

# Test de dépistage TDAH (ASRS-v1.1)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

**5**  
/ 6  
Score

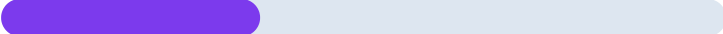


**85%**  
Pourcentage

**Symptômes de TDAH probables**

Résultat

Votre score Partie A (4–6 indicateurs positifs sur 6) atteint ou dépasse le seuil de dépistage clinique pour le TDAH adulte. Ce résultat est cohérent avec des

## Répartition par catégorie

Catégorie	Distribution	Pts
Partie A — Attention (seuil)		5
Partie B — Symptômes supplémentaires		9
Score total		14

## Vos réponses

Chaque réponse a contribué à votre score.

#	Question	Votre réponse	Pts
1	À quelle fréquence avez-vous du mal à finaliser les derniers détails d'un projet, une fois les parties difficiles terminées ? <input type="button" value="Inattention"/>	Souvent	3
2	À quelle fréquence avez-vous des difficultés à organiser les choses lorsque vous devez accomplir une tâche nécessitant de l'organisation ? <input type="button" value="Inattention"/>	Parfois	2

#	Question	Votre réponse	Pts
3	À quelle fréquence oubliez-vous des rendez-vous ou des obligations ? <input type="button" value="Inattention"/>	Parfois	2
4	Lorsque vous avez une tâche nécessitant beaucoup de réflexion, à quelle fréquence l'évitez-vous ou la retardez-vous ? <input type="button" value="Inattention"/>	Souvent	3
5	À quelle fréquence vous agitez-vous avec les mains ou les pieds quand vous devez rester assis longtemps ? <input type="button" value="Inattention"/>	Parfois	2
6	À quelle fréquence vous sentez-vous trop actif et obligé de faire des choses, comme animé par un moteur ? <input type="button" value="Inattention"/>	Souvent	3
7	À quelle fréquence faites-vous des erreurs d'étourderie lorsque vous travaillez sur un projet ennuyeux ou difficile ? <input type="button" value="Inattention"/>	Souvent	3
8	À quelle fréquence avez-vous du mal à maintenir votre attention lorsque vous faites un travail ennuyeux ou répétitif ? <input type="button" value="Inattention"/>	Souvent	3
9	À quelle fréquence avez-vous du mal à vous concentrer sur ce que les gens vous disent, même quand ils s'adressent directement à vous ? <input type="button" value="Inattention"/>	Parfois	2
10	À quelle fréquence perdez-vous ou avez-vous du mal à trouver des choses à la maison ou au travail ? <input type="button" value="Hyperactivity"/>	Souvent	3
11	À quelle fréquence êtes-vous distrait par les activités ou les bruits autour de vous ? <input type="button" value="Hyperactivity"/>	Souvent	3
12	À quelle fréquence quittez-vous votre siège lors de réunions où vous êtes censé rester assis ? <input type="button" value="Hyperactivity"/>	Souvent	3

#	Question	Votre réponse	Pts
1 3	À quelle fréquence vous sentez-vous agité ou nerveux ? <input type="text" value="Hyperactivity"/>	Souvent	3
1 4	À quelle fréquence avez-vous du mal à vous détendre et à vous relaxer quand vous avez du temps pour vous ? <input type="text" value="Hyperactivity"/>	Souvent	3
1 5	À quelle fréquence vous trouvez-vous à parler trop lors de situations sociales ? <input type="text" value="Hyperactivity"/>	Souvent	3
1 6	Lors d'une conversation, à quelle fréquence finissez-vous les phrases des personnes avec qui vous parlez ? <input type="text" value="Impulsivity"/>	Souvent	3
1 7	À quelle fréquence avez-vous du mal à attendre votre tour dans des situations qui le requièrent ? <input type="text" value="Impulsivity"/>	Souvent	3
1 8	À quelle fréquence interrompez-vous les autres lorsqu'ils sont occupés ? <input type="text" value="Impulsivity"/>	Parfois	2



### Interprétation IA par Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

#### # Ihre Testergebnisse: Ein erster Schritt zum besseren Verständnis

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, diesen Screening-Test auszufüllen. Ihre Ergebnisse zeigen mit 5 von 6 positiven Indikatoren im ersten Teil des Tests ein deutliches Muster, das mit ADHS-Symptomen bei Erwachsenen übereinstimmt. Es ist völlig verständlich, wenn diese Erkenntnis verschiedene Gefühle in Ihnen auslöst – vielleicht Erleichterung, endlich eine mögliche Erklärung für langjährige Herausforderungen zu haben, oder auch Unsicherheit darüber, was als Nächstes kommt. Sie sind nicht allein mit diesen Erfahrungen: Viele Erwachsene entdecken erst später im Leben, dass ihre Schwierigkeiten mit Aufmerksamkeit, Organisation oder Impulsivität einen nachvollziehbaren Hintergrund haben könnten.

Wichtig zu verstehen ist, dass dieser ASRS-v1.1-Test ein wissenschaftlich validiertes Screening-Instrument ist, das

in Zusammenarbeit mit der Weltgesundheitsorganisation entwickelt wurde – aber er ersetzt keine klinische Diagnose. Ihr Ergebnis von 85 Prozent bedeutet, dass Sie viele Merkmale beschrieben haben, die häufig mit ADHS-Symptomatik einhergehen. Der ergänzende Teil B mit 9 von 12 Punkten unterstützt dieses Bild zusätzlich. Diese Übereinstimmung ist ein wertvoller Hinweis, dass eine professionelle Abklärung sinnvoll und lohnenswert sein könnte.

Was können Sie nun konkret tun? Beginnen Sie damit, Ihre alltäglichen Muster bewusster wahrzunehmen: Wann fühlen Sie sich besonders überfordert, und welche Strategien helfen Ihnen bereits jetzt? Vielleicht führen Sie für einige Wochen ein kurzes Tagebuch über Ihre Aufmerksamkeit, Energie und Stimmung – diese Beobachtungen können für ein späteres Gespräch mit einer Fachperson sehr wertvoll sein. Gleichzeitig können kleine Veränderungen im Alltag schon jetzt Entlastung bringen: strukturierte Routinen, visuelle Erinnerungshilfen oder das Aufteilen großer Aufgaben in kleinere Schritte.

Der wichtigste nächste Schritt ist die Kontaktaufnahme mit einer qualifizierten Fachperson – idealerweise einer Psychiaterin, einem Psychologen oder einer spezialisierten Ambulanz für Erwachsenen-ADHS. Eine professionelle Einschätzung gibt Ihnen Klarheit und öffnet gegebenenfalls Türen zu wirksamen Unterstützungsangeboten. Dieser Weg erfordert Mut, aber er kann zu mehr Selbstverständnis, praktischen Bewältigungsstrategien und einer deutlich verbesserten Lebensqualität führen. Sie haben bereits den ersten Schritt getan – das verdient Anerkennung.

## Recommandations

Nous recommandons vivement de consulter un psychiatre, un psychologue ou un spécialiste du TDAH adulte. Un diagnostic formel ouvre l'accès à des traitements validés (médicaments, TCC, coaching) qui peuvent améliorer significativement la qualité de vie. De nombreux adultes avec un TDAH mènent une vie très épanouie avec le bon accompagnement.

### Avis Important

Ce rapport est uniquement un outil de dépistage et ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

**Ce test ne remplace pas une évaluation professionnelle. Pour un diagnostic fiable, consultez un neuropsychologue, un psychiatre ou un professionnel de santé qualifié.**