

Les aides techniques pour faciliter le travail au bureau : le Time Timer



Clément, jeune cadre trentenaire, travaille dans le domaine des assurances. Il est atteint d'un trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH). Au travail, il a des difficultés à gérer son temps et à s'organiser. Lorsque les tâches sont longues ou demandent une attention soutenue, il rencontre des difficultés à les terminer. Cette situation affecte son estime de soi et ses relations avec ses collègues et responsables. Clément voudrait réussir à mieux planifier, accomplir ses activités professionnelles et ainsi améliorer ses performances. Une aide technique comme le Time Timer pourrait l'aider à répondre à ses besoins.

QUI EST CONCERNÉ PAR CES SITUATIONS ?

Sont concernées toutes les personnes ayant du mal à planifier leurs tâches professionnelles et à gérer efficacement leur temps de travail. Le **trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)** est une de causes principales de ces difficultés. Cela peut fortement impacter la personne dans le cadre de son travail. Elle aura du mal à établir des priorités, à maintenir sa concentration et à respecter les échéances. Dans l'ensemble, cette situation génère des souffrances (faibles performances, mauvaise estime de soi, exclusion) et des difficultés d'adaptation professionnelle.

OÙ SE PRODUISENT CES SITUATIONS ?

Les difficultés de planification et d'organisation pour la réalisation de tâches peuvent se présenter dans tous types d'environnements où la personne a besoin d'une bonne gestion du temps et de méthode, telles que les activités professionnelles et de formation.



Travail



Télétravail



Établissements de formation

COMMENT REPÉRER LES DIFFICULTÉS DE PLANIFICATION ET DE GESTION DES TÂCHES ?

Plusieurs signes peuvent indiquer qu'une personne pourrait bénéficier d'une aide technique pour mieux s'organiser au travail, tel que le Time Timer :

- Des problèmes d'attention et/ou de vigilance.
- L'oubli régulier d'informations ou de tâches à effectuer.
- Avoir une mauvaise gestion du temps et/ou de l'organisation.
- L'impossibilité de réaliser des tâches longues et étendues dans le temps.

QUELLES AIDES TECHNIQUES POUR FACILITER LA PLANIFICATION ET LA GESTION DU TEMPS ?

Il existe différents outils qui peuvent aider une personne à gérer les difficultés d'organisation et de gestion des tâches liées au travail. C'est le cas des **agendas électroniques**, des outils de planification qui permettent d'établir des listes de tâches et/ou de diviser les tâches en étapes pour mieux les suivre, ou encore des **outils de mesure externe du temps**, comme c'est le cas du Time Timer. **Pour avoir un réel bénéfice sur les performances de la personne concernée, ces outils doivent être intégrés dans le contexte d'un aménagement global du cadre de travail.**



Une portion colorée du disque disparaît et une alarme sonne pour indiquer la fin du cycle de temps défini. Cet outil peut ainsi aider la personne à mieux adapter son temps de travail ou d'activité et de mener à terme ses projets.

Le **Time Timer** est une solution peu onéreuse et transportable. Le budget à prévoir pour l'acquisition de cet outil est **de 20 à 90 €** selon le modèle. Ces dispositifs peuvent se trouver dans des boutiques spécialisés handicap ou perte d'autonomie.

Le conseil d'une aide technique doit prendre en compte les besoins, les capacités et les préférences de la personne accompagnée. L'avis d'un professionnel (ergothérapeute, psychologue, neuropsychologue...) sera d'une grande utilité pour faire le bon choix d'aide technique.

LE RÔLE DES PROFESSIONNELS ACCOMPAGNANT LA PERSONNE SUR SON LIEU D'ACTIVITÉ

Les personnes rencontrant des difficultés d'organisation et de planification dans le cadre de leur travail peuvent discuter de leurs besoins avec leurs responsables, avec la médecine du travail ou, selon la taille de l'entreprise, avec le référent handicap. Ces professionnels peuvent participer à l'identification des **aménagements du cadre de travail** permettant à la personne de compenser ses difficultés et de travailler dans de meilleures conditions. Ces professionnels pourraient dans ces circonstances :

- Aider à définir des **aménagements** du cadre du travail qui conviennent aux besoins de la personne concernée.
- Echanger avec la personne sur les **aides techniques** qui pourraient l'aider à se concentrer plus facilement et à travailler plus sereinement.
- Conseiller à la personne accompagnée de se tourner vers un **professionnel spécialisé** dans la prise en charge des troubles attentionnels.



VERS QUELS SPÉCIALISTES ORIENTER LES PERSONNES CONCERNÉES PAR CE BESOIN ?

Différents spécialistes peuvent aider une personne qui rencontre des difficultés dans la planification de tâches et la gestion du temps sur son lieu de travail dans le choix d'une aide technique adaptée à ses besoins. Il peut par exemple s'agir d'un ergothérapeute, d'un médecin psychiatre ou d'un neuropsychologue. Ces professionnels établiront un diagnostic précis des troubles de l'attention et pourront accompagner la personne vers une solution adaptée.

QUELLES AIDES FINANCIÈRES POUR CE TYPE D'AIDES TECHNIQUES ?

Différentes structures peuvent conseiller une personne sur les modalités de financement pour une aide technique facilitant la concentration au travail :

- La **Maison Départementale pour les Personnes Handicapées (MDPH)**.
- Les **Centres Médico-Psychologiques (CMP)**.
- Les **services de soins spécialisés en TDAH**.
- Les **Centres d'Information et de Conseil en Aides Techniques (CICAT)** qui informent et orientent les personnes sur les aides techniques en toute neutralité (liste disponible sur le site de la **Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA)** :

<https://www.cnsa.fr/actualites-agenda/actualites/ou-trouver-des-informations-et-des-conseils-sur-les-aides-techniques>

Pour découvrir nos autres vidéos et fiches d'information : www.faciliterlavie.org

Broca Living Lab - 2021

Cette fiche a été réalisée par l'équipe du Broca Living Lab (CEN STIMCO et Hôpital Broca, Assistance Publique - Hôpitaux de Paris) dans le cadre du **projet InfoAT Pro**. Le projet InfoAT Pro vise à créer une série de vidéos et des fiches d'information sur les aides techniques pour l'autonomie et le rôle des professionnels de première ligne dans le repérage du besoin et l'orientation de la personne.

Crédit photos : P2 Minuterie Bonchoix (fruugo.fr), P2 Personne au bureau (Image-Source, Envato elements).



Publication sur licence Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0 Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International

Contactez-nous : contact@brocalivinglab.org



Avec le soutien de la CNSA et de l'action sociale AG2R Agirc-Arrco



AG2R LA MONDIALE