisaient référence à Nouveau Cycle et qui participaient à des événements euh Nouveau Cycle. Euh voilà, donc euuh, et c'est une des rares assos qui étaient orientés santé sexuelle, mais surtout santé menstruelle euuh. Donc, sur Bordeaux, à ma connaissance, il n'y a plus d'assos comme ça, en tout cas, mais peut-être ailleurs en France, mais sur Bordeaux, c'est plus le cas donc, oui, c'est- c'est très dommage.

**Ouais, c'est important en plus, le trouble dysphorique prémenstruel est très, très mal connu et très méconnu, en fait, on sait pas que ça existe, ce genre de choses.**

Oui, c'est- c'est ça. En fait, il y a beaucoup de femmes euh, il y a 5 % des femmes qui sont atteintes de ce trouble, qui le savent ou qui ne le savent pas encore. Euh c'est très perturbant parce que... parce que, en fait, ça suit le cycle. Alors, on se dit que c'est juste un syndrome prémenstruel classique euh, sauf qu'en fait, encore une fois euh, c'est vraiment un trouble, parce que l'impact sur la vie est terrible et très violent, en fait. Puisque le trouble dysphorique prémenstruel il peut amener jusqu'à euhh... jusqu'au suicide, en fait, pendant le cycle.

Euh donc euuh, oui, c'est... quelque chose de très violent euh qui vient perturber la famille euuh, la vie de la femme euuh, tout l'entourage, les enfants, euh donc, voilà. On-on- Il y a beaucoup d'erreurs de diagnostic aussi, en faveur de la bipolarité, alors qu'en fait, ce sont des troubles dysphoriques prémenstruels. On voit vraiment cette marque, euh 'fin, voilà, ce changement de comportement avec le cycle, qui est très euh lié aux troubles dysphoriques prémenstruels.

Euh donc, oui, c'est important que l'information soit diffusée et au même titre que le TDAH.

Malheureusement, encore une fois, c'est un peu comme le TDAH, on va avoir cet effet de « oui, j'ai ça, c'est un effet de mode, etc. », mais, 'fin, combien d'années et de siècles les femmes ont attendu pour avoir cette reconnaissance de leurs troubles, quand on sait qu'il y a peu de temps, finalement, on a découvert aussi l'endométriose, fin, voilà.

Donc, c'est hyper important de parler de tout ça, en fait.

**Oui, le monde de la recherche manque encore cruellement de- d'études faites sur les femmes et sur tout ce qui se rapporte au cycle menstruel des femmes, en fait.**

Oui, c'est ça. Avec toutes les particularités de soins, et le TDAH en fait parti, le TDAH féminin ne ressemble pas au TDAH masculin. Donc, il va être plus discret chez nous et pas moins destructeur. Euuh voilà.

Donc, on a vraiment une différence entre les deux, et c'est normal, masculin, féminin, voilà. On n'a pas tout à fait le même corps, pas tout à fait le même cerveau, donc forcément, les maladies, les troubles ne vont pas être les mêmes trait pour trait.

**Et du coup, chez les garçons, ça s'exprime plutôt comment ?**

Chez les garçons, visiblement, il y aurait une majorité d'hyperactivité, mais l'hyperactivité physique hein euuhh.....qui ne tient pas en place, euuh qui va se lever continuellement ou euh sauter du canapé : quand on est des enfants, 'fin, plutôt enfants. Et d'ailleurs, dans les questionnaires Snap du DSM-5 qui sont liés au DSM5, euuh on retrouve d'ailleurs cette orientation masculine du TDAH je trouve, puisqu'on a vraiment ces questions « est-ce que vous ressentez le besoin de vous lever en rayon ? ». Une femme ne va pas avoir clairement ce besoin-là, mais par contre, une femme hyperactive euuh, ça va être plutôt de l'hyperactivité euuh cérébrale de- 'fin, voilà, quoi, des pensées intrusives ou la femme qui va euuh dessiner sur son cahier ou tapoter son crayon ou agiter la jambe, etc.

Donc, voilà.

**Eh bien, merci beaucoup. C'était, c'était très complet. Euh je vais quand même...**

**Est-ce qu'il y aurait des choses que vous voudriez ajouter ? Des choses, peut-être, qu'on a dites sur lesquelles vous souhaitez revenir ? Est-ce que vous avez des choses en plus à- ?**

Non, du tout. J'ai balayé tous les sujets que je connaissais. Donc, je suis très contente d'avoir pu participer au livret, en tout cas, escape game et avoir donné toutes ces infos. Merci beaucoup.

**Eh bien, merci à vous.**