

## TDA/H (personnel)

### 1 – Bon à savoir / connaissances générales

- Le TDA/H est un trouble neurodéveloppemental/une neuroatypie
- L'hyperactivité n'est pas systématiquement présente: certaines personnes peuvent présenter un simple trouble de l'attention

### 2 – Manifestations du handicap

- Les symptômes du TDA/H sont davantage visible en milieu professionnel: *« Dans le privé, ça se voit moins, parce qu'on adapte notre environnement privé à nos besoins, en général. »*
- L'organisation est cruciale car elle permet de pallier aux difficultés liées au trouble: *« Comme j'avais identifié que j'avais des soucis, j'avais suivi des formations sur l'organisation dans le travail, etc. (...) Donc, 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. »*
- La recherche constante de dopamine est au coeur du TDA/H: *« Je fais de la samba parce que c'est une danse qui génère beaucoup de dopamine en fait. Et dans le cadre du TDA/H, c'est hyper important parce qu'on est tout le temps en recherche de dopamine. »*
- Certaines professions ne sont pas compatibles avec le TDA/H: *« Le TDAH a des domaines 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 propose beaucoup de... modifications de tâches, de- de nouvelles choses constantes, et ça, c'est pas vraiment possible. » ; « Et quand j'ai pris mon poste, on m'a mis sur des tâches qui étaient- demandaient beaucoup de rigueur., avec une répétition dans les tâches mais énorme, ce qui fait qu'il y a un décrochage qui se fait, et avec une génération, un taux d'erreur dans le travail qui explose. Voilà. Donc, ça, ça m'a mis...ça m'a mise beaucoup en difficulté, en fait. »*
- Les symptômes varient selon le genre: *« Le TDAH féminin ne ressemble pas au TDAH masculin. Donc, il va être plus discret chez nous (les femmes) et pas moins destructeur. (...) 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. » ; « Chez les garçons, visiblement, il y aurait une majorité d'hyperactivité, mais l'hyperactivité physique hein, qui ne tient pas en place, qui va se lever continuellement ou sauter du canapé. » ; « Une femme ne va pas avoir clairement ce besoin-là, mais par contre, une femme hyperactive, ça va être plutôt de l'hyperactivité cérébrale, des pensées intrusives ou la femme qui va dessiner sur son cahier ou tapoter son crayon ou agiter la jambe, etc. »*
- Il y a différents profils de TDA/H: *« Je suis plutôt du type inattentive et impulsive. Donc il y aura de l'impulsivité, une hypersensibilité au rejet qui va générer de l'impulsivité. Ça va être de l'inattention. (...). Mémoire de travail très peu développée et puis une recherche de dopamine assez forte. »*

### 3 – Préjugés sur le TDA/H

- Le TDA/H est toujours visible: *« 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. »*

- Tout le monde a un TDA/H: « *Et c'est pas aussi parce qu'on oublie deux, trois fois ses clés à la maisons qu'on a un TDAH en fait. Voilà, c'est vraiment quelque chose qui vient déstructurer toute une vie.* » ; « *J'avais balayé l'information. Je m'étais dis, oh là là, c'est bon, tout le monde à ça en ce moment, c'est à la mode.* »

- Le TDA/H n'est pas handicapant

#### **4 – Justes pratiques**

- Dans un contexte professionnel, des jours de repos supplémentaires peuvent être proposés : « *J'ai du télétravail flottant qui a été mis en place. (...) J'aurais préféré plutôt avoir 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.* »

- Liens utiles:

- Le programme national Atypie-Friendly: <https://atypie-friendly.fr>

### **Quiz de connaissances**

#### **Partie handicap (de manière globale, pas centrée sur le TDA/H)**

« *Quand j'ai annoncé à mes responsables que j'avais une RQTH, j'ai senti, au premier abord, du rejet, une mise à distance (...) même un peu de certaines collègues qui avaient peur que la charge de travail se reporte sur elles.* »

« *J'ai rencontré le médecin du travail avec qui j'avais évoqué ma RQTH dans un premier temps, mais je ne voulais pas l'utiliser, en fait, parce que je ne voulais pas être stigmatisée.* »

« *Les personnes qui sont dans cette situation sont vraiment en souffrance, parce que ça impacte tous les points de notre vie, que ce soit personnel euuh, familiaux euuh, travail, etc* »

« *D'autant plus quand on, on a des diagnostics tardifs. C'est très perturbant parce qu'en fait 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.* »