

TDA/H : AU-DELÀ DES PROBLÈMES DE CONCENTRATION

Trouble de l'attention: comment le gérer au boulot?

Constamment sollicités et hyper connectés, de nombreux professionnels disent avoir du mal à se concentrer. Mais certains présentent véritablement un trouble de l'attention. Une particularité qui peut avoir un effet important sur leur vie professionnelle et être source de stress, d'anxiété et de troubles du sommeil. Conseils pour gérer son TDA au quotidien. **LARA VAN DIEVOET**



GETTY IMAGES

On parle régulièrement des enfants hyperactifs, qui présentent des difficultés de concentration. Ce qui est moins connu, c'est que la plupart d'entre eux en gardera des signes à l'âge adulte. Et que des adultes en apparence très calmes peuvent présenter une hyperactivité mentale. Ou qu'un trouble de l'attention peut être diagnostiqué sans hyperactivité. On parle d'ailleurs de trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H).

Selon l'étude ESEMeD, menée par des scientifiques de l'Organisation mondiale de la santé, le TDA/H touche environ 4% de la population adulte en Belgique. Une personne sur 25. Souvent, ces adultes l'ignorent et attribuent ces comportements à leur emploi du temps bien rempli et à des sollicitations constantes.

Plutôt que d'évoquer un trouble, Xavier Van Oost, coach spécialisé et certifié en TDA/H, préfère parler de «défi»: Quand les choses les passionnent et dans un environnement qui favorise leur expression et davantage de reconnaissance, les adultes TDA/H peuvent être extrêmement performants. Pour moi, c'est davantage un défi de régulation de l'attention. Le cerveau ne fonctionne pas moins bien, mais différemment.»

Effets multiples

Les caractéristiques principales du TDA/H, qui se modulent différemment

selon les cas, sont les problèmes d'attention et de concentration, l'impulsivité, l'insensibilité au temps, l'hyperactivité, l'absence de repos mental et l'hyper-sensibilité. Ce qui peut mener à un éparpillement, qui favorise la procrastination, entre autres. «Tout le monde procrastine de temps en temps, ou peut être distrait. Mais le TDA a un effet loupe. Et, souvent, les effets du TDA/H entraînent une mauvaise estime de soi», explique Xavier Van Oost.

«Avant, je me disais que je n'étais pas normal, avoue Léonard*, informaticien de 50 ans. La formation de Xavier Van Oost m'a permis de comprendre et de me recentrer. Chez moi, le TDA est caractérisé par de l'impulsivité. Et j'ai énormément de mal à me concentrer plus de trois heures par jour. Mais je suis très efficace. Le fait que je ne parvienne pas à travailler longtemps est compensé par le fait que je réfléchis vite.»

Chez les adultes, les difficultés liées au TDA/H se manifestent particulièrement dans le domaine professionnel. «Mes patients hyperactifs viennent très souvent me voir parce que ça ne va pas au travail», explique le docteur Pierre Oswald, psychiatre spécialisé dans l'accompagnement d'adultes TDA/H. «Ils présentent des diminutions d'effi-

cacité. Leur motivation est extrême dans certains domaines, mais c'est souvent passager. Ils ont une forte tendance à la détestation de la routine et des tâches administratives. Et on observe qu'ils changent plus régulièrement de travail que la population générale.»

Le risque, pour ces professionnels, est le développement de troubles associés. «En marge de leur TDA/H, ils développent fréquemment de l'anxiété, des troubles du sommeil et des addictions, constate Pierre Oswald. Ils ont des difficultés à respecter les échéances,

ce qui peut entraîner des crises d'angoisse et les obliger à travailler le soir pour terminer dans les temps. Ils ont alors du mal à dormir et doivent développer des stratégies pour se détendre.» Or, les témoignages concordent: la fatigue accentue les effets du trouble de l'attention. «S'ils parviennent à compenser, ils sont souvent rattrapés par ce qui leur permet: le manque de sommeil, une pression incroyable ou certaines substances. Et c'est ce qu'il faut traiter en premier lieu. Ensuite, on peut établir une straté-

gie pour traiter les caractéristiques du TDA/H.»



XAVIER VAN OOST, coach en TDA/H, préfère parler de «défi» que de trouble.

Des aspects positifs

S'il entraîne certaines difficultés dans la vie quotidienne, le TDA/H présente également de nombreux aspects positifs: «Dynamisme, curiosité, débrouillardise, empathie et caractère passionné vont de pair avec le TDA/H, insiste Pascale De Coster, fondatrice de l'ASBL TDA/H Belgique. Ce sont des gens très enthousiastes quand ils sont passionnés. Ils sont prêts à prendre des risques et s'accommodent

bien du changement.» Pierre Oswald et Xavier Van Oost soulignent la vivacité d'esprit des adultes TDA/H qu'ils suivent, et leur capacité à imaginer des solutions et faire des liens. Ils insistent également sur leur grande créativité.

Edouard*, dirigeant d'une entreprise de consultance spécialisée dans la transformation et le changement, a découvert il y a quatre ans qu'il présentait les signes d'un TDA sans hyperactivité. «Il y a plus d'avantages que de désavantages, estime-t-il. Quand il y a un problème à résoudre, ➤

Gérer une personne atteinte d'un TDA/H dans une équipe

Les conseils de Pierre Oswald, psychiatre spécialisé dans la gestion du TDAH/H

1. Etablir un planning organisé

«Ce qui pose problème, c'est lorsqu'il n'y a pas d'obligation absolue. Il s'agit donc d'identifier clairement les tâches à effectuer et d'établir un planning structuré. Mais quand on souffre d'un TDA/H, on a souvent beaucoup de mal à évaluer le temps nécessaire pour effectuer une tâche. Dans ce cas-là, l'aide d'un psychiatre, d'un psychologue ou d'un coach peut être précieuse.»

2. Limiter les sollicitations

«Ce conseil est valable pour



toute personne qui doit se concentrer. Mais être constamment sollicité et interrompu est une plaie quand on a un TDA/H, parce que l'on a du mal à poser des limites.»

3. Alterner concentration et action

«Comme la capacité d'attention est limitée, il est important

de favoriser un travail qui permette de combiner des tâches qui nécessitent de la concentration avec des moments de distraction. Bouger est capital. Et toute activité qui vise à relaxer les employés — la méditation,

par exemple — est très importante pour eux.»

4. Stimuler... mais pas trop

«Il est important de faire régulièrement des choses nouvelles. Les personnes atteintes de TDA/H sont souvent curieuses, motivées et stimulantes. Mais trop de nouveauté peut être contre-productif: ils ont tendance à en faire trop et à dire oui à tout. Trouver un équilibre subtil entre routine et intérêt pour la nouveauté est donc capital.»

5. Faire des réunions courtes

«Les hyperactifs ont du mal à se concentrer, mais ils ont aussi les idées vives et peuvent imaginer des solutions que d'autres ne verraient pas. Je conseille de favoriser des réunions courtes, préparées efficacement et de prévoir des pauses lorsqu'elles doivent se prolonger.»

Témoignage de Muriel Atisy,

Coordinatrice de la Maison de l'emploi d'Ixelles pour Actiris

«Le diagnostic a été posé il y a deux ans et demi, un peu après celui de ma fille. Je n'ai pris conscience de mon TDA qu'à 40 ans, c'est trop bête! J'ai l'impression d'avoir perdu tellement d'années, j'ai envie de tout faire. Certaines choses qui me paraissaient insurmontables me semblent faciles, à présent. Non, je ne peux pas gérer un stock, mais je suis capable d'analyser une étude. Je suis douée pour travailler dans l'urgence. Je peux aussi être très perfectionniste, c'est tout ou rien. Je cherche à me structurer et à pallier ma mauvaise mémoire de travail avec des outils externes, comme des *to do lists*, parce que ce n'est pas naturel chez moi. Ma pensée va dans tous les sens, mais quand j'écris, c'est très structuré. Mon smartphone m'a sauvée, c'est mon deuxième cerveau, il me sécurise. J'emploie notamment Any.do, une application de *to do lists*. Maintenant, je peux être sur-organisée. Lors des sélections pour être conseillère emploi, ma première expérience chez Actiris, j'ai eu des résultats plus bas que la moyenne pour certains tests. Alors que j'avais un niveau de master et que la fonction n'exigeait "qu'un niveau bachelier"... Après sept ans chez Actiris, j'ai parlé de mon TDA/H avec le département RH en vue d'une réorientation. Pour devenir «coordinateur maison de l'emploi», j'ai de nouveau dû passer des tests, pour un niveau universitaire cette fois-ci. J'étais terriblement stressée, mais ils ont donné de très bons résultats, plus hauts que la moyenne, dans certains cas. On testait d'autres compétences. Je suis mauvaise pour tout ce qui concerne l'administratif, mais le reste va très bien! Je me suis rendu compte que les gens qui n'ont pas de TDA ne comprennent pas vraiment ce que cela implique. Tout le monde est «un peu distrait» ou procrastine dans certaines situations, mais nous vivons le côté pathologique de ce trouble. J'ai eu la chance d'avoir le soutien des ressources humaines et de ma hiérarchie. J'ai pu changer de place dans le bureau, parce que j'avais des difficultés à me concentrer et j'ai demandé une formation en gestion du temps. Lorsqu'on a une difficulté de ce genre, l'attitude est déterminante. J'ai toujours essayé d'être orientée solutions. Mettre en avant des problèmes sans proposition de solutions ne me paraît pas être une bonne approche si on veut être entendu par son employeur et sa hiérarchie!»

je suis d'une créativité débordante. Et je suis un multi-calculateur, je parviens à analyser de multiples dimensions. Je suis indépendant, mais un grand bureau de consultance m'a engagé pour résoudre des problèmes particulièrement compliqués chez ses clients. Résoudre l'impossible, pendant que les autres s'occupent de la vente et de l'administratif, c'est parfait pour moi. Là, je parviens à me concentrer.»

Défi permanent

Apprivoiser les effets d'un trouble de l'attention est, bien souvent, un challenge quotidien. «Je dois me contrôler en permanence, explique Edouard. Consulter mes mails m'emmène continuellement vers d'autres dossiers et, à la fin de la journée, je n'ai traité que trois mails. J'ai appris à m'adapter grâce au coaching TDA/H. Je m'oblige à faire une chose à la fois et à clôturer ce que j'entame, un comportement à l'opposé de ce que mon cerveau voudrait faire. Cela demande une discipline très lourde.»



Mais tous les adultes TDA/H ne présentent pas les mêmes symptômes et ne vivent pas ce trouble de la même manière.

Certains, comme Edouard, n'ont pas ressenti de difficulté durant leurs études. D'autres souffrent de gros problèmes de mémoire. «Il n'y a pas un TDA/H, mais plusieurs, estime Pascale De Coster. Certains préfèrent être indépendants, d'autres ont vraiment besoin d'être encadrés et d'avoir une hiérarchie. Une partie des hyperactifs travaille très bien sous pression, mais ce n'est pas toujours le cas.» Les stratégies doivent donc être testées. Et les conseils, adaptés à chaque situation. «Personnellement, je me mets un *deadline* une semaine avant la véritable date limite et je m'envoie des *to do lists* par mail, pour les avoir devant les yeux toute la journée, explique Pascale De Coster. Et je suis plus efficace quand je fais 10 choses en même temps. Quand je me lasse, je change. Il s'agit d'apprendre la manière dont cela nous affecte, accepter ses limites et apprendre à déléguer. Ce n'est pas une fatalité, on vit très bien avec un TDA/H et on peut être un adulte épanoui et heureux.»

Renforcement positif

Il n'y a donc pas de stratégie miracle. «Le plus important est de se focaliser sur le renforcement de ses forces, et de ne pas consacrer l'entièreté de son énergie à se battre contre ce qui va moins bien, au risque de s'épuiser, conseille Xavier Van Oost. Je conseille à mes clients de célébrer leurs réussites en les écrivant dans un carnet. Les choses qu'ils font le mieux sont également celles qu'ils devraient faire en premier lieu. Quand on met l'attention sur ses forces, on finit par gagner. Et ça, c'est valable pour tout le monde.» Structure, cadre clair et routines se révèlent également efficaces. «Je conseille de noter tout ce que l'on fait dans un agenda, pour prendre conscience de la manière dont on gère son temps et son énergie», explique Xavier Van Oost. Diagnostic et accompagnement professionnel sont également recommandés. Eventuellement accompagnés d'un traitement adapté. «Le TDA/H est complexe et mène souvent à de réelles souffrances, constate Pierre Oswald. Mais si ces personnes apprennent à gérer leur trouble, ils peuvent se montrer d'une efficacité redoutable et accomplir ce qu'ils veulent.» ©

* **Nom d'emprunt. Cette personne a décidé de témoigner de manière anonyme.**