



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 both attention and compassion. Scoring 5 out of 6 on Part A of the ASRS-v1.1 — the section most closely associated with attention and focus challenges in adults — along with a supplementary score of 9 out of 12 on Part B, places your responses in a range that many adults find validating rather than alarming. If you've spent years wondering why certain things feel harder for you than they seem to for others, know that you are far from alone, and that reaching this point of self-awareness is



genuinely meaningful.

In plain terms, this screening tool — developed in collaboration with the World Health Organization — uses carefully designed questions to identify patterns of attention, impulsivity, and daily functioning that are commonly associated with ADHD in adults. Your score of 85% suggests that the experiences you described align closely with what researchers and clinicians recognize as significant ADHD-related indicators. It is very important to understand, however, that this is a **screening tool**, not a clinical diagnosis. It cannot tell you definitively what is happening neurologically — only a qualified professional, through a comprehensive evaluation, can do that. What it **can** do is give you a meaningful, evidence-based starting point.

In the meantime, there are a few gentle practices that many people find helpful. Experimenting with time-blocking — breaking your day into shorter, clearly defined chunks — can make overwhelming tasks feel far more approachable. Building in intentional transition moments between activities, even just two or three minutes of stillness, can also help your brain reset. Additionally, externalizing your thoughts through journaling or voice memos can reduce the cognitive load of trying to hold everything in your mind at once.

Most importantly, please consider sharing these results with a doctor, psychologist, or neuropsychologist who specializes in adult neurodevelopment. A professional evaluation can open doors to support, strategies, and understanding that can genuinely transform daily life. This isn't about finding a label — it's about finding **yourself**, and the tools that help you thrive. There is so much support available, and you deserve access to all of it.

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.