Hacker le TDA/H

STRATÉGIES POUR LE DÉVELOPPEUR MODERNE

Raphaël Lemaitre

BACKEND SENIOR STAFF ENGINEER

SCALA

LEDGER

THE
JOURNEY
IS ON

work
&
play

De développeur...

...à CTO

Accompagnement

Psychiatrique

Accompagnement

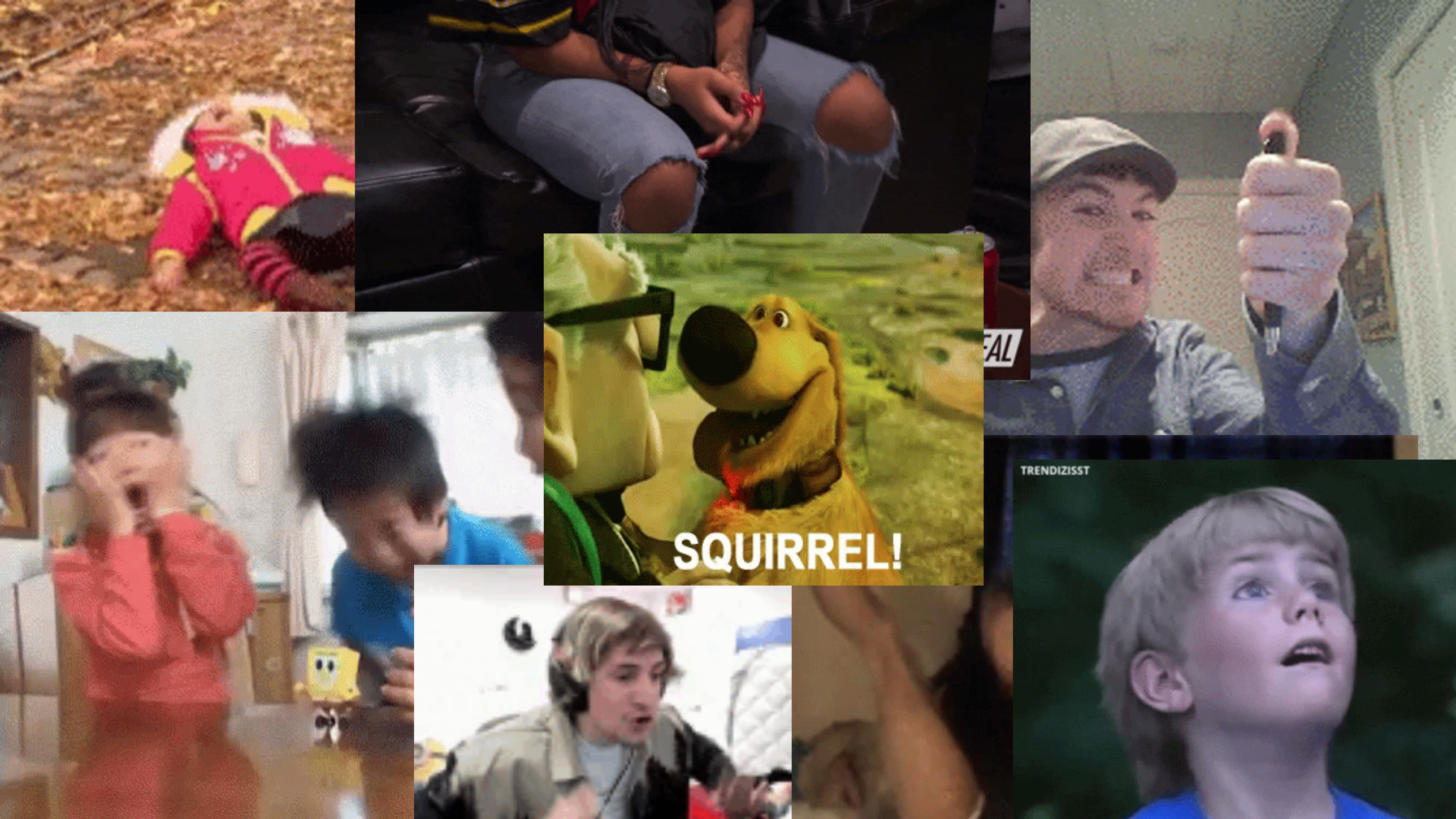
Antidépresseurs

et au bout de 3 ans

d’un retour au dev

et de 3 psys

TDA/H


SQUIRREL!
TRENDIZISST

C’est quoi le TDA/H?

“Un mode persistant d’inattention et/ou d’hyperactivité-impulsivité qui interfère avec le fonctionnement ou le développement,...
et qui a un retentissement négatif direct sur les activités sociales et scolaires/professionnelles”

DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

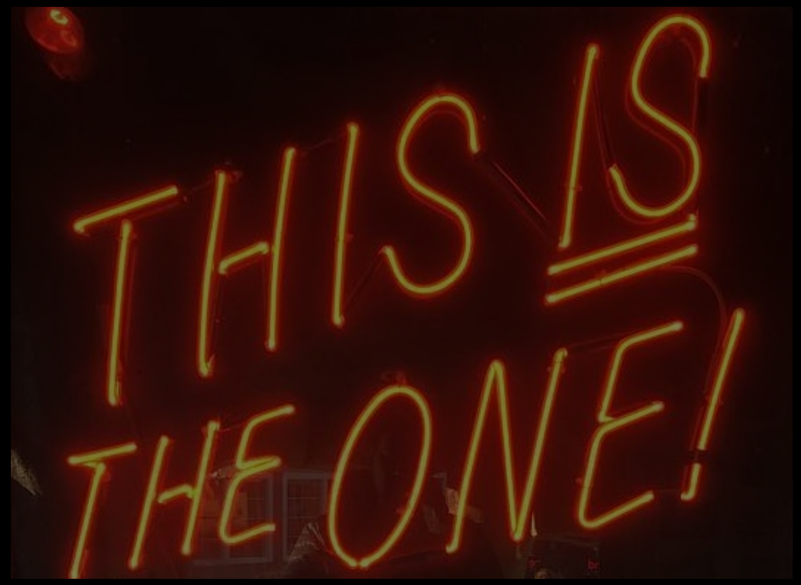
Il y a autant de

TDA/H

que de

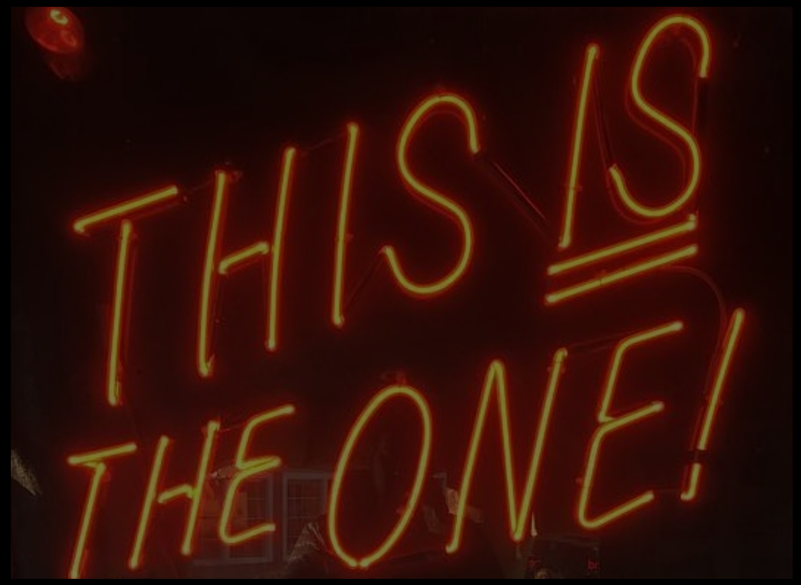
personnes ayant un TDA/H

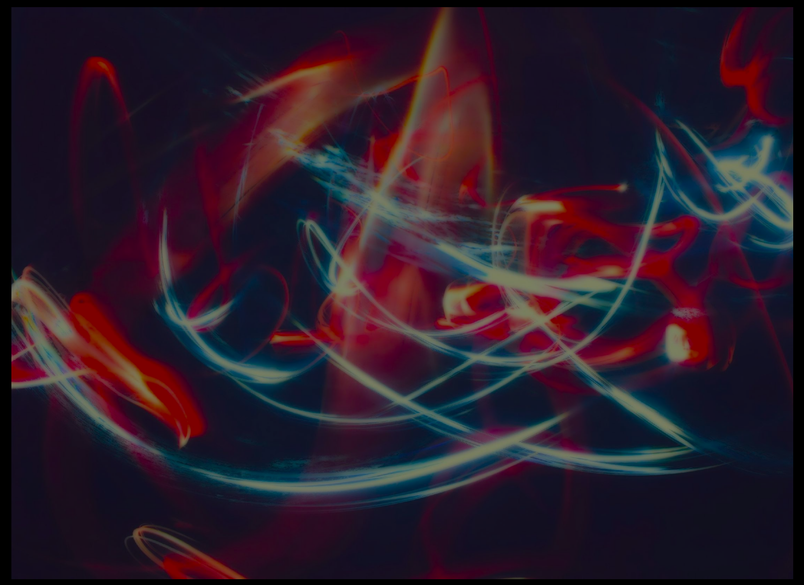
Type Inattentif



Type Hyperactif / Impulsif

Type Hybride





Neuroatypie

Il y a autant de

TDA/H

que de

personnes ayant un TDA/H

Il y a autant de

neuroatypies

que de

neuroatypiques

Symptômes

Paralysie Décisionnelle

Cécité Temporelle

Culpabilité

Misophonie

Dysfonction Exécutive

Photophobie

Dysphorie Hypersensible au Rejet

Sautes d’humeur

Syndrome de l’Imposteur

“J’ai un problème de motivation jusqu’à ce que j’ai un problème de délai”

Moi

Paralysie Décisionnelle

Cécité Temporelle

Culpabilité

Misophonie

Dysfonction Exécutive

Photophobie

Dysphorie Hypersensible au Rejet

Sautes d’humeur

Syndrome de l’Imposteur

Dysfonction Exécutive

Cécité Temporelle

Culpabilité

Paralysie Décisionnelle

Photophobie

Misophonie

Dysphorie Hypersensible au Rejet

Sautes d'humeur

Syndrome de l'Imposteur

“Y’a tant de vagues et tant d’idées
Qu’on arrive plus à décider”

Michel Berger – Le Paradis Blanc

Dysfonction Exécutive

Cécité Temporelle

Culpabilité

Paralysie Décisionnelle

Photophobie

Misophonie

Dysphorie Hypersensible au Rejet

Sautes d'humeur

Syndrome de l'Imposteur

Dysphorie Hypersensible au Rejet

Dysfonction Exécutive

Culpabilité

Cécité Temporelle

Misophonie

Photophobie

Paralysie Décisionnelle

Sautes d’humeur

Syndrome de l’Imposteur

Syndrome de l’Imposteur

Dysfonction Exécutive

Cécité Temporelle

Culpabilité

Misophonie

Photophobie

Paralysie Décisionnelle

Sautes d’humeur

Dysphorie Hypersensible au Rejet

Dysfonction Exécutive

Syndrome de l'Imposteur

Culpabilité

Cécité Temporelle

Misophonie

Photophobie

Paralysie Décisionnelle

Sautes d'humeur

Dysphorie Hypersensible au Rejet

Culpabilité

Dysfonction Exécutive

Cécité Temporelle

Syndrome de l'Imposteur

Misophonie

Photophobie

Paralysie Décisionnelle

Sautes d'humeur

Dysphorie Hypersensible au Rejet

Dysfonction Exécutive

Culpabilité

Syndrome de l'Imposteur

Cécité Temporelle

Photophobie

Misophonie

Paralysie Décisionnelle

Sautes d'humeur

Dysphorie Hypersensible au Rejet

Dysfonction Exécutive

Culpabilité

Syndrome de l'Imposteur

Cécité Temporelle

Sautes d'humeur

Misophonie

Paralysie Décisionnelle

Photophobie

Dysphorie Hypersensible au Rejet

Dysfonction Exécutive

Photophobie

Syndrome de l’Imposteur

Cécité Temporelle

Culpabilité

Misophonie

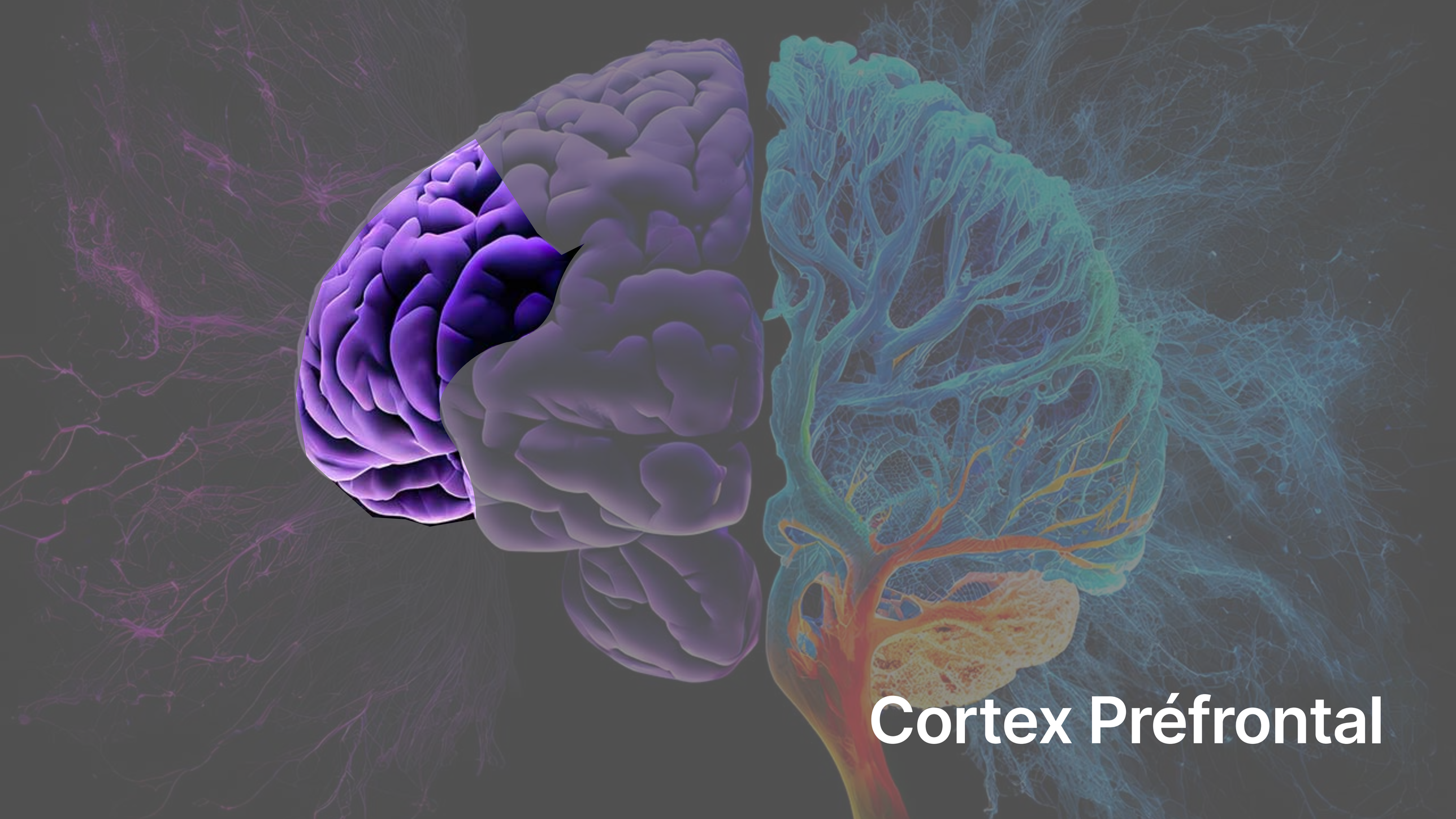
Paralysie Décisionnelle

Sautes d’humeur

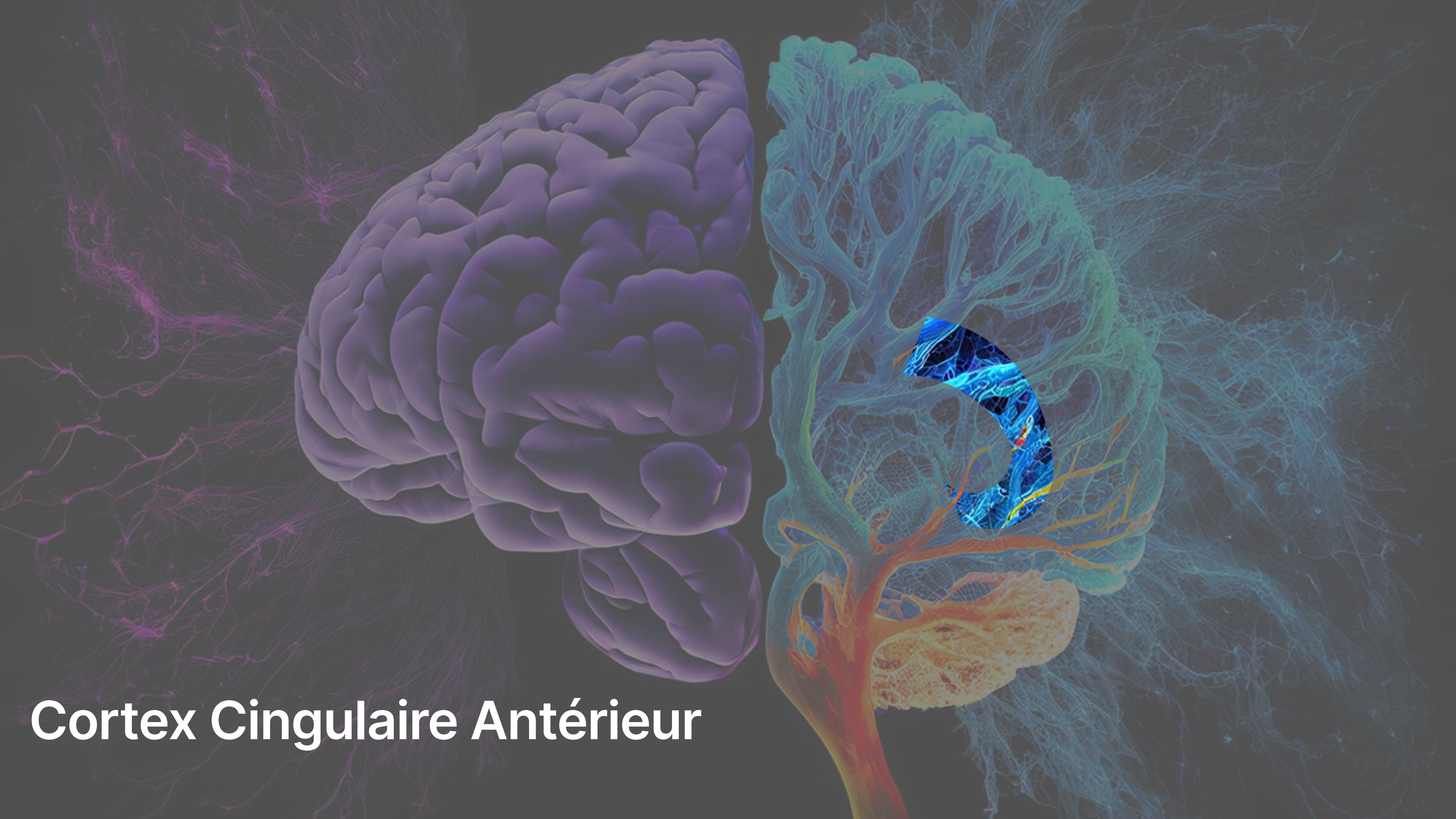
Dysphorie Hypersensible au Rejet

La science derrière le TDA/H

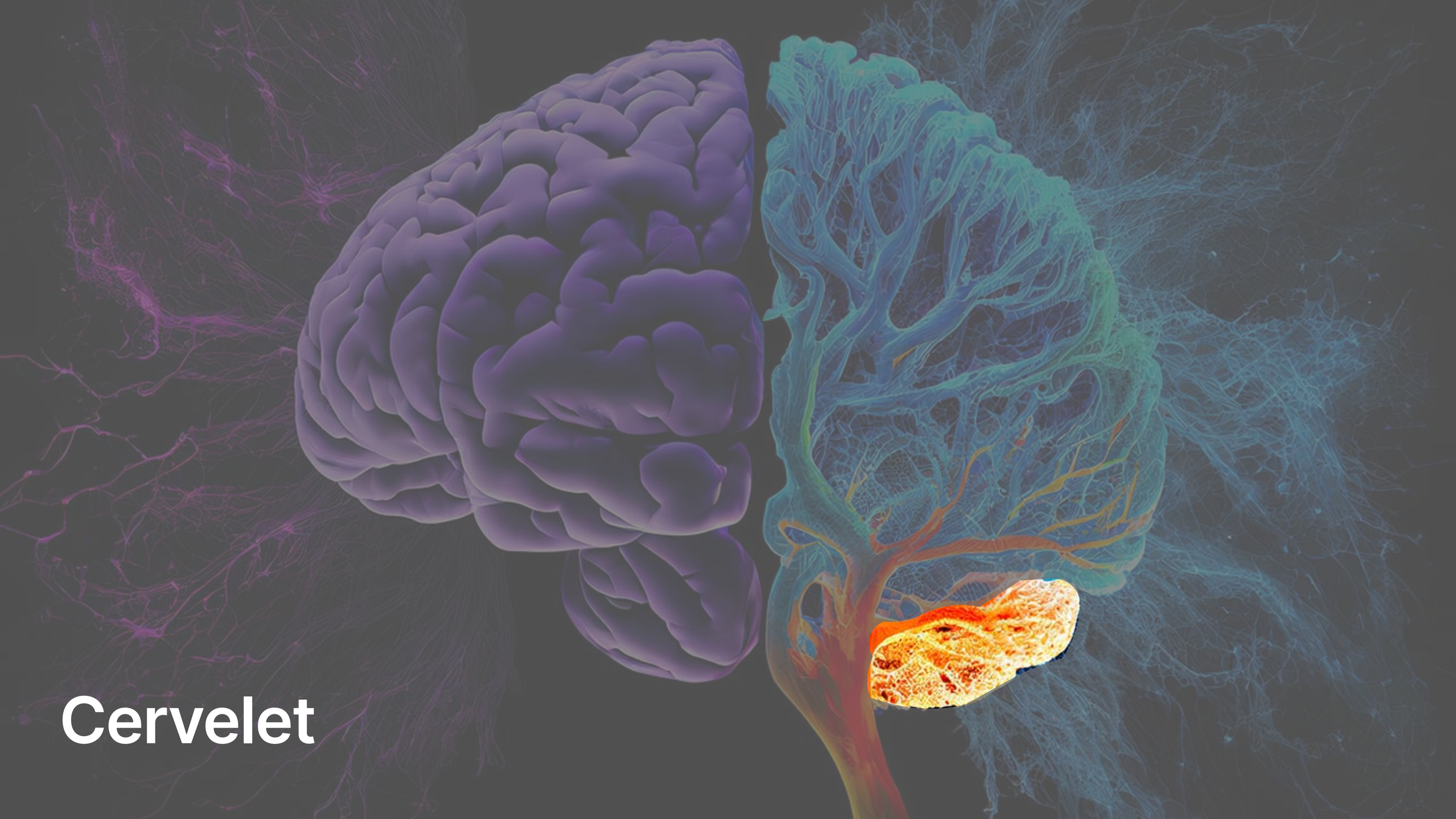
Lobe Frontal


Cortex Préfrontal

Ganglions de la base



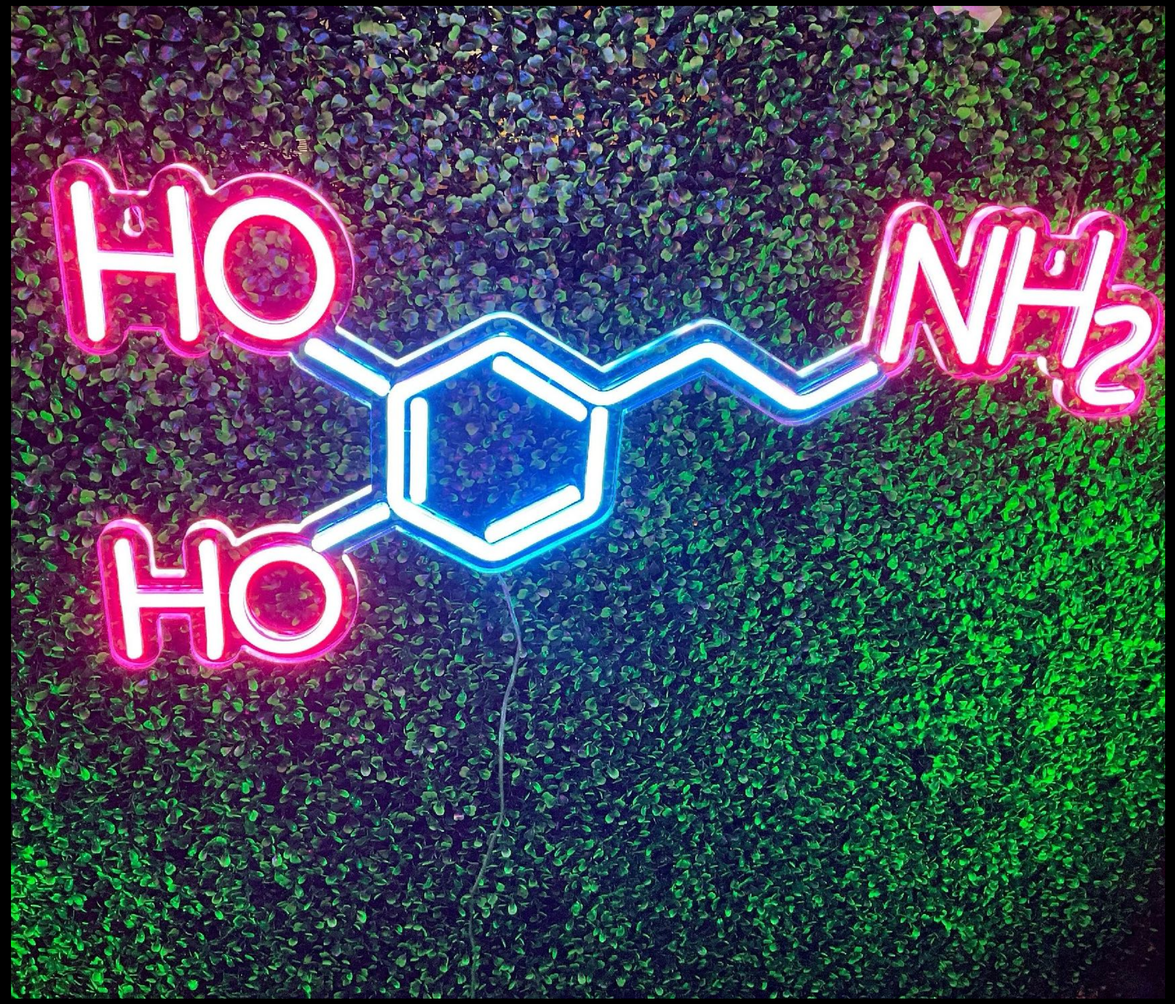
Cortex Cingulaire Antérieur



Cervelet

Neurotransmetteurs

Dopamine



Existe-t-il un traitement?

OUI

OUI

mais

NON

Oui, mais tout ça, c’est dans la tête

OUI

C’est un truc d’enfant le TDAH

3 à 7%

Chez l’enfant

3 à 5%

Chez l’adulte

80%

Adultes TDA/H non diagnostiqués

Pourquoi on me l’a diagnostiqué qu’à 44 ans ?

Moins de cadre

Moins de surveillance

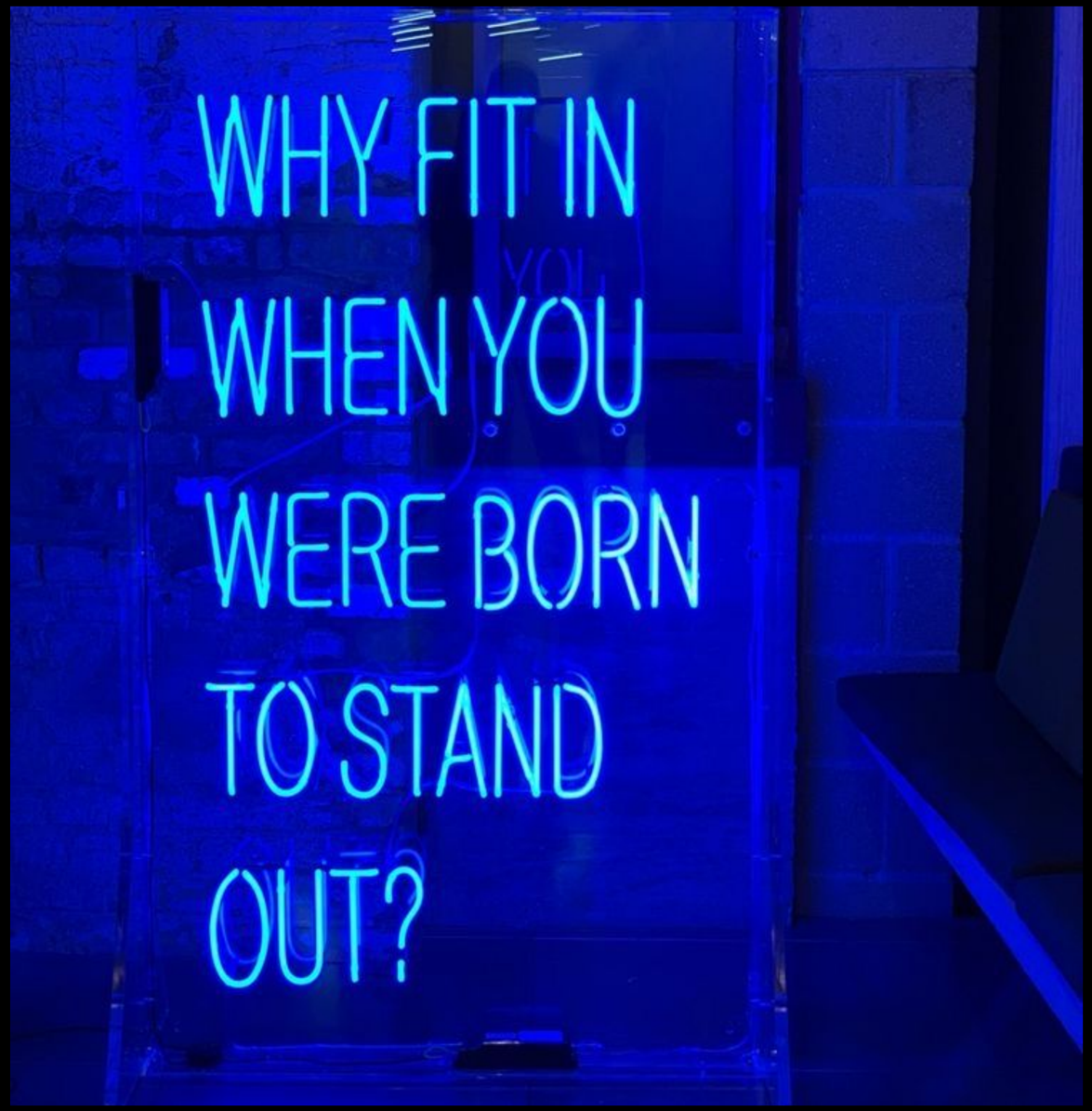
Stigmatisation sociale

Masquage

Sur-adaptation

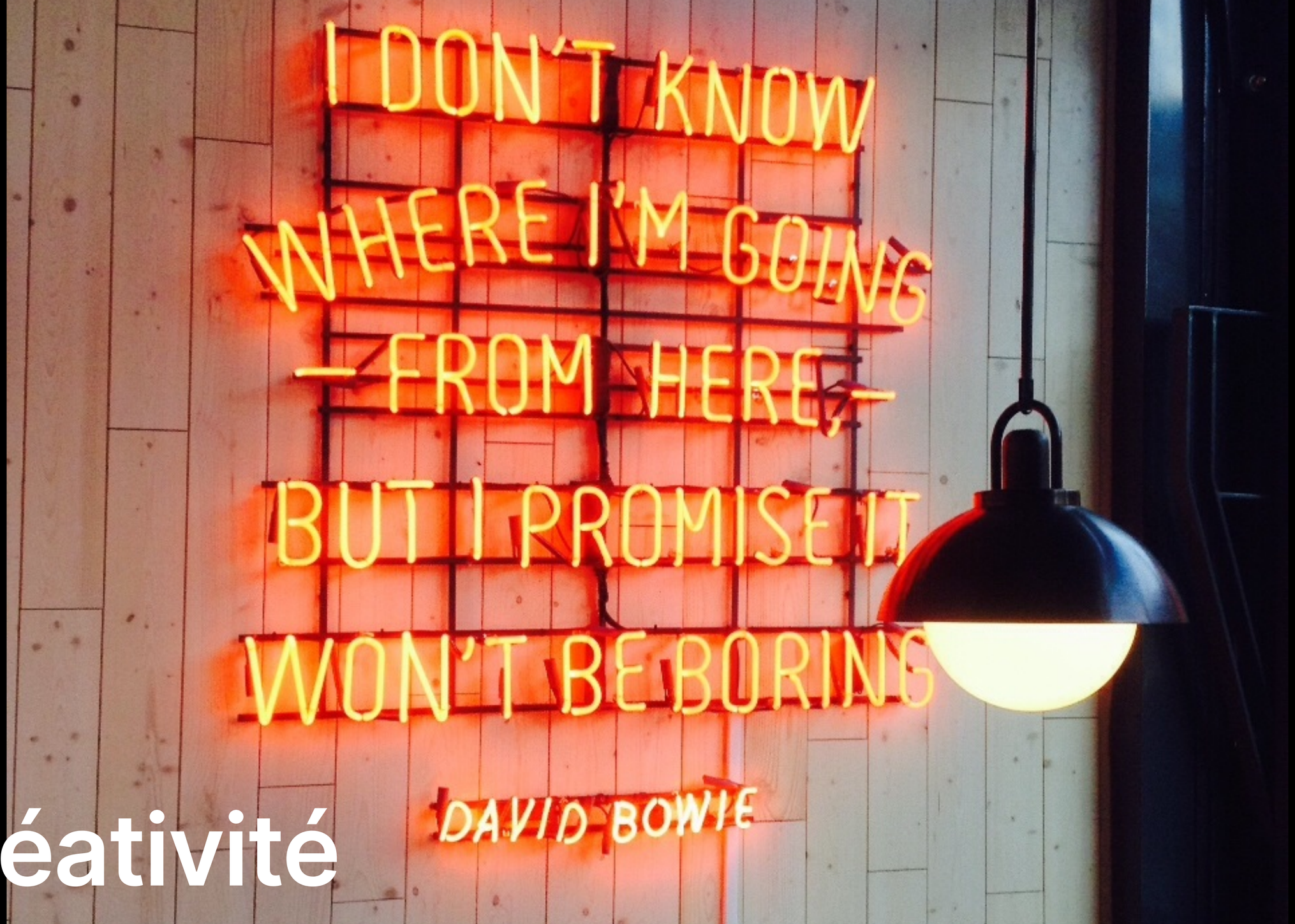
NOTHING MAKES US SO
LONELY AS OUR SECRETS

Et si je voyais le positif?



Hyperfocus

Résilience


I DON'T KNOW
WHERE I'M GOING
—FROM HERE,—
BUT I PROMISE IT
WON'T BE BORING
DAVID BOWIE

Créativité

Adaptation

Gestion de crises

Intuition

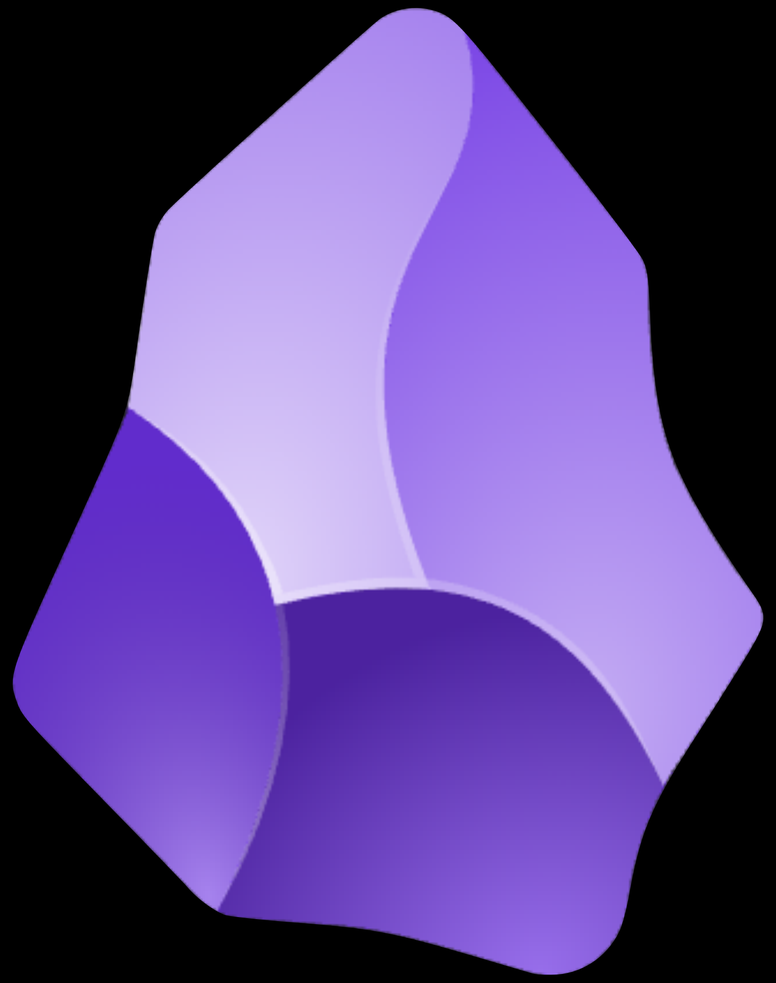
Stratégies au quotidien

THERE WILL BE
NO MIRACLES
HERE

Limiter les notifications

La Tour de Contrôle

Obsidian



Listes. Listes. Listes.

Todoist

Gestion du Temps

reclaim.ai

Concentration

brain.fm

Automatisation

scripts
shortcuts

Comment travailler avec des personnes TDA/H?

CONTEXT
IS
KING

Communication Asynchrone

No Hello

Deadlines

TAKE
AWAY

Be Excellent to Each Other
MAXIMUM OCCUPANCY 145
ALEXANDER CRYSTAL SEER
M. ROBIN
SERVAIS LE ROY
THRILLS
HORACE
SILENCE

EVERYTHING IS GOING TO BE ALRIGHT

It's okay
not to be okay,

THANK
YOU

0

THE END