

DIAGNOSTIC TARDIF - RECONSTRUIRE UNE TRAJECTOIRE

Diagnostic tardif, remettre son histoire en ordre

Une chronologie personnelle pour rassembler les souvenirs, les traces et les changements de fonctionnement avant une évaluation.

LE POINT ESSENTIEL



Le but n'est pas de produire une autobiographie parfaite.

On cherche surtout une trajectoire cohérente, avec ce qui était déjà présent tôt, ce qui a changé et ce que vous avez appris à compenser.

LES QUATRE PÉRIODES À REVISITER

1

Petite enfance

avant l'école

2

Enfance

école primaire

3

Adolescence

collège / lycée

4

Âge adulte

études, travail, vie quotidienne

CE QUI PEUT AIDER À RECONSTRUIRE L'HISTOIRE

☐ Souvenirs personnels

☐ Proches

☐ Bulletins / appréciations

☐ Carnets / dossiers

☐ Anciens bilans

☐ Photos / agendas

☐ Messages / écrits

☐ Repères de vie

À RETENIR

Un souvenir incertain peut rester incertain. Notez « je ne sais pas », « on me l'a raconté » ou « je l'ai retrouvé dans un document » plutôt que de forcer une réponse.



Vous n'avez pas besoin de tout reconstituer avant un rendez-vous. Cette fiche sert à mettre de l'ordre dans ce que vous avez déjà.



POUR ALLER PLUS LOIN

Page Diagnostic
AuDHD Info

CHRONOLOGIE - PETITE ENFANCE ET ENFANCE

Repartir du début

1

Petite enfance

0 à 5 ans

- ☐ Langage, gestes ou manière de communiquer
- ☐ Jeu, imagination ou intérêts très marqués
- ☐ Réactions aux sons, lumières, vêtements, aliments
- ☐ Routines, changements ou séparations difficiles
- ☐ Sommeil, alimentation ou régulation corporelle

Un souvenir, exemple ou récit familial

2

Enfance scolaire

6 à 11 ans

- ☐ Attention, agitation, rêverie ou oubli du matériel
- ☐ Compréhension des consignes et devoirs
- ☐ Relations avec les autres enfants
- ☐ Intérêts intenses, habitudes ou besoin de prévisibilité
- ☐ Fatigue après l'école, crises, retrait ou récupération

Ce qui revenait souvent à l'école ou à la maison

CE QUE LES ADULTES DISAIENT DE MOI

Famille

École / activités

Autre personne

TRACES QUE JE PEUX RECHERCHER

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Bulletins scolaires | ☐ Carnet de santé | ☐ Bilans anciens |
| ☐ Cahiers / productions | ☐ Photos / vidéos | ☐ Témoignage d'un proche |

JE GARDE LE FIL

Je note ici un élément que je veux absolument raconter en rendez-vous.

CHRONOLOGIE - ADOLESCENCE

Quand les exigences changent

L'adolescence peut rendre visibles des difficultés qui étaient compensées plus tôt, notamment quand les attentes scolaires, sociales et d'autonomie augmentent.

COLLÈGE, LYCÉE, FORMATION

Apprentissages et organisation

- ☐ Devoirs et démarrage
- ☐ Prise de notes / mémoire
- ☐ Retards, oublis, matériel
- ☐ Projets longs / examens

Relations et environnement

- ☐ Groupes, codes sociaux, amitiés
- ☐ Bruit, lumière, foule, cantine
- ☐ Changements d'emploi du temps
- ☐ Besoin de solitude après la journée

CE QUI CHANGE À CETTE PÉRIODE

Ce qui devient plus difficile

Ce que j'apprends à cacher ou compenser

Ce qui m'aide à tenir

ÉPISODES OU TOURNANTS IMPORTANTS

Exemples possibles

changement d'établissement, rupture amicale, décrochage, épuisement, harcèlement, anxiété, premier emploi, déménagement, période de forte réussite ou d'hyperinvestissement.

Mon tournant ou mon souvenir principal

CHRONOLOGIE - ÂGE ADULTE

Relire l'âge adulte avec ce que je sais aujourd'hui

L'objectif est de repérer les mêmes mécanismes dans différents contextes, ainsi que les stratégies qui ont permis de tenir ou de compenser.

LES CONTEXTES À REVISITER

Études / travail

- ☐ Ponctualité, échéances, organisation
- ☐ Réunions, consignes, interruptions
- ☐ Bruit, espace, fatigue sociale
- ☐ Périodes d'hyperfocus ou d'épuisement

Vie quotidienne

- ☐ Courses, repas, ménage, administratif
- ☐ Transitions et imprévus
- ☐ Gestion du temps et des objets
- ☐ Récupération après les obligations

Relations / communication

- ☐ Décoder les attentes implicites
- ☐ Entretenir les liens
- ☐ Conflits, malentendus, besoin de retrait
- ☐ Camouflage ou préparation des échanges

Corps / sensorialité

- ☐ Tolérance au bruit, lumière, toucher
- ☐ Repérer faim, fatigue, douleur, stress
- ☐ Sommeil et récupération
- ☐ Mouvement, agitation ou besoin de pression

CE QUI SE RÉPÈTE DANS MA TRAJECTOIRE

Ce qui revient depuis longtemps

Ce qui s'aggrave quand les exigences montent

Ce que j'ai appris à compenser

SYNTHÈSE - PRÉPARER L'ÉVALUATION

Ma chronologie en une page

Une vue d'ensemble pour retrouver rapidement les éléments les plus utiles à raconter, sans transformer cette fiche en preuve diagnostique.

0-5 ans**Petite enfance**

Les éléments que je veux raconter

6-11 ans**Enfance scolaire**

Les éléments que je veux raconter

12-18 ans**Adolescence**

Les éléments que je veux raconter

Adulte**Études, travail, quotidien**

Les éléments que je veux raconter

CE QUE J'APPORTE OU DEMANDE

DOCUMENTS / PERSONNES RESSOURCES

- ☐ Bulletins, bilans ou anciens comptes rendus
- ☐ Proche pouvant décrire l'enfance
- ☐ Liste de questions ou exemples actuels

CE QUI RESTE FLOU OU À VÉRIFIER

REPÈRE

Une évaluation repose sur un ensemble d'éléments cliniques et développementaux. Cette chronologie sert à faciliter le récit et à ne pas oublier les exemples importants.