

## **CONSEILS DÉTAILLÉS DANS LES CATÉGORIES**

### **LES MÉTIERS PLUS OU MOINS ADAPTÉS AU TDAH**

Styles de métiers ou activités adaptés	Styles de métiers ou activités non adaptés
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mise en valeur de l'intelligence créatrice et intuitive</li> <li>- Métiers à gratification et remerciement immédiats</li> <li>- Haut niveau d'autonomie ou à l'opposé très encadré</li> <li>- Spécialisation dans son domaine de prédilection</li> <li>- Variation fréquentes d'activités ou de personnes nouvelles</li> <li>- Métiers de l'urgence, métiers à risque physique (adrénaline)</li> <li>- Interactions rapides avec l'ordinateur ou avec des clients</li> <li>- Réalisation d'actions concrètes courtes avec sentiment d'agir</li> <li>- Se rendre utile aux autres, métiers à engagement émotionnel</li> <li>- Métiers sociaux, médicaux, d'accompagnement, RH, ...</li> <li>- Métiers à l'extérieur, dépense physique, corps en mouvement</li> <li>- Métiers manuels avec des sensations physiques et créatrices</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emplois de bureau routinier devant un ordinateur</li> <li>- Emplois avec beaucoup de procédures à suivre</li> <li>- Emplois avec beaucoup de réunions improductives</li> <li>- Toujours dans le même lieu avec les mêmes personnes</li> <li>- Avec un chef pesant, méfiant, sévère ou pointilleux,</li> <li>- Emplois nécessitant de la rigueur et de la continuité</li> <li>- Pas de satisfactions immédiates (longs projets)</li> <li>- Emplois à vie - CDI longue durée (&gt;5 ans)</li> <li>- Fonctionnaire de type administratif</li> </ul>
<b>Exemple de métiers adaptés</b>	<b>Exemple de métiers non adaptés</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consultant / Formateur / Concepteur / Expert</li> <li>- Être à son compte (difficultés avec l'administratif et les factures)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comptable</li> <li>- Secrétaire</li> <li>- Gestionnaire (tout service administratif routinier)</li> </ul>

- Entrepreneur (solo ou petite équipe), lancement d'un concept
- Urgentiste / docteur / infirmier / thérapeute / masseur / pompier
- Informaticien (support, maintenance, webmaster, projets courts)
- Serveur restaurant ou bar - Métiers de la nuit
- Commercial (produits innovants), vrp, visiteur médical, ...
- Artiste, acteur, musicien
- Beaucoup de métiers dans l'intérim (ou CDD courts)

- Agriculteur traditionnel
- Informaticien sur des longs projets de développement
- Chef (Problèmes à moyen et long terme, mais très bon pour le lancement d'un projet d'une équipe)

► Les métiers franchement adaptés aux adultes TDAH sont limités mais variés (voir ci-dessus). Ils comportent souvent une composante créative ou sont orientés vers l'action. Certains sont à leur compte car ils ne supportent justement pas la hiérarchie et les procédures et cela leur réussit bien en général, (Tous nos ancêtres, les chasseurs et même les fermiers étaient à leur compte ...). D'autres au contraire éprouvent le besoin d'être encadrés de façon quasi militaire pour pallier à leur problème d'organisation (pompiers ou même militaires). Il peut s'agir de métiers artistiques ou du spectacle avec beaucoup de célébrités d'hier et d'aujourd'hui. Beaucoup d'intermittents du spectacle aussi tenaillés entre la passion et la survie. On trouve aussi des informaticiens qui sont accrochés par le côté ludique et interactif de l'ordinateur, les golden boys de la finance qui transforment l'adrénaline en source de concentration, des entrepreneurs qui lancent des affaires en déléguant leur gestion par la suite, des médecins ou infirmières canalisés par leur responsabilités ou leur besoin d'aider les autres, des serveurs de restaurant ou des pompiers toujours dans l'urgence, des vendeurs qui créent du mouvement dans leur job, des travailleurs qui se dépensent physiquement souvent dans l'intérim.

► Les métiers à rechercher sont ceux où l'on fait des interventions courtes (quelques heures ou quelques jours), et où l'on alterne rapidement les activités grâce aux différents déplacements ou missions, ou simplement l'alternance entre plusieurs clients tout en restant statique. En effet les personnes TDAH sont souvent très performantes sur une courte durée. De plus il est bon de privilégier les métiers ne nécessitant pas une grande organisation, où l'emploi du temps se remplit naturellement par l'extérieur, au fil des urgences ou des appels clients. Les métiers d'assistance ou de maintenance sont propices pour cela. A l'opposé, ceux qui ont une forte composante anxieuse vont préférer un métier plus sécurisé et plus régulier mais toujours avec une certaine variation dans les activités quotidiennes. Attention aux métiers semblant créatifs dans leur intitulé comme "chercheur", il s'agit souvent aujourd'hui de jobs

bureaucratique à base de longs projets et de documents très formel ou très long à écrire. Par contre, inventer pour son plaisir est plus épanouissant tel un Geotrouvetout .

► Attention à la tentation propre au TDAH de vouloir conseiller, former ou vouloir être un expert sur un sujet nouveau que l'on n'est incapable de maîtriser soi-même, ou qu'on a pas eu le temps d'explorer suffisamment par manque d'expérience, spécialement si commence sa vie professionnelle. Même s'il est vrai que nous sommes plus doués pour conseiller que pour exécuter de manière routinière au quotidien, il y a un minimum de prérequis avant de s'affirmer être un expert, comme l'expérience sur le sujet ou la construction d'un réseau professionnel minimum. Malgré nos dons prodigieux de créativité et de capacité à foncer, on ne peut pas échapper aux lois élémentaires de la progression professionnelle par étape, même si, pour les adultes TDAH, l'équilibre peut consister à enchaîner plus rapidement les étapes que la moyenne des gens. Par exemple ne pas vouloir s'improviser thérapeute ou coach alors que l'on est en difficulté dans sa vie. Dans ce type de métier, mieux vaut commencer par appliquer à soi-même les techniques que l'on préconisera ensuite aux autres, à titre gratuit dans un premier temps pour se faire un début d'expérience, et avec une formation courte en parallèle pour avoir une légitimité.

► Se mettre à son compte peut être une solution pour augmenter sa motivation générale et donc sa concentration, et pour ne pas stresser avec les relations hiérarchiques et entre collègues au quotidien. Quand on lance son affaire, on peut ainsi choisir exactement son domaine de prédilection et un style de vie moins routinier. Quasiment tous les métiers sont possibles si on les fait à sa façon en respectant ses valeurs, ses talents et ses besoins TDAH, et sans faire abstraction de son expérience et de son CV. Faire les choses à sa façon est souvent une bonne manière de se démarquer de la concurrence car personne n'y a pensé ou n'a osé. On a du mal à déléguer mais il est important de se faire aider au minimum d'un comptable pour les comptes d'exploitation et bilans, et aussi certaines tâches administratives et des conseils de type financier et juridique. Il existe aussi des services de domiciliation commerciale, avec standard téléphonique et éventuellement un traitement partiel du courrier administratif, de manière à vous aider à ne pas vous mettre hors la loi avec l'administration, qui est un des plus grands dangers qui nous guette. Quand on est freelance, on doit sortir et rencontrer régulièrement du monde pour ne pas tomber dans l'isolement social, avec une routine à la maison qui peut s'avérer pire que dans une compagnie. Avoir aussi conscience que l'on ne reviendra pas en arrière (salarial) quand on aura goûté à la liberté, donc ne pas se presser et acquérir d'abord des expériences, notamment comment travailler avec les autres. A noter qu'une des principales difficultés des TDAH freelance est d'envoyer leurs factures et de se faire payer même si les clients sont des bons payeurs. En effet ce n'est pas une tâche exaltante d'un point de vue technique, et surtout un sentiment sous-jacent d'imposteur nous fait souvent penser inconsciemment qu'on ne méritent pas cet argent. On peut facilement trouver une système pour noter le temps passé pour chaque client au fur et à mesure dans le mois.

► Donc sur le principe, tout métier peut être pro-TDAH, si c'est une passion ou si on est en phase avec ses valeurs, et si on peut l'exercer à sa façon en respectant ses besoins (indépendance, créativité, variété de tâches, de situations et de personnes), souvent tel un franc-tireur, avec beaucoup de mouvement et sans hiérarchie pesante ou intolérante. C'est surtout la confiance que l'on a en soi qui permettra d'adapter son job à sa façon de fonctionner TDAH, sans rechercher en permanence l'approbation des autres et sans avoir l'impression d'être un imposteur, car nos qualités TDAH peuvent être très recherchées aussi dans une entreprise, ou par des clients potentiels si on est à son compte. Relire le chapitre sur les qualités et talents TDAH pour les cultiver encore et les mettre en avant professionnellement. C'est plus efficace et enthousiasment que de vouloir toujours s'améliorer sur nos symptômes négatifs (organisation, procrastination, ..) , même s'il existe des solutions comme on va le voir dans le chapitre suivant.