

COMPRENDRE LES MANIFESTATIONS POSSIBLES

Signes et profils

Une fiche pour comprendre les grandes dimensions d'un profil AuDHD, sans transformer les signes en checklist diagnostique.

REPÈRE ESSENTIEL

**Un signe isolé ne dit presque rien**

On regarde l'ensemble du fonctionnement, son histoire, les contextes et le retentissement.

1

REPÈRE 1

Observer des dimensions

Attention, fonctions exécutives, communication sociale, routines, sensorialité, impulsivité, intérêts et énergie.

2

REPÈRE 2

Chercher le mécanisme

Deux comportements identiques peuvent avoir des raisons différentes. L'apparence seule ne suffit pas.

3

REPÈRE 3

Regarder le coût réel

Une personne peut sembler organisée ou sociable parce qu'elle compense beaucoup. L'effort compte aussi.

À RETENIR

Il n'existe pas de profil AuDHD type. Les signes varient selon la personne, l'âge, le contexte, la fatigue et les stratégies de compensation.

PAS DE PROFIL UNIQUE

L'AuDHD ne ressemble pas à une seule personne

Autisme et TDAH sont deux troubles neurodéveloppementaux distincts qui peuvent coexister. Le mot AuDHD décrit cette coexistence, mais ne crée pas une troisième liste de symptômes.

A

AUTISME

Des manifestations très hétérogènes

Communication sociale, flexibilité, intérêts, comportements répétitifs, sensorialité, autonomie et besoins de soutien peuvent varier fortement d'une personne à l'autre.

T

TDAH

Plusieurs présentations possibles

Inattention, hyperactivité et impulsivité ne prennent pas la même place chez tout le monde. Le profil visible peut aussi évoluer avec l'âge et les exigences.

QUAND LES DEUX COEXISTENT

Le profil combine peut être très différent d'une personne à l'autre

Certaines caractéristiques se renforcent, d'autres se masquent partiellement, et d'autres encore semblent se contrarier. Le plus utile est de comprendre ce qui se passe dans chaque situation.

+

SE RENFORCER

Deux dimensions s'additionnent

Exemple : difficulté exécutive + surcharge peuvent rendre une tâche très coûteuse.

M

SE MASQUER

Une stratégie compense

Exemple : une routine très rigide peut compenser des oublis et retards.

x

SE CONTRASTER

Deux besoins se contrarient

Exemple : besoin de prévisibilité et besoin de nouveauté.

LES GRANDES DIMENSIONS

Huit axes à observer ensemble

Ces dimensions ne sont pas des critères AuDHD supplémentaires. Elles servent à décrire le fonctionnement et à comprendre ce qui aide, ce qui bloqué et ce qui varie selon le contexte.

A

DIMENSION

Attention

Mobilisation variable, distraction, oublis, mais parfois concentration très intense sur un sujet intéressant.

F

DIMENSION

Fonctions exécutives

Commencer, prioriser, estimer le temps, changer de tâche, organiser ou garder plusieurs informations actives.

R

DIMENSION

Routine et flexibilité

Besoin de prévisibilité ou d'habitudes, parfois accompagne d'ennui lorsque la routine devient trop répétitive.

I

DIMENSION

Impulsivité et activité

Parole rapide, interruptions, décisions dans l'instant, besoin de mouvement ou agitation interne.

S

DIMENSION

Communication sociale

Implicite, rythme des échanges, tour de parole ou plusieurs informations sociales à gérer en même temps.

P

DIMENSION

Sensorialité

Hyperreactivité, hyporéactivité ou recherche de stimulations selon les sons, lumières, textures, mouvements ou sensations corporelles.

H

DIMENSION

Intérêts et hyperfocus

Investissement très intense dans certains sujets, difficulté à interrompre une activité ou à déplacer l'attention.

E

DIMENSION

Regulation et énergie

Disponibilité qui change avec la fatigue, les imprévus, le bruit, les demandes sociales ou le nombre de décisions.

CE QUI PEUT SEMBLER CONTRADICTOIRE

Deux besoins peuvent être vrais à la fois

Ces tensions sont fréquemment décrites, mais elles ne sont ni obligatoires ni identiques chez toutes les personnes AuDHD.

01

TENSION POSSIBLE

Routine / nouveauté

Besoin de savoir comment la journée va se dérouler, puis ennui quand elle devient trop répétitive.

02

TENSION POSSIBLE

Stimulation / saturation

Besoin de mouvement ou de musique pour rester mobilisé, tout en étant submergé par certains bruits, lumières ou contacts.

03

TENSION POSSIBLE

Ordre / désorganisation

Aimer un environnement organisé mais perdre le fil, oublier ou remettre à plus tard des tâches simples.

04

TENSION POSSIBLE

Relation / récupération

Aimer parler et voir des gens, puis avoir besoin de beaucoup de temps pour récupérer après les interactions.

05

TENSION POSSIBLE

Hyperfocus / démarrage

Rester absorbé pendant des heures par une activité intéressante et être pourtant bloqué devant une tâche simple mais peu stimulante.

06

TENSION POSSIBLE

Precision / impulsivité

Aimer comprendre les détails ou suivre un cadre précis, tout en agissant parfois avant d'avoir eu le temps de tout évaluer.

IMPORTANT

Ces exemples aident à comprendre des mécanismes possibles. Ils ne sont pas une checklist diagnostique et ne définissent pas une personnalité AuDHD.

CE QUE L'ON VOIT N'EXPLIQUE PAS TOUT

Même apparence, raisons différentes

Un comportement visible peut avoir plusieurs mécanismes. Chez une personne AuDHD, plusieurs mécanismes peuvent aussi être présents en même temps.

Conversation difficile	TDAH : perdre le fil, interrompre, changer rapidement de sujet.	TSA : implicite, signaux sociaux ou réciprocité difficiles à traiter.
Ne termine pas une tâche	TDAH : distraction, baisse de stimulation, oubli de l'objectif.	TSA : changement du plan, surcharge, ambiguïté ou transition difficile.
Semble ne pas écouter	TDAH : attention attirée ailleurs ou mémoire de travail saturée.	TSA : trop d'informations verbales, sociales et sensorielles en même temps.
Organisation très rigide	TDAH : stratégie pour limiter oublis, retards et pertes d'informations.	TSA : besoin de prévisibilité et réduction de l'incertitude.

LE COÛT PEUT ÊTRE INVISIBLE

Arriver à l'heure peut demander plusieurs alarmes. Une conversation facile peut être préparée. Un bureau rangé peut reposer sur une organisation très rigide. Le résultat visible ne dit pas combien d'effort a été nécessaire.

DU SIGNE AU DIAGNOSTIC

Observer sans s'auto-diagnostiquer

Avoir des traits n'est pas la même chose que répondre aux critères d'un trouble. L'évaluation regarde un ensemble cohérent, son histoire et ses conséquences.

1

REPÈRE DIAGNOSTIC

Ancienneté

Le fonctionnement s'inscrit dans le développement et ne correspond pas seulement à une difficulté récente.

2

REPÈRE DIAGNOSTIC

Persistance

Il ne s'agit pas d'un comportement occasionnel limité à une période exceptionnelle.

3

REPÈRE DIAGNOSTIC

Plusieurs contextes

Le fonctionnement est examiné dans différents environnements et situations de vie.

4

REPÈRE DIAGNOSTIC

Retentissement

Les caractéristiques ont des conséquences concrètes ou demandent des stratégies importantes.

UNE GRILLE PLUS UTILE QU'UNE CHECKLIST

Situation -> réaction -> conséquence -> stratégie

Pendant quelques semaines, noter ce qui se passe pour l'attention, les transitions, l'organisation, les interactions sociales, la sensorialité, l'impulsivité, l'énergie et les souvenirs d'enfance.

A

VISIBILITE

Les signes changent de forme avec l'âge

Enfance, adolescence et âge adulte n'imposent pas les mêmes demandes. Une difficulté peut devenir plus visible lorsque l'environnement structure moins la vie.

C

CAMOUFLAGE

Ce que l'on voit peut être compensé

Préparer les échanges, utiliser des systèmes rigides ou retenir certains comportements peut réduire la visibilité, sans faire disparaître le coût.

Pour aller plus loin

Dossier complet, sources et mises à jour sur audhd-info.fr/signes-et-profils

Cette fiche informe. Elle ne remplace pas une évaluation diagnostique ou un avis médical.

Scanner pour ouvrir
le dossier complet

