

TDAH aux femmes

La formation d'adulte dans la réalité d'une époque où il est nécessaire d'avoir plusieurs métiers à son actif, de suivre l'évolution de son métier pour rester compétitif sur le marché de l'emploi ou pour réaliser ses propres rêves.

Amélie est une jeune femme de 35 ans d'origine française. Elle a une formation en soins infirmiers. Elle vit depuis quelques années en Suisse romande, après avoir vécu et travaillé durant 6 ans en Angleterre.

« Je pense que cela est important de montrer que la formation est un défi de tous les âges :). »

Le bagage de connaissances accumulées depuis le début de cette formation est une réelle satisfaction pour moi !

Mon arrivée en Suisse a mis en évidence la nécessité d'obtenir un diplôme universitaire dans mon domaine afin d'être reconnue dans mes compétences.

BK : racontez-moi votre parcours professionnel ?

AB : actuellement je suis infirmière clinicienne spécialiste en traitement des plaies et de la cicatrisation. Je suis arrivée en Suisse avec une expérience de travail en Angleterre dans le domaine des plaies. Cela m'a amenée dans un premier temps à travailler pour une entreprise pharmaceutique spécialisée dans les produits cicatrisants. Afin d'être reconnue sur le marché du travail en Suisse en tant que clinicienne, il s'avère nécessaire d'avoir une validation des acquis et une certification dans le domaine dans lequel j'avais quelques crédits universitaires. J'ai commencé en 2020 un Master en Sciences de la cicatrisation et de la réparation des tissus à l'Université de Cardiff. C'est une formule entièrement en anglais et On-line.

BK : durant la formation, comment cela se passe-t-il pour vous ?

AB : Les débuts ont été difficile, je n'avais pas de méthode pour étudier et beaucoup de travail avec mon emploi. Mon état d'esprit était à la limite du burnout, car je manquais cruellement d'organisation. J'avais aussi des croyances limitantes, de penser ne pas être capable de réussir. Ce qui est complexe est le fait que la formation se donne en anglais, que le niveau est très élevé et que ce Master se déroule seulement on-line. En raison du COVID-19, les quelques semaines prévues

sur place n'ont pas pu se faire. L'absence de contacts avec les autres étudiants est difficile. J'avais l'impression que j'étais la seule à ressentir ces difficultés. Le travail en coaching m'a aidé à réussir mon premier examen (3000 mots de dissertation scientifique), et a enclenché un processus de confiance en moi, m'a mis sur la voie qu'il était possible pour moi d'accomplir plusieurs choses.

BK : qu'est-ce que vous a aidé ?

AB : C'est avant tout la passion qui me motive. Le soutien de mon entourage actuel et la reconnaissance dans mon contexte de travail m'encourage à maintenir mes efforts. Je m'informe beaucoup sur le TDAH et j'ai pu mettre en place des outils et stratégies aidants et m'entourer de personnes soutenant.

BK : Pourriez-vous donner à nos lecteurs quelques exemples concrets d'outils qui vous aident ?

AB : *Avant tout ne restez pas seul ! Entourez- vous de personnes qui vous encouragent et vous aident concrètement.* J'ai commencé la prise d'une médication depuis le début de ma formation, ce qui améliore ma capacité de travail. J'ai trouvé une personne de langue maternelle anglaise avec une formation scientifique qui me lit et corrige mes textes. Une autre personne active dans le domaine des soins relit également mes textes et m'encourage à approfondir mes recherches. La mise en place d'une to-do liste journalière adaptée à mes besoins m'aide à ne pas être submergée et à mieux gérer et évaluer le temps. J'ai suivi une formation on-line chez Learnivore basée sur les neurosciences qui enseigne la lecture rapide, la prise de note et des techniques de mémorisation.

BK : Dans quoi vous projetez-vous ?

AB : actuellement je ne vois qu'à court terme car je crains de m'emballer, de me perdre dans des projets et ainsi perdre de vue l'objectif actuel. J'observe déjà les premiers effets sur le terrain, la valorisation et la reconnaissance de mon statut actuel. J'espère par la suite une valorisation salariale. Pour le futur, j'ai des idées, des projets que je souhaite voir réaliser. Dans le domaine des plaies, il y en a tellement à faire.