

Améliorer l'hygiène de vie



- Dormir suffisamment

- Prendre le temps pour les repas chauds et équilibrés



- Pratiquer une **activité physique régulière**

- Maintenir un **équilibre** vie professionnelle/vie privée



- Programmer le temps dans la semaine pour les **activités de loisirs**

Besoin d'un accompagnement ?

Contactez votre service de prévention et de santé au travail pour :



Un
aménagement
de poste



Discuter dans
certains cas
d'une **RQTH**¹ et
éventuellement
être orienté
vers l'**emploi
accompagné**



Faire le lien
salarié/
employeur

¹Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé



POUR EN SAVOIR PLUS
SUR LE TDAH
AU TRAVAIL



FLASHEZ ICI
pour
rejoindre
notre site
web !



ASMT
Prévention et Santé

De quoi parle-t-on ?



Le TDAH résulte d'un développement neurologique atypique. Il concerne **3% des adultes**.

Les manifestations les plus connues sont :

- Les troubles de l'attention
- L'hyperactivité et l'impulsivité



Des troubles des **fonctions exécutives** entraînant des difficultés :

- à commencer une action
- à comprendre et à retenir des consignes à l'oral
- à planifier ou prioriser les tâches

Des troubles de la **régulation émotionnelle** :

émotions fortes et changeantes



Des troubles de la **perception du temps** :

- estimation et gestion du temps difficiles

Des troubles du sommeil



Des troubles du **traitement sensoriel** :

- Bruits, odeurs, lumières... participent aux troubles de l'attention

Les avantages

+ Capacité de travail dans l'urgence

+ Capacité de résolution de problèmes

+ Créativité

+ Capacité de pensées rapides



(capacités de pensées utilisant d'autres voies non conventionnelles)

Accompagner les salariés

AMÉNAGEMENTS POSSIBLES :



• Bureau calme (pas d'open space)

• Accompagné par un pair (effet miroir)

• Casque à réduction de bruit

• Bureau assis-debout



• Horaires décalés (commencer plus tard)

• Pauses structurées



• Hiérarchiser les tâches, les segmenter dans le temps et les valider

• Consignes par écrit

• Éviter le travail répétitif

• Féliciter et être à l'écoute

Astuces

- Prioriser les tâches en créant une To-do list :



Support unique



Estimer le temps de réalisation



Créer un rituel de lecture

- Maintenir son attention sur une tâche pas plus de 2h (en créant des sous-tâches claires et courtes de 25 min avec des pauses de 5 min en suivant),

- Limiter les distractions (désactiver les notifications des téléphones et du matériel à disposition),

- Limiter la tension interne liée à l'hyperactivité physique :

- utiliser un bureau à hauteur variable
- s'installer en fond de salle dans les réunions pour se lever et marcher
- faire des pauses en extérieur
- utiliser des **stimming tools**

LES PERSONNES AVEC UN TDAH AIMENT LE CHALLENGE, LA NOUVEAUTÉ ET TRAVAILLER DANS L'URGENCE !