

Fiche 12 : Troubles déficitaires de l'attention avec ou sans Hyperactivité

PRESENTATION

Le trouble déficitaire de l'attention (avec ou sans hyperactivité) est un désordre neurologique. D'origine génétique et neurobiologique, cette pathologie se rencontre chez l'enfant et évolue tout au long de la vie. Elle ne se guérit pas mais va se modifier en fonction des stratégies compensatoires mises en place. 5% de la population est concerné par le TDA/H.

Les Symptômes :

Trois facteurs vont permettre de déterminer si une personne souffre de ce désordre neurologique : un déficit d'attention, de l'hyperactivité, de l'impulsivité.

➤ **Le déficit d'attention**

Inconsciemment, nous trions et donnons des priorités à nos actions, la personne souffrant de TDA rencontre des difficultés dans cette hiérarchisation et se trouve attirée par des éléments perturbateurs (qui peuvent être liés à l'environnement extérieur ou à des pensées, émotions, ...)

Cette tendance à la distraction se divise en 3 catégories :

- ↳ Trouble de l'attention sélective : difficulté dans le choix de l'information à traiter.
- ↳ Trouble de l'attention divisée : difficulté dans la gestion de plusieurs informations en même temps.
- ↳ Trouble de l'attention soutenue : difficulté au maintien de l'attention sur une longue période. Rester attentif demande donc d'énormes efforts aux personnes souffrant de cette pathologie.

➤ **L'hyperactivité motrice ou intellectuelle**

Un enfant souffrant de TDA/H a une activité motrice plus importante et désordonnée par rapport aux autres enfants (agitation permanente, nervosité, incapacité à tenir en place). A partir de l'adolescence, elle se présente, soit comme une agitation intérieure (signes ou

sentiment de nervosité, d'impatience), soit par l'impossibilité de rester en place. La personne hyperactive saute d'un sujet à l'autre sans lien évident. Le temps passé sur un seul sujet est très restreint. Certaines d'entre elles, rencontrent également, à cause de ces nombreuses idées qui se succèdent, une difficulté pour s'endormir.

➤ **L'impulsivité**

Impatientes, enthousiastes, les personnes atteintes de TDA/H se plaignent parfois d'instabilité. Elles agissent sans réfléchir et ont un tempérament explosif.

Différentes formes de TDA/H :

- TDA/H avec inattention prédominante
- TDA/H avec impulsivité/hyperactivité prédominante
- TDA/H mixte

Cette dernière forme est la plus répandue, elle associe les 3 facteurs repris ci-dessus.

Cause du TDA/H :

Elle trouve son origine au niveau neurologique. Elle n'est donc pas une faiblesse de caractère ni en lien avec un problème d'éducation.

Conséquences du TDA/H :

Le TDA/H a un impact sur la vie sociale, scolaire, professionnelle et familiale. La personne atteinte de cette pathologie doit être traitée. Dans le cas contraire, elle risque de multiples conséquences.

Quelques exemples :

- Faible estime de soi
- Problèmes relationnels
- Isolement social
- Stress, anxiété
- Décisions impulsives
- Mauvaise gestion financière
- Mauvais rendement et faible accomplissement au travail
- Susceptibilité accrue de perdre, de changer fréquemment ou de ne pas avoir d'emploi

TDA/H ET EMPLOI

1 personne sur 20 est touchée par ce trouble déficitaire de l'attention. Elles sont donc également bien présentes sur le marché de l'emploi et dans des fonctions variées. Elles ne sont pas toujours identifiables, car les adultes qui ont été diagnostiqués dans leur enfance ont mis en place des stratégies afin de contourner leurs difficultés. L'hyperactivité, quant à elle, a diminué par la maturation du système nerveux central. Des traitements divers (médicaments ou thérapies) ont également aidé certains à gérer ce trouble.

Dans le milieu professionnel, voici les caractéristiques positives ou non des TDA/H.

Quelques difficultés :

- Chipotage (jouer avec un trombone, triturer son bic, ...)
- Mouvements de mains
- Passage d'une tâche à une autre sans la terminer
- Difficulté à se détendre
- Impatience
- Action irréfléchie
- Gestes brusques
- Hyperémotivité, humeur changeante
- Fautes de distraction
- Difficultés d'organisation et de gestion des priorités

Quelques Avantages :

- Très actif (exemple : plusieurs fenêtres ouvertes sur son PC, répondre au téléphone en travaillant)
- Imaginatif, créatif
- Débrouillard
- Curieux, s'intéresse à beaucoup de choses
- Pense autrement
- Pas peur de l'inconnu
- Energique
- Sensible
- Réfléchit à grande vitesse

- Adaptabilité
- Attentif à tout ce qui se passe autour de lui
- Spontané
- A l'aise face à un groupe

RECOMMANDATIONS

La personne qui présente un TDA/H est la plus habilitée à déterminer ses besoins et à proposer des aménagements qui permettront de travailler le plus sereinement possible sans perturber son propre équilibre et celui de ses collègues.

Elle a probablement été suivie par différents spécialistes qui l'ont aidée à trouver des méthodes de concentration, gestion des émotions, ... et/ou qui pourront encore donner une indication des meilleures techniques de travail en fonction des tâches à effectuer.

Différents métiers sont parfois conseillés (comme des métiers de contact, peu routiniers, artistiques) et d'autres sont déconseillés (emplois de bureau, emplois sédentaires par exemple). Néanmoins, une fonction peut-être différente d'une entreprise à l'autre. Les personnes ont également acquis des compétences particulières et des modes d'organisation qui les mettent à l'aise dans leur domaine.

Afin d'aider une personne souffrant de ce trouble à utiliser ses compétences efficacement, voici quelques aménagements très simples que vous pourrez mettre en place après en avoir discuté avec elle:

- Mettre en confiance, encourager
- Sensibiliser les collègues et l'encadrement (rappeler que c'est un problème biologique et non un problème de volonté)
- Créer une structure, une organisation de travail
- Désigner un tuteur qui va ramener vers les tâches à effectuer
- Mettre en place des aide-mémoires et des codes couleurs
- Déterminer des échéances pour les différentes tâches
- Diviser une grande tâche en plusieurs étapes ou en plusieurs parties
- Permettre de faire 2 choses à la fois
- Proposer des moments de défoulement

- Eviter les objets non pertinents ou les piles de documents sur le poste de travail
- Fournir des calepins pour noter les idées qui viennent (et ainsi les mettre de côté)
- Utiliser un casque anti-bruit
- Localiser le bureau loin de lieux de passage ou de bruit
- ...

Aides et ressources

De quelles aides et ressources pouvez-vous bénéficier ?

LE BIEN-ETRE AU TRAVAIL

En matière de sécurité au travail, de prévention et de suppression des risques, d'adaptation de poste de travail (ergonomie de conception, de correction),... consultez vos Conseillers en prévention, dans le cadre du service interne ou du service externe de prévention et de protection.

Il n'est pas toujours facile, ni pour le travailleur, ni pour l'employeur, d'aborder les problèmes liés au handicap ou à la maladie et leurs répercussions possibles sur le travail. Le conseiller en prévention-médecin du travail peut donc être un bon interlocuteur et/ou intermédiaire.

LES PROFESSIONNELS DE LA SANTE

Le travailleur est probablement entouré de professionnels qui peuvent le conseiller et conseiller l'entreprise. Il devrait pouvoir mettre son employeur (ou le médecin du travail, le tuteur, un collègue de la personne de confiance dans l'entreprise, ...) en contact avec ces professionnels.

L'AGENCE POUR UNE VIE DE QUALITE

L'AViQ peut :

- aider à mieux comprendre les difficultés du travailleur en situation de handicap,
- aider à analyser la situation créée par le handicap au sein de l'entreprise – ce travail se fait en première ligne par des agents d'insertion professionnelle qui peuvent, si nécessaire, faire appel à des ergonomes dans le cadre d'un projet pilote soutenu financièrement par le Fonds social européen,
- faire connaître des mesures d'adaptation et autres bonnes pratiques mises en œuvre par d'autres entreprises,

- mettre en relation avec des services spécialisés. Ces services sont divers : centres de formation professionnelle, services d'accompagnement, services de soutien dans l'emploi, services conseil en aménagement des situations de travail. ...
- aider à organiser le recrutement, l'accueil et l'intégration, le maintien à l'emploi de travailleurs en situation de handicap.

Administration centrale : Rue de la Rivelaine, 21 - 6061 Charleroi

Internet : <http://www.aviq.be/handicap>

Numéro vert (gratuit) : 0800/16 061

Courriel : info@aviq.be

Bureaux régionaux : voir fiche 0 Handicap et Emploi

ASSOCIATION SPECIALISEE

TDA/H Belgique

0471/21.92.66

Permanence téléphonique: Tous les jeudis, (hors vacances scolaires) de 10h00 à 12h30.

info@tdah.be

www.tdah.be

- *Bilan des aptitudes professionnelles et précision d'un projet*

+ Orientation professionnelle

Si possible en concertation, les services de l'AViQ, du FOREM, et/ou un opérateur d'orientation aideront la personne à réaliser un bilan de son parcours scolaire et professionnel ainsi que de ses compétences actuelles. Ils encadreront ensuite le candidat dans l'identification de pistes professionnelles pertinentes compte tenu du marché de l'emploi.

+ Stage de découverte en entreprise

L'objectif est ici de permettre à la personne d'appréhender les réalités d'un métier. Un ou plusieurs stages d'une semaine, non rémunérés, sont possibles.

- *Reprise progressive du travail*

Un travailleur en invalidité (c'est-à-dire absent pour maladie et indemnisé par sa mutuelle depuis plus d'un an) peut solliciter de son médecin conseil une reprise de travail à temps partiel. L'entreprise le rémunère alors au prorata des heures prestées.

- *Formation*

Le travailleur qui ne peut plus continuer son ancienne activité professionnelle peut envisager une reconversion : l'AViQ propose différents cycles de formation en centre agréé. Elle propose aussi un contrat d'adaptation professionnelle, période de formation en entreprise. Dans les deux cas, le stagiaire perçoit des indemnités de formation.

Pour un travailleur qui ne peut accéder aux formations organisées pour ses collègues, même moyennant quelques adaptations des modalités de formation, les centres de formation peuvent proposer des modules de formation continuée.

- *Soutien financier*

L'AViQ accorde certaines aides spécifiques aux entreprises :

- Tutorat

Intervention de 750 € par trimestre (pendant un maximum de six mois) pour l'entreprise qui désigne un tuteur chargé d'encadrer et d'accueillir un travailleur handicapé nouvellement engagé.

- Prime à l'intégration

Intervention de 25 % (pendant un an maximum) dans le coût salarial d'un travailleur qui n'a plus travaillé depuis au moins six mois.

- Prime de compensation

Une intervention dans le coût salarial est accordée à l'entreprise pour compenser le coût supplémentaire éventuel des mesures qu'elle prend pour permettre au travailleur d'assumer ses fonctions, si ces mesures sont liées au handicap. Elle est accordée pour un maximum de cinq ans et est renouvelable.

- Intervention dans l'aménagement du poste de travail

L'AViQ intervient dans les frais supplémentaires d'adaptation ou d'acquisition de matériel spécifique, en fonction du handicap du travailleur.

Attention : certaines interventions de l'AViQ nécessitent la satisfaction de certains critères, que vérifiera le bureau régional concerné.

BIBLIOGRAPHIE

Cette fiche est en grande partie inspirée du site www.tdah.be

Des brochures sont également disponibles sur ce site.

Autres sites internet :

<http://www.tdah-adulte.org/>

<http://www.tdah-france.fr/>

<http://www.aspedah.ch/>

<http://askjan.org> : site en anglais