

TDAH aux femmes

La formation d'adultes, est un défi dans la réalité de deux personnes avec un diagnostic TDAH, dans une époque où il est nécessaire d'avoir plusieurs métiers à son actif, d'en suivre l'évolution pour rester compétitif sur le marché de l'emploi ou pour réaliser ses rêves.

Interview avec Martine M. par Barbara Kappeler avec deux personnes rencontrées dans mon activité de coach TDAH.

Rien n'est impossible ! On construit ses propres barrières !

Martine Mauron réalise son rêve de toujours à 57 ans. En dernière année de formation d'assistante en santé et soins communautaires (ASSC), elle est mère de deux enfants et deux fois grand-mère.

BK : racontez-moi votre parcours professionnel ?

MM : j'ai toujours voulu travailler dans les soins mais, depuis l'enfance, suivre des études était compliqué. Rester en place et me concentrer m'était très difficile surtout quand le sujet ne m'intéressait pas. A l'âge de 11 ans, j'ai décidé de quitter l'Afrique où je vivais avec mes parents depuis quelques années pour poursuivre mes études en Suisse. Je voulais me donner les meilleures chances possibles. Les formations entamées dans le domaine des soins ont été malheureusement un échec. A l'âge de 50 ans, à la suite d'un accident de voiture et d'une anxiété persistante, ma psychiatre m'a proposé de faire des tests qui ont révélé un TDAH. Mon médecin m'a prescrit de la Ritaline, médication qui a permis de changer ma perception des choses. C'était comme une révélation. Je comprenais enfin ce que l'on me disait. Renforcée dans ma propre estime, j'ai voulu accomplir mon rêve, avoir une formation dans le domaine des soins.

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

MM : trois années difficiles. Me remettre aux études, utiliser l'informatique, trouver une structure de travail et d'apprentissage, suivre en mathématiques, gérer mon énergie fut très compliqué. J'ai obtenu de l'aide de « CoachApp » une structure de soutien pour les apprentis dans le canton de Vaud. Cette personne m'a aidée à équilibrer mon énergie et me soutenait dans les différents domaines de formation.

L'arrivée du COVID-19 a été un très grand défi : chamboulement des cours, 3 mois de cours manquants. Sur le terrain, beaucoup d'interventions par manque de personnel et des changements de formateurs ayant moins de temps pour mon suivi. Tout cela a été difficile à gérer.

BK : Qu'est-ce que vous a aidée ?

MM : j'ai su solliciter et obtenir de l'aide des bonnes personnes soit le coach CoachApp et la commissaire d'apprentissage. J'ai obtenu des mesures spécifiques avec l'aide d'un certificat médical.

BK : Dans quel avenir vous projetez-vous ?

MM : cela me fait un peu peur. Cette formation est un défi pour moi. Je le vois comme un soufflet qui monte gentiment et je m'interroge sur comment le maintenir sans qu'il redescende ? J'ai envie de trouver un contexte de travail stimulant, dans lequel je puisse utiliser mes compétences acquises durant la formation et les perfectionner durant les 6 années de travail restantes avant ma retraite.

BK : Comment vous projetez-vous dans la retraite ?

MM : je n'ai pas l'impression d'avoir mon âge, cela m'est difficile de me voir à la retraite. L'accompagnement que je fais actuellement dans le domaine des soins à domicile me met en contact avec des personnes dans les dernières années de leur vie et je ne me sens pas prête d'y arriver.

BK : Quelle future utilité à ces belles compétences acquises ?

MM : j'ai quelques idées, notamment un projet de faire de courtes missions humanitaires. Retrouver une richesse au niveau humain.

BK : Avec du recul que feriez-vous différemment ?

MM : je ferais des démarches pour un diagnostic plus précoce.

BK : Qu'est-ce que le diagnostic vous a apporté ?

MM : le diagnostic en lui-même peu de choses. Ce qui manquait à ce moment-là était l'orientation de mon médecin vers les bonnes personnes qui pourraient m'aider à donner suite à ce diagnostic. Mes lectures ainsi que des séances de coaching m'ont appris le fonctionnement et les mécanismes du cerveau. Cela m'a permis de comprendre mon mode de fonctionnement et trouver des stratégies adaptées.