

## Les aides techniques pour faciliter le travail au bureau : le ballon d'assise



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 se concentrer et à mener à terme les tâches qui lui sont confiées. Cette situation affecte ses rapports professionnels. Il voudrait se sentir plus à l'aise dans son travail et dans ses relations avec ses collègues. Une aide technique comme le ballon d'assise pourrait l'aider dans son activité professionnelle au quotidien.

### QUI EST CONCERNÉ PAR CES SITUATIONS ?

Sont concernées toutes les personnes ayant du mal à se concentrer et à se tenir assises sur une chaise pour une activité demandant une forte attention (lecture, analyse, calcul, etc.). Le **trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)** est une des causes principales de ces difficultés. Cela peut fortement impacter la personne dans le cadre de son travail. Elle va avoir du mal à respecter les échéances et à planifier ses missions. Son comportement peut aussi être mal perçu par ses collègues et responsables (besoin intense de bouger, sembler ne pas écouter quand on lui parle, tendance à l'impulsivité, etc.). Dans l'ensemble, cette situation génère des souffrances et des difficultés d'adaptation professionnelle.

### OÙ SE PRODUISENT CES SITUATIONS ?

Les difficultés attentionnelles peuvent se présenter dans tous types d'environnements où la personne a besoin de se concentrer. Le travail et les activités de formation sont des situations demandant une forte concentration.



Travail



Télétravail



Établissements de formation

### COMMENT REPÉRER LES DIFFICULTÉS À SE CONCENTRER AU TRAVAIL ?

Plusieurs signes peuvent indiquer qu'une personne pourrait bénéficier d'une aide technique pour mieux se concentrer au travail, tel que le ballon d'assise :

- Des problèmes d'attention et/ou de vigilance.
- L'oubli régulier d'informations ou de tâches à effectuer.
- Des difficultés importantes à rester assis (travail de bureau, réunions, etc.).
- L'impossibilité de réaliser des tâches longues et étendues dans le temps.

## QUELLES AIDES TECHNIQUES POUR FACILITER LA CONCENTRATION ?

Il existe différents outils qui peuvent aider une personne à gérer les difficultés d'attention au travail, notamment lorsque ces difficultés sont associées à un besoin intense de bouger. C'est le cas de la **bande fidget de pied**, des **tabourets dynamiques** ou du **ballon d'assise**. **Pour avoir un réel bénéfice sur les performances, ces outils doivent être intégrés dans le contexte d'un aménagement global du cadre de travail.**



Le **ballon d'assise**, comme celui présenté dans la vidéo, est un ballon gonflable. Il se présente sous la forme d'un coussin ou d'une balle, en remplacement d'une chaise. Il permet une meilleure position de travail sans limiter les mouvements. Les personnes atteintes de TDAH, notamment, ont besoin de bouger fréquemment. Cela leur permet de rester concentrées plus longtemps.

Le ballon d'assise est une solution peu transportable. Il convient donc d'équiper l'ensemble des environnements de travail en position assise de la personne. Le budget pour ce type de produit est **de 80 à 200 €** suivant la taille et la composition. Ces outils peuvent se trouver dans des boutiques spécialisées 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'attention 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 d'attention 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 à se concentrer 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](http://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 ballon d'assise (Pressmaster, Envato elements ), P2 Personne au bureau (wayhomestudio, Freepik)

 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](mailto:contact@brocalivinglab.org)



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



AG2R LA MONDIALE