

CONSEILS POUR AIDER VOTRE EMPLOYÉ ATTEINT D'UN TDA/H

- Si vous écrivez une information importante à votre employé, assurez-vous **d'avoir parler** avant. Ces deux minutes supplémentaires vous assureront un meilleur rappel de la part de votre employé (**ex**: j'ai mis une note très importante dans le cahier d'employé pour ne pas oublier X et Y).
- Lorsque vous voulez expliquer quelque chose à votre employé, **assurez-vous d'avoir toute son attention ainsi que son visuel** avant de commencer l'explication.
- Lorsque vous avez terminé l'explication, assurez-vous que votre employé **ait bien compris** ce que vous lui avez expliquer (**par exemple**, vous pourriez lui poser des questions pour assurer une compréhension).
- Demandez à votre employé **quelles sont ses forces ainsi que ses motivations** à travailler dans votre entreprise. Ainsi, lorsqu'il viendra le temps d'assigner une tâche, vous pourrez lui donner celle qui lui correspond le mieux (dans chaque emploi il y a des tâches que nous apprécions moins que d'autres et c'est normal. Le but n'étant pas de donner simplement des tâches amusantes, mais plutôt de déterminer lesquelles seront le mieux pour assurer une meilleure productivité).

Ne cherchez pas à éviter à vos employés les difficultés, apprenez-leur à les surmonter

- Louis Pasteur

Tu me dis, j'oublie

Tu m'enseignes, je me souviens

Tu m'impliques, j'apprend

- Benjamin Franklin

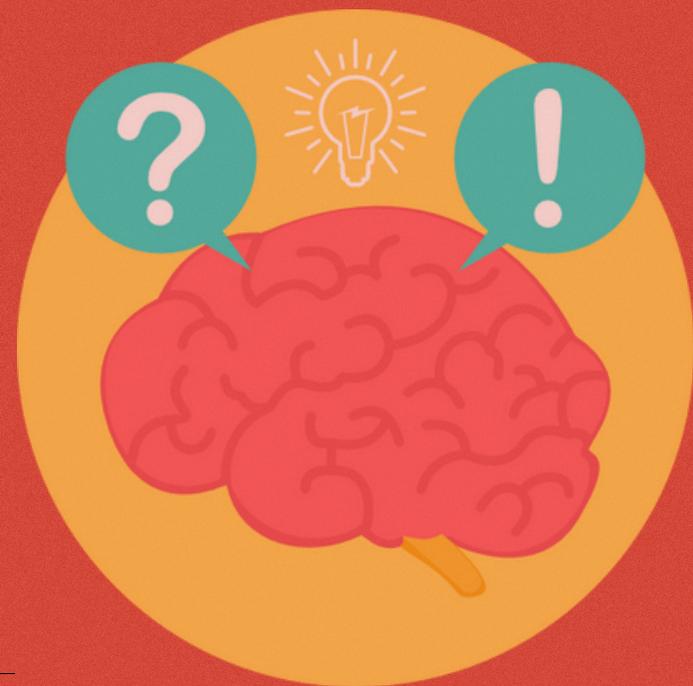
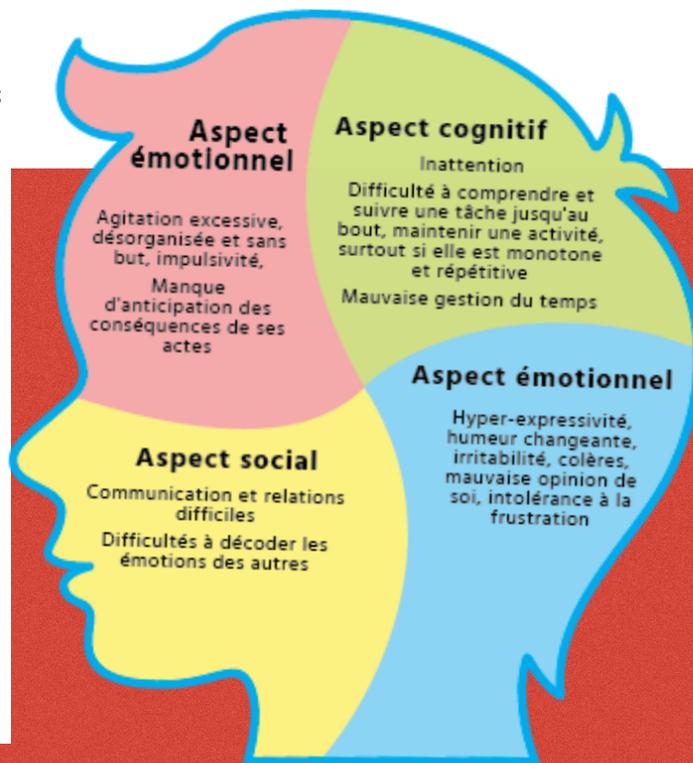
Accompagner quelqu'un atteint de TDA/H ne consiste pas à le porter sur ses épaules, mais lui apprendre à se servir de ses ailes

Le positif et le négatif ont un point commun. À force de les chercher, ont fini toujours par les trouver. Orientez-bien vos recherches!

- La fabrique à bonheur

LE TROUBLE DE L'ATTENTION AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ

AU TRAVAIL



ROSELINE SAVOIE

QU'EST-CE QUE LE TDA/H ?

Le TDA/H est un véritable trouble chez les personnes qui souhaitent exercer un emploi. En effet, la stigmatisation associée à ce problème neurologique a pour effet une incompréhension ainsi qu'une augmentation des préjugés qui ne facilitent pas la tâche des adultes qui souhaitent intégrer le marché du travail. La perception de ce trouble quant à la personnalité et les symptômes semblent effrayer l'employeur qui croit à tort d'avoir un employé moins productif, moins fiable, moins qualifié, etc.

LES INCONVÉNIENTS DU TDA/H

Le bruit : Lorsque l'environnement de travail est bruyant, que la radio joue, que plusieurs sons se font entendre en même temps, l'employé peut être facilement distrait par ces bruits et en oublier ce qu'il était en train de faire. *Veillez à fournir un endroit adéquat, soit un bureau fermé par exemple.*

La longueur des tâches : Souvent les personnes atteintes d'un TDA/H se démotivent face à une tâche qui lui prendra de longues heures de travail. *Voir à lui confier des tâches plus appropriées.*

La concentration : Bien évidemment, vous le savez tous, les personnes atteintes d'un TDA/H sont facilement distraites et leur concentration ne s'étend pas sur une longue période

L'organisation et la planification : La difficulté à prioriser les tâches à effectuer est une situation très fréquente chez ses personnes. *Voir à bien encadrer l'employé par exemple, en lui soumettant un horaire précis des tâches à effectuer et le temps à allouer pour chacune d'entre elles.*

Le travail répétitif/routinier : L'ennui est une caractéristique qui ne colle pas du tout avec ces personnes. Faire les mêmes tâches jours après jours provoque le désintérêt

Procrastination : Lorsque la tâche est peu attrayante ou demande trop d'effort, l'employé aura tendance à la repousser à plus tard

Difficulté d'apprentissage : L'une des difficultés les plus agaçantes tant pour l'employé que pour l'employeur est l'apprentissage. *Voir les stratégies mentionné plus loin, soit la page 4.*

LES AVANTAGES DU TDA/H

Parce que nous entendons parler trop souvent des désavantages et inconvénients et trop peu des merveilleuses choses que peuvent accomplir les personnes atteintes du TDA/H, voici une liste qui, selon moi, pourra charmer vos coeurs d'employeur et vous donnerons envie d'accéder au plein potentiel de vos employés

Premièrement, les personnes atteintes de TDA/H à l'âge adulte, l'ont été toute leur vie. Elles ont développé des **mécanismes compensatoires** pour permettre de vivre avec leurs difficultés au quotidien et les dépasser.

La persévérance est l'une des qualités que vous pourrez retrouver en quantité illimitée chez une personne présentant un TDA/H.

La capacité d'adaptation : Souvent, les personnes atteintes de TDA/H à l'âge adulte, ont trouvé des moyens pour contrer leur handicap durant leur enfance. Ce qui fait d'eux des personnes avec une capacité d'adaptation exceptionnelle et peuvent pallier à de nouveaux défis/situations assez facilement

La créativité : Ne sous-estimez jamais la créativité sans fin des personnes ayant un trouble de déficit de l'attention. Lorsqu'elles aiment ce qu'elles font, leur motivation est sans fin. Elles vous donneront le meilleur d'elles-mêmes et surpasseront vos attentes. Il suffit de découvrir leur talent et leur passion pour ajouter à leur travail une petite touche de bonheur .

Froment (2013) : Si vous leur confiez la création d'un jeu vidéo, ils pourraient vous épater, mais si vous devez livrer le jeu à votre client à une date précise, ça risque d'être problématique...

DIVULGUER SON TDA/H

Saviez vous que **beaucoup de gens ne révèlent pas leur TDA/H à leur travail** ? Souvent, par crainte du déni de leurs collègues ou supérieurs, les préjugés et la peur d'être blâmés, punis ou disqualifiés.

AVANTAGES

- **L'accommodement** : Parler de son déficit d'attention avec son supérieur, c'est s'assurer un **apport et un soutien** de la part de son environnement de travail.
- **L'acceptation** : Votre employeur sera plus que ravi de pouvoir vous aider à réaliser votre plein potentiel. Parler de votre TDA/H est important si vous avez besoin de soutien et de mesure pouvant faciliter votre travail.
- **Une meilleure coopération** : Votre employeur ne peut pas deviner que vous souffrez d'un problème si vous omettez d'en parler. La meilleure façon **d'éviter les conflits** et les malentendus c'est bien évidemment de parler de votre TDA/H à votre employeur. Vous avez sans doute des **méthodes** qui fonctionnent mieux pour vous, des **trucs** qui vous aident à ne pas oublier, des **moyens** qui facilitent votre attention et se sont toutes des choses importantes à divulguer pour vous et pour votre employeur.

INCONVÉNIENTS

- Le TDA/H est très médiatisé et beaucoup de désinformations sont partagées au public, ce qui n'aide en rien la compréhension de ce trouble neurologique.
- Il n'y a **aucun inconvénient** à divulguer son trouble de déficit d'attention au travail. La seule chose qui pourrait arriver, c'est que vous soyez plus heureux et productif à votre emploi et que vos patrons soient fiers de vous et de votre employeur