



Comment le TDAH vous affecte-t-il au travail ?

La manière dont le TDAH affecte votre performance au travail dépend de plusieurs facteurs :

- Le caractère et la gravité de vos symptômes
- Si l'emploi est en adéquation avec vos points forts
- Dans quelle mesure vous réussissez à utiliser des stratégies pour compenser vos faiblesses

Symptômes du TDAH et quelques exemples de la façon dont ils peuvent affecter votre performance au travail :

Note : Les adultes atteints de TDAH ne présenteront pas tous (ou même la plupart) de ces symptômes. Le caractère et la sévérité de la présentation des symptômes du TDAH sont propres à chacun.

Vous pouvez rencontrer des difficultés avec :

- **La régulation de l'attention**
 - Incapacité à rester concentré.e pendant les réunions ou en effectuant des tâches
 - S'ennuyer rapidement – augmentant vos symptômes d'inattention
 - Difficulté à focaliser son attention en alternance sur différentes tâches rapidement
 - Hyperfocalisation qui se traduit par l'oubli des autres tâches ou rendez-vous
 - Difficulté à suivre des directives ou des instructions longues
 - Mauvaise capacité d'écoute
 - Inattention aux détails
- **La Distractibilité**
 - Stimuli/distractions externes– (ex : bureaux à aires ouvertes avec l'impossibilité de bloquer tous les bruits)

- Stimuli/distractions internes– (ex : avoir la tête dans les nuages)
- **L'impulsivité**
 - S'engager dans des tâches et des projets impossibles à réaliser
 - Laisser échapper des pensées et des commentaires inappropriés ou regrettables
 - Se lancer dans des projets sans plan
 - Sauter impulsivement d'un emploi à l'autre
- **L'Hyperactivité**
 - Incapacité de rester assis.e en réunion pendant des périodes prolongées
 - Incapacité à rester assis.e au bureau pendant des périodes prolongées
 - Toujours en mouvement (ex : remuer, faire les cent pas, etc.)
- **La gestion du temps**
 - Sous-estimer le temps nécessaire à la réalisation des tâches
 - Le non-respect des délais
 - Arriver au travail à l'heure
- **L'organisation**
 - Difficulté à rester sur la bonne voie lors de la réalisation de grands projets
 - Sentir facilement dépassé.e en cas de grands projets
 - Égarer des documents et du matériel de travail
 - Difficulté à maintenir un espace de travail organisé
- **L'oubli**
 - Oublier les horaires, les routines, les délais ou les tâches
 - Incapacité de se souvenir de ses engagements envers ses collègues
- **La procrastination**
 - Retarder l'accomplissement de tâches désagréables jusqu'à la dernière minute
 - Retard dans la réalisation des travaux, d'une qualité compromise
 - Remettre à plus tard des projets à long terme ou travailler des heures supplémentaires excessives dans le but de respecter les délais
- **La dysrégulation émotionnelle et les relations avec les collègues**
 - Trop émotif.ve face aux critiques
 - S'attarder sur les insultes perçues
 - Se mettre facilement en colère et exprimer sa colère de manière inappropriée
 - Incapacité de voir les situations autrement qu'en noir et blanc
 - Difficulté à interpréter les signaux sociaux
 - Monopoliser les discussions, interrompre ou être brusque.

Évaluer vos forces et vos faiblesses

Si vos symptômes du TDAH vous causent des difficultés au travail, il est peut-être temps de considérer honnêtement vos forces et vos faiblesses. Cela peut être difficile pour une personne atteinte du TDAH, qui ne possède généralement pas une parfaite compréhension de ses symptômes et de la façon dont ils affectent les autres.

Stratégies qui pourraient vous aider :

- Demandez des commentaires et critiques constructives à un collègue en qui vous avez confiance – prenez des notes, évitez de vous mettre sur la défensive
- Examinez vos anciennes copies de rapports de rendement au travail
- Demandez l'avis de votre conjoint.e, de votre partenaire ou des membres de votre famille – les comportements observés à la maison se manifestent souvent aussi sur le lieu de travail.
- Demandez un conseil professionnel auprès d'un.e conseiller.ère d'orientation professionnelle, d'un.e thérapeute spécialisé.e dans le TDAH ou un.e coach TDAH. – *Ces professionnels seront également en mesure de vous aider à trouver des stratégies et des accommodements potentiels.*

N'oubliez pas de déterminer également vos points forts.

- Dans quelles parties de votre travail excellez-vous ?
- Quelles sont vos compétences dont les autres vous ont fait part de leur admiration ?

Autres questions à se poser

- Quelles sont les parties de votre travail que vous trouvez faciles ?
- Quelles sont les parties de votre travail qui représentent un défi constant ?
- Avez-vous été réprimandé à de multiples reprises pour un problème spécifique ?
- Y a-t-il des changements spécifiques qui, selon vous, pourraient vous aider à améliorer vos performances ? (Ex : *travailler dans un endroit plus calme, commencer plus tôt, recevoir des instructions plus détaillées, ou une supervision ?*)

Divulguer votre diagnostic

Faut-il divulguer son diagnostic à son employeur ?

La divulgation est une décision très personnelle et reste un sujet controversé. Divulguer son TDAH peut avoir des résultats positifs ou négatifs. Puisque la stigmatisation et les mythes au sujet du TDAH existent toujours, divulguer votre TDAH (surtout à des personnes qui ne comprennent pas cette condition) peut entraîner une perception négative à votre égard. D'un autre côté, si votre employeur est ouvert à discuter de la mise en place de mesures d'adaptation (mais exige que vous fournissiez un justif pour votre demande), divulguer votre TDAH à votre employeur peut se révéler très avantageux.

Pour répondre à vos besoins d'adaptation, votre employeur va devoir d'abord comprendre que le TDAH est un problème médical comportant des symptômes qui peuvent affecter le rendement au travail, tant de manière positive que de manière négative. Comme la désinformation à propos du TDAH continue d'exister, il sera peut-être nécessaire de sensibiliser votre employeur à ce sujet. À cet égard, il serait très bénéfique de fournir à votre employeur des exemples personnels de la façon dont votre TDAH vous affecte, mais aussi de ses avantages.

Si vous préférez ne pas procéder immédiatement à la divulgation complète, une autre approche consiste à rencontrer votre superviseur.se pour demander certains changements dans votre environnement de travail qui, selon vous, vous rendront plus productif.ve. 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 superviseur.se. Centrez la conversation sur vos points forts, en utilisant des affirmations positives telles que « Je travaille mieux dans un environnement avec moins de distractions ». Ou bien, « Des réunions plus fréquentes avec mes superviseurs m'aideraient à rester sur la bonne voie et à vous remettre les projets importants à temps ». Ou encore, « Le début de la matinée, quand le bureau est calme, est le moment où j'atteins mon niveau d'efficacité maximal. Je me demandais si nous pouvions programmer mes tâches en considérant les heures de mon pic de productivité afin d'en profiter ». N'utilisez pas le terme "accommodement", sauf si vous avez décidé de divulguer officiellement votre TDAH. Formulez vos faiblesses en termes d'objectifs axés sur les solutions.

Si vous décidez de divulguer votre TDAH à votre employeur mais que ce dernier vous oppose une résistance immédiate, il serait peut-être une bonne idée de lui rappeler (gentiment) que les commissions provinciales et fédérales canadiennes des droits de la personne considèrent le TDAH comme une invalidité. Toutefois, n'oubliez pas qu'à ce stade de la discussion, il est préférable de garder les choses aussi amicales que possible.

Pour des informations sur les commissions des droits de la personne dans chaque province, veuillez consulter notre document : « [Le TDAH et la Loi des droits de la personne au Canada](#) »

Demander des accommodements au travail

Certaines personnes peuvent se sentir très mal à l'aise à l'idée de demander un quelconque type de considération spéciale. Ils peuvent avoir l'impression de passer pour des incompetents ou qu'ils se donnent des excuses. Ils peuvent craindre que leurs collègues leur reprochent de bénéficier d'un traitement spécial. Ainsi, une meilleure façon pour vous et votre employeur de considérer vos demandes pour des accommodements est de reformuler cela comme un moyen pour vous de devenir plus productif.ve et, en fin de compte, un.e meilleur.e employé.e.

Avant de demander des mesures d'adaptation en milieu de travail, prenez le temps de réfléchir aux éléments suivants :

- Des changements spécifiques qui, selon vous, seraient bénéfiques (ex : avoir l'accès à un espace calme pour travailler sur certaines tâches améliorerait votre concentration et votre rendement au travail).
- Comment allez-vous justifier les bénéfices de ces mesures d'adaptations ? (Conseil : enregistrer les réunions en audio peut vous aider à vous préparer et à avoir une idée plus précise du minutage des réunions)
- Comment ces adaptations augmenteront-elles votre productivité au travail ? (Ex : arriver une heure plus tôt vous permettra d'accomplir des tâches complexes sans distractions).
- Ces demandes d'adaptation sont-elles raisonnables ? Vont-elles incommoder considérablement votre employeur ou vos collègues ?
- En quoi ces mesures d'adaptation apporteront-elles des solutions à vos difficultés antérieures au travail ? (Conseil : Planifier une réunion avec votre superviseur toutes les deux semaines vous aidera à gérer le temps des projets plus importants.)

Bibliographie

<https://www.coulditbeadhd.ca/fr/devrais-je-mentionner-a-mon-employeur-que-je-suis-atteint-du-tdah>

<https://www.jobboom.com/carriere/impacts-possibles-tdah-travail/>.

<https://www.esantementale.ca/World/Troubles-deficitaires-de-lattention-chez-les-adultes/index.php?m=article&ID=8919>

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

<https://ordrecrha.org/ressources/revue-rh/archives/l-art-de-penser-autrement-comment-gener-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>