conseiltnd.fr

Conseils pratiques

pour bien remplir la section

"Situation professionnelle" du dossier MDPH

quand on est un adulte avec un TND*



*trouble du neurodéveloppement

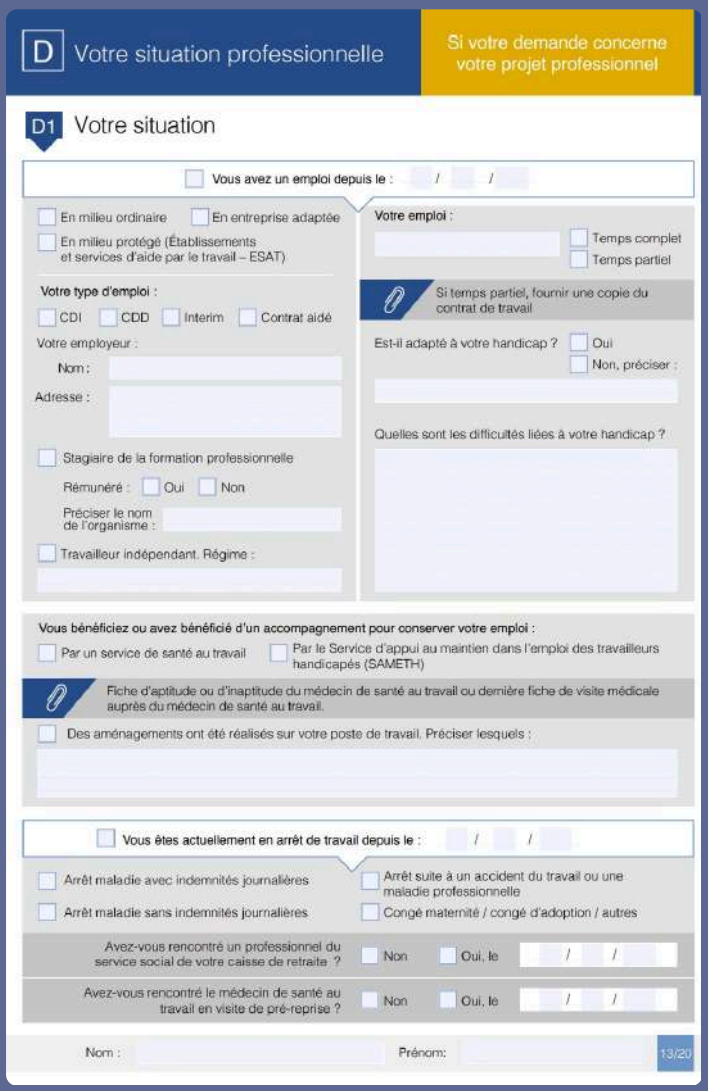
- Trouble du spectre de l'autisme (TSA)
- Trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)
- Troubles DYS
- Syndrome de Gilles de la Tourette (SGT)

L'enfer du remplissage du dossier MDPH

Remplir les 20 pages du dossier MDPH s'avère fastidieux et l'on ne sait souvent pas que mettre dans la section D "Votre situation professionnelle" (pages 13 à 16 du dossier MDPH) pour faire valoir ses droits.

Que faut-il dire ? Ne pas dire ?

Cette section est cruciale pour faire reconnaître les impacts du handicap sur votre emploi et obtenir des droits adaptés (RQTH, aides, aménagements…).



D Votre situation professionnelle

Si votre demande concerne votre projet professionnel

D1 Votre situation

Vous avez un emploi depuis le : / /

En milieu ordinaire
En entreprise adaptée
En milieu protégé (Établissements et services d'aide par le travail – ESAT)

Votre type d'emploi :
CDI CDD Interim Contrat aidé

Votre employeur :
Nom :
Adresse :

Stagiaire de la formation professionnelle
Rémunéré : Oui Non
Préciser le nom de l'organisme :

Travailleur indépendant. Régime :

Votre emploi :
Temps complet
Temps partiel

Si temps partiel, fournir une copie du contrat de travail

Est-il adapté à votre handicap ? Oui
Non, préciser :

Quelles sont les difficultés liées à votre handicap ?

Vous bénéficiez ou avez bénéficié d'un accompagnement pour conserver votre emploi :
Par un service de santé au travail
Par le Service d'appui au maintien dans l'emploi des travailleurs handicapés (SAMETH)

Fiche d'aptitude ou d'inaptitude du médecin de santé au travail ou dernière fiche de visite médicale auprès du médecin de santé au travail.

Des aménagements ont été réalisés sur votre poste de travail. Préciser lesquels :

Vous êtes actuellement en arrêt de travail depuis le : / /

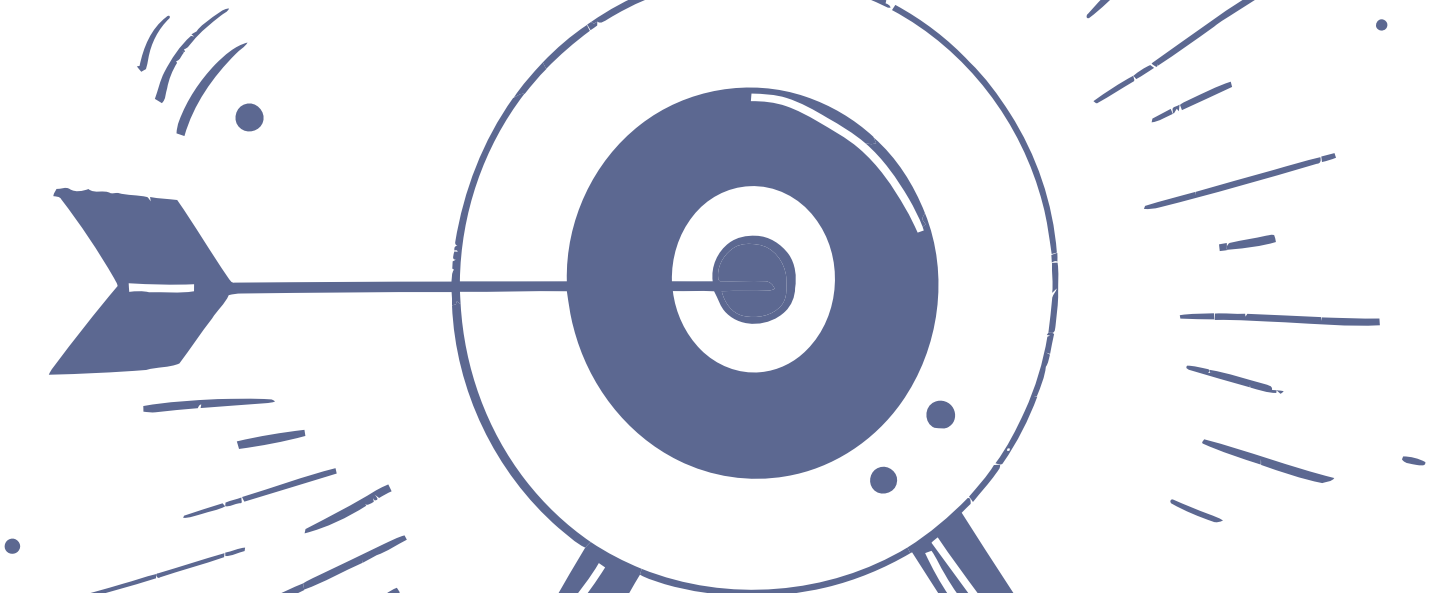
Arrêt maladie avec indemnités journalières
Arrêt maladie sans indemnités journalières
Arrêt suite à un accident du travail ou une maladie professionnelle
Congé maternité / congé d'adoption / autres

Avez-vous rencontré un professionnel du service social de votre caisse de retraite ? Non Oui, le / /

Avez-vous rencontré le médecin de santé au travail en visite de pré-reprise ? Non Oui, le / /

Nom : Prénom : 13/20

Voici quelques conseils et modèles de rédaction concrets pour remplir la section D "Votre situation professionnelle" du dossier lorsqu'on est un adulte avec un TND (TSA, TDAH, DYS, syndrome de Gilles de la Tourette).



Objectif de la section « Situation professionnelle »

L'objectif de cette section est de permettre à la MDPH de comprendre précisément comment votre trouble du neurodéveloppement impacte votre capacité à travailler :

- votre parcours professionnel (formations, emplois occupés, périodes d'inactivité liées au handicap),
- les difficultés concrètes rencontrées dans votre environnement de travail (concentration, relations avec les collègues, organisation, gestion du stress, etc.),
- vos besoins spécifiques d'aménagement pour travailler dans de bonnes conditions (horaires adaptés, poste de travail modifié, aide humaine, etc.).

Ces informations sont essentielles pour que la MDPH puisse évaluer correctement votre situation et déterminer les droits et compensations adaptés à votre handicap invisible.

Conseils de forme

- Utilisez des phrases courtes, simples, concrètes.
- Évitez les termes médicaux complexes si vous n'êtes pas sûr.
- Vous pouvez vous faire accompagner par une assistante sociale ou un conseiller Cap emploi.

Les informations essentielles à mentionner dans la section "Situation professionnelle"

1. Détaillez votre parcours professionnel

Incluez :

- Vos emplois précédents : intitulé du poste, type de contrat, durée, tâches principales.
- Vos formations, périodes d'inactivité ou reconversions.
- Votre situation actuelle : en emploi, en recherche d'emploi, en formation, sans activité…

> Exemple : *J'ai travaillé comme comptable pendant 6 ans en CDI, puis j'ai été en arrêt de travail pendant 10 mois suite à un burn-out lié à la surcharge cognitive et aux interactions sociales difficiles dues à mon TSA.*

2. Décrivez les impacts concrets du TND sur votre travail

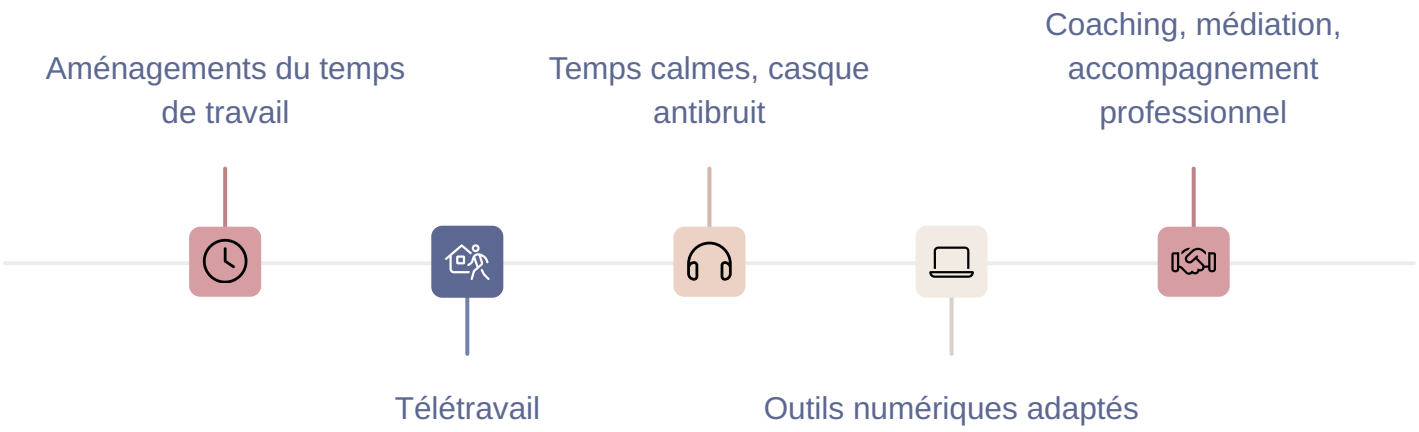
Soyez factuel et précis :

- Quelles sont les difficultés rencontrées ? (ex. : concentration, gestion du stress, interactions sociales, organisation, multitâche, bruit, fatigue…)
- Quelles sont les situations où cela pose problème ?
- Avez-vous déjà eu des arrêts de travail ou des ruptures de contrat à cause de cela ?

> Exemple : *En raison de mon TDAH, j'ai des difficultés à rester concentré sur des tâches longues ou répétitives. Je suis vite submergé lorsqu'on me donne plusieurs consignes à la fois, ce qui m'a causé des erreurs et des tensions avec la hiérarchie.*

3. Mentionnez les aménagements utiles (déjà mis en place ou souhaités)

Cela aide la MDPH à évaluer vos besoins d'adaptation ou de compensation :



> Exemple : *Pour compenser mes troubles DYS, j'utilise un logiciel de dictée vocale et un correcteur orthographique avancé. J'ai besoin d'un temps supplémentaire pour rédiger les rapports.*

4. Si vous êtes sans emploi, expliquez pourquoi

- Est-ce en lien avec votre trouble ?
- Rencontrez-vous des obstacles à l'embauche ? À l'adaptation en entreprise ?
- Suivez-vous un accompagnement vers l'emploi (Cap emploi, France Travail, associations…) ?

> Exemple : *Je suis sans emploi depuis 18 mois. Mon TSA et mon hypersensibilité sensorielle ont rendu difficile mon intégration dans des environnements de travail bruyants et instables. Je suis actuellement suivi par Cap emploi pour une réorientation.*

5. Restez cohérent avec les autres parties du dossier

- Vos propos doivent être en accord avec le certificat médical, notamment sur les limitations fonctionnelles.
- N'hésitez pas à joindre une lettre explicative ou un CV commenté si cela peut éclairer votre parcours.

Exemples de rédaction de la section "Situation professionnelle"



Ces exemples ne sont que des pistes et ne se veulent pas exhaustifs.

Il faut bien évidemment les adapter à votre propre situation, votre expérience et à vos besoins spécifiques !

Vous trouverez 2 exemples pour chacun de ces TND :

- Pour les adultes avec un TSA
- Pour les adultes avec un SGT
- Pour les adultes avec un TDAH
- Pour les adultes avec un trouble DYS

Adulte avec un TSA - exemple de rédaction n°1

Parcours professionnel

Je suis titulaire d'un master en informatique et j'ai travaillé dans plusieurs entreprises comme développeur. J'ai une expertise reconnue mais des difficultés dans les environnements de travail classiques m'ont conduit à changer plusieurs fois de poste. J'ai connu des périodes d'épuisement, notamment à cause du bruit, des changements imprévus et du manque de clarté dans les attentes professionnelles.

Difficultés liées à mon handicap

Je suis autiste (TSA sans déficience intellectuelle). Je rencontre des difficultés dans les interactions sociales et dans la gestion sensorielle :

- Hypersensibilité aux bruits (open space, téléphone, ventilation) ;
- Besoin de clarté dans les consignes et dans l'organisation ;
- Difficulté à interpréter les non-dits ou les codes implicites ;
- Stress face aux imprévus, interruptions fréquentes ou changements de planning ;
- Fatigue importante due à l'effort d'adaptation constant.

Aménagements expérimentés ou souhaités

- Travail en environnement calme, bureau isolé ou télétravail partiel ;
- Consignes écrites, précises et structurées ;
- Temps de concentration sans interruption ;
- Job coach ponctuel pour faciliter les relations professionnelles ;
- Sensibilisation de l'équipe au TSA pour éviter les malentendus.

Situation actuelle et projet professionnel

Je suis actuellement suivi par Cap Emploi. Je recherche un poste compatible avec mon fonctionnement : travail analytique, tâches répétitives ou techniques, environnement prévisible. J'aimerais évoluer dans une structure inclusive, avec un cadre stable.

Objectifs de ma demande de RQTH

- Obtenir des aménagements pour favoriser mon maintien dans l'emploi ;
- Être accompagné dans ma recherche d'emploi via un dispositif adapté ;
- Reconnaissance de mes besoins spécifiques pour éviter l'exclusion ou l'incompréhension ;
- Accéder à un poste correspondant à mes compétences et à mon profil neurologique.

Adulte avec un TSA - exemple de rédaction n°2

1. Parcours professionnel

Depuis 2015, j'ai occupé plusieurs postes dans le secteur de l'informatique en tant que développeur. J'ai travaillé 3 ans en CDI dans une SSII, puis en freelance pendant 2 ans. En 2021, j'ai intégré une nouvelle entreprise mais j'ai quitté ce poste au bout de 6 mois suite à des difficultés d'adaptation. Depuis, je suis en recherche d'emploi.

2. Difficultés rencontrées

Mon trouble du spectre de l'autisme se manifeste notamment par une hypersensibilité sensorielle (bruit, lumière), une difficulté à comprendre les implicites et les attentes non formulées, ainsi qu'un besoin fort de routine. En environnement professionnel, cela peut entraîner des malentendus avec les collègues ou les managers, une fatigue importante, des erreurs liées à un manque de consignes claires, ou encore de l'isolement. Lors de mes précédents postes, j'ai été confronté à des situations de stress chronique, car les open spaces étaient très bruyants, les consignes de travail changeaient fréquemment, et je ne parvenais pas à comprendre certaines interactions sociales informelles ou implicites. Cela a mené à une rupture de contrat et à une période de retrait professionnel pour me reconstruire.

3. Aménagements souhaités ou déjà expérimentés

J'ai expérimenté avec succès :

- le télétravail partiel (3 jours/semaine),
- l'utilisation d'un casque antibruit,
- un accompagnement régulier par un job coach spécialisé dans l'autisme,
- des consignes de travail écrites et structurées,
- des horaires fixes et un espace de travail calme.

Ces adaptations ont nettement amélioré ma concentration, réduit mon anxiété et permis de maintenir une activité professionnelle plus stable.

4. Situation actuelle et projet professionnel

Actuellement, je suis inscrit à France Travail et accompagné par Cap emploi. Je souhaite retrouver un emploi stable dans mon domaine, en environnement calme, avec des missions définies et une communication explicite. Je suis motivé à reprendre une activité durable, sous réserve d'adaptations compatibles avec mon trouble.

5. Objectifs de la demande

Je demande la RQTH afin de bénéficier d'un accompagnement adapté, d'un accès facilité à l'emploi, et de la possibilité d'aménager mon poste pour exercer durablement dans un environnement professionnel compatible avec mes particularités.

Adulte avec un SGT - exemple de rédaction n°1

Parcours professionnel

Je travaille depuis plusieurs années comme agent technique dans la fonction publique. Mon travail est apprécié, mais mes tics ont parfois généré des tensions avec mes collègues ou mon encadrant, surtout en début de carrière. J'ai souvent dû cacher mes symptômes, ce qui a été très épuisant.

Difficultés liées à mon handicap

Mon syndrome de Gilles de la Tourette implique :

- Des tics moteurs et/ou vocaux involontaires, qui peuvent s'intensifier sous stress ;
- Un besoin de pouvoir m'isoler quelques minutes en cas de montée de tics ;
- Une incompréhension fréquente des collègues ou supérieurs (confusion avec un trouble psychiatrique, moqueries) ;
- Difficultés à me concentrer quand je suis dans un environnement bruyant ou sous surveillance constante.

Aménagements expérimentés ou souhaités

- Environnement tolérant vis-à-vis des tics ;
- Possibilité de m'éloigner momentanément si les tics augmentent ;
- Sensibilisation de l'équipe ;
- Tâches adaptées à mes pics d'attention.

Situation actuelle et projet professionnel

Je souhaite conserver mon poste actuel dans de bonnes conditions, ou évoluer vers un poste interne où je serais moins exposé au public. Je suis suivi par un neurologue et j'ai une bonne connaissance de mes limites.

Objectifs de la demande de RQTH

- Obtenir des aménagements pour préserver ma santé et prévenir l'épuisement ;
- Éviter les situations de discrimination ou de conflit liées à la méconnaissance du syndrome ;
- Être reconnu comme travailleur handicapé afin de sécuriser mon parcours.

Adulte avec un SGT - exemple de rédaction n°2

1. Parcours professionnel

Je suis agent technique dans une collectivité depuis 6 ans. Avant cela, j'ai eu plusieurs petits contrats en restauration et en nettoyage. Mon travail est stable depuis 2019, mais mon intégration a parfois été difficile à cause des réactions des collègues à mes tics moteurs et vocaux.

2. Difficultés rencontrées

Le syndrome de Gilles de la Tourette se manifeste chez moi par des tics moteurs visibles (clignements d'yeux, mouvements de tête) et des tics vocaux (raclements de gorge, sons involontaires). Cela peut entraîner des remarques, du rejet, de l'incompréhension et du stress. Le stress augmente les tics, ce qui peut créer un cercle vicieux. Mon trouble n'a pas d'impact sur mes compétences professionnelles, mais sur mon intégration et mon bien-être au travail.

3. Aménagements souhaités ou déjà expérimentés

J'ai bénéficié de :

- sensibilisation de l'équipe à mon trouble,
- possibilité de m'isoler temporairement si mes tics s'intensifient,
- autorisation de pauses courtes pour relâcher la tension nerveuse,
- management bienveillant et communication claire.

4. Situation actuelle et projet professionnel

Je souhaite continuer à exercer mon métier, mais dans un cadre où mon trouble est compris et accepté. Je suis parfois découragé par les remarques ou moqueries. Je suis soutenu par une psychologue et un médecin du travail.

5. Objectifs de la demande

Je demande la RQTH pour consolider mon maintien en emploi, accéder à un accompagnement personnalisé, et faire reconnaître officiellement mes besoins d'aménagement.

Adulte avec un TDAH - exemple de rédaction n°1

Parcours professionnel

Depuis 2018, j'ai travaillé dans plusieurs entreprises comme assistante administrative, souvent en contrat court (CDD ou intérim). J'ai également tenté une reconversion comme secrétaire médicale en 2021, mais j'ai abandonné la formation à cause de difficultés à gérer la charge mentale et à m'adapter à un rythme intensif. J'ai connu plusieurs périodes de chômage, liées à des ruptures de contrat, une fatigue intense et des difficultés à m'organiser.

Difficultés liées à mon handicap

J'ai reçu un diagnostic de TDAH (trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité). Cela affecte ma vie professionnelle de plusieurs façons :

- Difficulté à rester concentrée sur une tâche longue ou monotone ;
- Facilité à me laisser distraire par mon environnement (bruits, mouvements) ;
- Tendance à la procrastination, à l'oubli de certaines tâches ou à rendre un travail en retard ;
- Difficulté à hiérarchiser les priorités et à suivre plusieurs consignes en même temps ;
- Besoin de pauses fréquentes pour rester efficace, ce qui n'est pas toujours compris ;
- Sensibilité au stress, qui peut aggraver mes difficultés et me faire perdre mes moyens en cas de pression.

Ces difficultés ne sont pas liées à un manque de compétence ou de volonté, mais au fonctionnement de mon cerveau. Elles ont parfois été mal interprétées par mes collègues ou supérieurs, ce qui a généré de l'incompréhension, voire du conflit.

Aménagements déjà expérimentés ou souhaités

Dans certains postes, j'ai pu mettre en place des stratégies qui m'ont aidée :

- Utilisation de listes de tâches quotidiennes ou hebdomadaires claires et prioritaires ;
- Consignes données à l'écrit, avec reformulation orale ;
- Temps de travail fractionné avec des pauses régulières ;
- Travail dans un environnement calme ou avec un casque antibruit ;
- Encadrement bienveillant et tolérant vis-à-vis de mon besoin de bouger ou de reformuler les consignes.

Ces aménagements ont nettement amélioré ma concentration et ma capacité à produire un travail de qualité.

Adulte avec un TDAH - exemple de rédaction n°1 (suite et fin)

Situation actuelle et projet professionnel

Je suis actuellement en recherche d'emploi, accompagnée par Cap Emploi. Mon objectif est de retrouver un poste administratif à temps partiel ou en télétravail partiel, dans une structure ouverte à la diversité de fonctionnement cognitif. J'ai également entamé une démarche de bilan de compétences pour réfléchir à des métiers plus compatibles avec mon profil.

Objectifs de ma demande de RQTH

La reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé me permettrait :

- De bénéficier d'un accompagnement spécifique pour mon insertion professionnelle ;
- De solliciter des aménagements raisonnables en emploi (organisation, outils, environnement) ;
- D'augmenter mes chances de maintien dans l'emploi en cas de difficultés ;
- De faire reconnaître officiellement un trouble invisible souvent mal compris.

Adulte avec un TDAH - exemple de rédaction n°2

1. Parcours professionnel

Depuis 2018, j'ai exercé comme assistante administrative dans plusieurs structures, souvent en CDD. J'ai aussi tenté une reconversion en tant que secrétaire médicale en 2021, sans réussite. J'ai eu plusieurs périodes de chômage liées à des difficultés à maintenir un rythme de travail soutenu et à gérer la charge mentale au quotidien.

2. Difficultés rencontrées

Mon TDAH impacte ma vie professionnelle au quotidien : j'ai des difficultés à rester concentrée sur des tâches longues ou monotones, je suis facilement distraite par mon environnement, et j'ai du mal à hiérarchiser les priorités ou à respecter des délais serrés. Les changements imprévus ou l'absence de cadre clair augmentent mon stress et mes oublis. Cela m'a conduite à des erreurs administratives ou à des conflits avec mes supérieurs.

3. Aménagements souhaités ou déjà expérimentés

J'ai testé avec succès :

- des listes de tâches structurées et priorisées,
- un accompagnement hebdomadaire par un job coach spécialisé TDAH,
- des temps de pause réguliers,
- des consignes par écrit,
- un espace calme sans sollicitations multiples.

4. Situation actuelle et projet professionnel

Je suis actuellement en recherche d'emploi avec un accompagnement Cap emploi. Je cherche un poste stable, avec un encadrement clair, des routines fixes et un environnement de travail calme. Je suis motivée à travailler, mais j'ai besoin d'un cadre adapté à mes particularités pour réussir sur la durée.

5. Objectifs de la demande

Je sollicite une RQTH pour obtenir les aménagements nécessaires à mon maintien en emploi et un accompagnement vers un environnement professionnel compatible avec mes besoins liés au TDAH.

Adulte avec un trouble DYS - exemple de rédaction n°1

Parcours professionnel

J'ai travaillé dans la logistique et la grande distribution. Je suis ponctuel, fiable, et j'apprécie les tâches concrètes. Cependant, les postes impliquant des tâches administratives, de la lecture ou de l'écriture me mettent en difficulté. Je n'ai jamais pu suivre de formation diplômante à cause de la surcharge cognitive liée à la lecture ou à l'écriture.

Difficultés liées à mon handicap

Je suis dyslexique et dysorthographique. Cela impacte plusieurs aspects de ma vie professionnelle :

- Lecture lente et fatigante, avec risque d'erreurs de compréhension ;
- Difficulté à produire des écrits sans fautes, même après relecture ;
- Gestion difficile des outils numériques complexes ou des logiciels non intuitifs ;
- Anxiété en situation d'évaluation ou de prise de notes rapides ;
- Difficulté à suivre des consignes longues ou orales.

Aménagements expérimentés ou souhaités

- Utilisation de correcteurs d'orthographe, synthèse vocale ou dictée vocale ;
- Consignes simplifiées, écrites et visuelles (pictogrammes) ;
- Temps supplémentaire pour lire ou écrire ;
- Formation adaptée aux troubles DYS ;
- Encadrement compréhensif face aux erreurs de lecture ou d'orthographe.

Situation actuelle et projet professionnel

Je suis en reconversion professionnelle vers un métier manuel, qui me permettrait de valoriser mes compétences pratiques. Je suis accompagné par un conseiller Cap emploi.

Objectifs de la demande de RQTH

- Accéder à des formations adaptées à mon trouble ;
- Bénéficier d'aides à l'insertion dans un métier compatible ;
- Obtenir des outils numériques compensatoires ;
- Faire reconnaître mes besoins dans un emploi, pour éviter les ruptures de contrat.

Adulte avec un trouble DYS - exemple de rédaction n°2

1. Parcours professionnel

J'ai travaillé dans la logistique et la vente pendant plus de 10 ans. J'ai souvent évité les postes avec des tâches de rédaction ou de gestion administrative, car cela me demandait trop d'efforts. Mon dernier emploi a pris fin il y a 1 an, suite à des difficultés à remplir les documents de suivi qualité et à suivre les procédures écrites.

2. Difficultés rencontrées

Je suis dyslexique et dysorthographique. Lire rapidement des consignes complexes me demande beaucoup d'efforts. Rédiger des e-mails ou remplir des formulaires me prend un temps anormalement long et génère beaucoup de stress. Cela a été mal compris par mes employeurs, qui interprétaient mes erreurs comme un manque de rigueur. Je suis souvent fatigué par les tâches de lecture/écriture.

3. Aménagements souhaités ou déjà expérimentés

J'utilise :

- un logiciel de correction orthographique,
- un logiciel de synthèse vocale pour relire mes documents,
- des pictogrammes ou supports visuels pour suivre des procédures,
- et j'ai besoin de consignes simples, claires, espacées dans le temps.

4. Situation actuelle et projet professionnel

Je suis suivi par Cap emploi et j'envisage une reconversion dans un métier manuel ou logistique avec peu d'écrit. Je suis volontaire pour retravailler, à condition de disposer d'outils de compensation adaptés à mes troubles DYS.

5. Objectifs de la demande

Je souhaite obtenir la RQTH pour être reconnu dans mes difficultés, accéder à un accompagnement, à des outils de compensation, et à des formations adaptées à mon profil.

Ressources complémentaires

Rendez-vous sur le site ConseilTND.fr, rubrique "Ressources TND en emploi"
https://conseiltnd.fr/ressources-tnd/



Vous y trouverez des ressources génériques sur le handicap en milieu professionnel (dont un lien de téléchargement pour le formulaire MDPH mentionné dans ce document), ainsi que des ressources dédiées à chaque type de TND pour concilier autisme, TDAH, troubles dys ou syndrome de Gilles de la Tourette et vie professionnelle.

Lali DUGELAY

Experte de l'inclusion des TND en emploi

conseiltnd.fr

Travailleuse indépendante handicapée (TIH)
conférences - formations - coaching

Site ressources TND et vie professionnelle





conseiltnd.fr

mes prestations

Chaîne Handicap et emploi



youtube.com/@LaliDugelay

mes livres





quelques références

