



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)	<div><div style="width: 50%;"></div></div>	5
Partie B — Symptômes supplémentaires	<div><div style="width: 75%;"></div></div>	9
Score total	<div><div style="width: 100%;"></div></div>	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 ? 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 ?	Parfois	2



#	Question	Votre réponse	Pts
	Inattention		
3	À quelle fréquence oubliez-vous des rendez-vous ou des obligations ? Inattention	Parfois	2
4	Lorsque vous avez une tâche nécessitant beaucoup de réflexion, à quelle fréquence l'évitez-vous ou la retardez-vous ? Inattention	Souvent	3
5	À quelle fréquence vous agitez-vous avec les mains ou les pieds quand vous devez rester assis longtemps ? Inattention	Parfois	2
6	À quelle fréquence vous sentez-vous trop actif et obligé de faire des choses, comme animé par un moteur ? Inattention	Souvent	3
7	À quelle fréquence faites-vous des erreurs d'étourderie lorsque vous travaillez sur un projet ennuyeux ou difficile ? Inattention	Souvent	3
8	À quelle fréquence avez-vous du mal à maintenir votre attention lorsque vous faites un travail ennuyeux ou répétitif ? 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 ? Inattention	Parfois	2
10	À quelle fréquence perdez-vous ou avez-vous du mal à trouver des choses à la maison ou au travail ? Hyperactivity	Souvent	3
11	À quelle fréquence êtes-vous distrait par les activités ou les bruits autour de vous ? Hyperactivity	Souvent	3



#	Question	Votre réponse	Pts
1 2	À quelle fréquence quittez-vous votre siège lors de réunions où vous êtes censé rester assis ? Hyperactivity	Souvent	3
1 3	À quelle fréquence vous sentez-vous agité ou nerveux ? 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 ? Hyperactivity	Souvent	3
1 5	À quelle fréquence vous trouvez-vous à parler trop lors de situations sociales ? Hyperactivity	Souvent	3
1 6	Lors d'une conversation, à quelle fréquence finissez-vous les phrases des personnes avec qui vous parlez ? Impulsivity	Souvent	3
1 7	À quelle fréquence avez-vous du mal à attendre votre tour dans des situations qui le requièrent ? Impulsivity	Souvent	3
1 8	À quelle fréquence interrompez-vous les autres lorsqu'ils sont occupés ? Impulsivity	Parfois	2



Interprétation IA par Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Your results from this screening reflect something that deserves to be taken seriously — and you deserve to be taken seriously too. Noticing that your mind works differently, that focus sometimes feels like trying to catch smoke, or that your thoughts race ahead faster than the world around you can keep up with — these are real, lived experiences shared by many adults. You are far from alone in this, and reaching out to understand yourself better is genuinely one of the most courageous and self-aware things a person can do.



On the Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS-v1.1), a validated screening tool developed in partnership with the World Health Organization, you scored 5 out of 6 on Part A — the primary indicator section, where a score of 4 or above suggests that ADHD-related symptoms are likely present. Your supplementary Part B score of 9 out of 12 adds further texture to this picture. Together, these results are consistent with the kinds of attentional and executive functioning patterns commonly associated with ADHD in adults. It is deeply important to understand, however, that this is a screening tool, not a clinical diagnosis — it identifies patterns worth exploring, not conclusions to be drawn.

While you navigate next steps, there are a few gentle strategies that many people in similar situations find genuinely helpful. Creating structured, predictable routines can reduce the mental load of decision-making throughout the day. Breaking larger tasks into smaller, time-bound pieces — sometimes called "chunking" — can make overwhelming projects feel far more manageable. Mindfulness practices, even just five to ten minutes daily, can also help build awareness of when your attention begins to drift, giving you a moment of choice rather than reaction.

The most meaningful next step you can take is speaking with a qualified healthcare professional — whether a psychiatrist, psychologist, or your primary care doctor — who can conduct a thorough, personalized evaluation. A proper assessment opens doors: to understanding, to support, and to strategies tailored specifically to how *your* mind works. This is not the end of a search — it is very much the beginning of one, and there is so much hope ahead.

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.