



Faire un bon choix de carrière

Lorsque vous décidez si votre emploi est celui qui est fait pour vous, la première étape serait de d'abord bien comprendre comment votre TDAH vous affecte au travail. Répondre à cela devrait également être votre premier objectif lorsque vous évaluez quel domaine professionnel vous conviendrait le mieux et dans lequel vous devriez vous orienter. Il n'existe pas de liste de carrières idéales ou mauvaises pour les personnes atteintes du TDAH car chaque personne atteinte du TDAH est unique et a ses propres forces, faiblesses et intérêts. Cela étant dit, il y a des carrières et des emplois que l'on considère inadaptés aux besoins des personnes atteintes du TDAH. Cependant, cela dépend toujours de votre personnalité et du profil de votre TDAH. Une personne atteinte de TDAH pourrait trouver les emplois de bureau intolérables, tandis qu'une autre personne ayant une tendance à hyperfocaliser pourrait trouver ces postes bien adaptés à ses habitudes de travail.

Il y a plusieurs questions à prendre en compte lorsque vous décidez de la carrière qui vous conviendrait le mieux :

1. Quels sont vos centres d'intérêt ? - Les personnes atteintes du TDAH ont besoin d'être engagées et intéressées par leur domaine de travail pour que leur attention soit plus facilement soutenue.
2. Êtes-vous facilement distrait(e) et préférez-vous un environnement calme pour travailler ? Ou bien est-ce qu'un environnement calme ou non stimulant tend à vous faire rêvasser ?
3. Êtes-vous hyperactif(ve) et avez-vous besoin d'être en mouvement ?
4. Quels sont vos points forts ? - Travaillez-vous mieux lorsque vous interagissez avec les autres, lorsque vous effectuez un travail manuel, lorsque vous analysez des données, etc. ?
5. Quelles sont les compétences qui vous ont permis de réussir dans le passé ? - L'avis d'autres personnes pourrait vous aider à répondre à cette question.

6. Dans votre emploi actuel, quelles sont vos compétences et vos réalisations qui vous distinguent des autres ?
7. Votre niveau d'énergie varie-t-il au cours de la journée ? - Certaines personnes sont capables de maintenir leur niveau d'énergie tout au long de la journée. Pour répondre à cette question, vous aurez peut-être besoin de tenir un journal pendant plusieurs semaines dans lequel vous noterez votre niveau d'énergie tout au long de chaque journée.
8. Quelles sont les parties de votre travail actuel ou passé que vous appréciez et celles que vous redoutez ?
9. Pour quels domaines et rôles professionnels votre parcours professionnel et éducatif vous a-t-il préparé ?

Consulter un(e) conseiller(ère) d'orientation professionnelle, ayant une bonne connaissance du TDAH, ou un(e) coach TDAH peut s'avérer extrêmement utile pour répondre à ces questions.

Avant de croire que votre travail est entièrement inadapté à vos besoins, mettez en place des stratégies bien réfléchies. Si celles-ci ne suffisent pas, vous pouvez faire une demande pour des accommodements nécessaires à votre productivité en tant qu'employé(e). Un(e) employé(e) plus productif(ve) est un avantage pour les deux parties, donc insister sur ce point est une excellente façon d'entamer cette conversation avec votre employeur. Dans certains cas, il est possible de demander que quelques changements soient apportés à votre environnement de travail sans divulguer votre TDAH.

Bibliographie

<https://cliniquepsychologiequebec.com/tdah-adulte/#travail>

<https://ordrecrha.org/ressources/revue-rh/archives/l-art-de-penser-autrement-comment-gerer-un-employe-presentant-un-tdah>

<https://cursus.edu/12151/transformer-le-tdah-en-forces-de-travail>

<https://archipel.uqam.ca/11082/>

<https://www.lesaffaires.com/dossier/sante-et-mieux-etre-au-travail/le-tdah-affecte-aussi-la-productivite-au-travail/562308>