

DIAGNOSTIC AUDHD - OBSERVER SON FONCTIONNEMENT AU QUOTIDIEN

Journal d'observation TSA + TDAH

Situations, déclencheurs, surcharge, attention, transitions et récupération.

Ce journal sert à noter des situations précises. Il peut être utilisé seul, avec un proche ou pour préparer un échange avec un professionnel.

LE POINT ESSENTIEL

Observer avant d'interpréter

Une note concrète aide à repérer ce qui revient, sans transformer une expérience en échange avec un

1

SITUATION

Ce qui se passe, où, quand et avec qui.

2

AVANT

Ce qui précédait : fatigue, bruit, attente, changement, tâche.

3

PENDANT

Attention, transition, réaction, surcharge ou blocage.

4

APRÈS

Ce qui aide, le temps de récupération et le retour à l'activité.

MON JOURNAL

Période observée Je note pour

Ce que je veux mieux comprendre

.....
.....

REPÈRE

Notez ce que vous avez réellement observé. Une situation isolée n'a pas besoin d'être « typique » pour être utile.

À SAVOIR

La page 2 peut être réimprimée autant de fois que nécessaire.

UNE SITUATION - AVANT, PENDANT, APRÈS

Observer une situation concrète

Une entrée correspond à un moment précis. Cette page peut être imprimée plusieurs fois pour constituer le journal.

REPÈRES DE BASE

Date Heure Durée

Lieu Personnes présentes

JUSTE AVANT

Que se passait-il dans les minutes ou l'heure précédente ?

.....

.....

DÉCLENCHEURS OU CONTEXTE

- ☐ bruit
 ☐ lumière
 ☐ fatigue
 ☐ faim / soif
 ☐ interruption
 ☐ changement
 ☐ attente
 ☐ sollicitations

PENDANT

ATTENTION

- ☐ démarrage difficile
☐ distractibilité
☐ hyperfocus

SENSORIALITÉ

- ☐ bruit
☐ lumière
☐ contact / mouvement

TRANSITION

- ☐ interruption
☐ changement
☐ attente

RÉACTION

- ☐ agitation
☐ blocage
☐ envie de fuir

Ce qui s'est passé

.....

.....

.....

APRÈS

Ce qui a aidé Temps de récupération

À LA RELECTURE

Est-ce que cette situation ressemble à d'autres ? Si oui, notez seulement ce qui se répète réellement.

SURCHARGE - REPÉRER LA MONTÉE ET LA RÉCUPÉRATION

Quand la surcharge monte

L'objectif est de repérer les signes qui apparaissent avant le débordement, le contexte et ce qui facilite ensuite la récupération.

SIGNES PRÉCOCES QUE JE PEUX REPÉRER

CORPS

- ☐ tension / douleur
- ☐ chaleur / froid
- ☐ mouvements répétés

SENSORIEL

- ☐ sons plus difficiles
- ☐ lumière / odeurs
- ☐ contact / vêtements

COGNITIF

- ☐ perte du fil
- ☐ pensées plus rapides
- ☐ décision impossible

ÉMOTION

- ☐ irritabilité
- ☐ larmes / panique
- ☐ envie de partir

CETTE FOIS-CI

Déclencheur principal

.....

Durée avant débordement

.....

Intensité ressentie

faible 1 2 3 4 5 forte

J'ai pu demander une pause

☐ oui ☐ non

Ce qui a aggravé

.....

Ce qui a réduit

.....

RÉCUPÉRATION

Ce qui m'a aidé

- ☐ moins de bruit
- ☐ moins de lumière
- ☐ isolement choisi
- ☐ mouvement
- ☐ boire / manger
- ☐ personne rassurante

Temps nécessaire pour me sentir de nouveau disponible

.....

REPÈRE

Le temps de récupération fait partie de l'observation : reprendre une activité ne signifie pas forcément que la récupération est terminée.

ATTENTION ET TRANSITIONS - REGARDER CE QUI BLOQUE

Attention, démarrage et changements

Cette page aide à distinguer plusieurs moments qui peuvent se ressembler de l'extérieur : commencer, rester sur une tâche, s'arrêter et passer à autre chose.

1

DÉMARRER

Je sais quoi faire mais je n'arrive pas à commencer.

Ce qui facilite le premier pas

.....

2

RESTER SUR LA TÂCHE

Je pars vers autre chose, je perds le fil ou je change souvent de cible.

Ce qui protège mon attention

.....

3

HYPERFOCUS

Je reste absorbé au point de ne plus voir l'heure ou les autres besoins.

Ce qui m'aide à interrompre

.....

4

ÊTRE INTERROMPU

Une interruption me fait perdre le fil ou augmente fortement la tension.

Ce qui rend l'interruption possible

.....

5

CHANGER D'ACTIVITÉ

Je termine difficilement ou j'ai besoin d'un sas avant la suite.

Ce qui prépare la transition

.....

6

GÉRER L'IMPRÉVU

Un changement non prévu me désorganise davantage qu'un changement annoncé.

Ce qui me donne un point d'appui

.....

UNE SITUATION À COMPARER

Tâche / activité

Moment de la journée

Ce qui a bloqué

Ce qui a aidé

Temps avant de repartir

Difficulté ressentie

1

12345



5

RELECTURE - FAIRE ÉMERGER DES RÉGULARITÉS

Relire le journal

La relecture ne sert pas à trouver une explication unique. Elle sert à repérer les contextes qui reviennent, les signaux précoces et les appuis les plus utiles.

CE QUI REVIENT LE PLUS SOUVENT

DÉCLENCHEURS FRÉQUENTS

.....
.....

CONTEXTES DIFFICILES

.....
.....

SIGNES PRÉCOCES

.....
.....

BLOCAGES D'ATTENTION

.....
.....

TRANSITIONS COMPLIQUÉES

.....
.....

TEMPS DE RÉCUPÉRATION

.....
.....

CE QUI AIDE VRAIMENT

Stratégies efficaces
Aménagements utiles
Pauses qui font du bien
Soutien ou environnement aidant

CE QUI AGGRAVE

Déclencheurs aggravants
Contextes à risque
Ce qui prolonge la difficulté
Autres observations

CE QUE JE VEUX APPORTER OU DIRE EN RENDEZ-VOUS

.....
.....
.....

Ce journal est un outil d'observation. Il ne permet ni de confirmer ni d'exclure un diagnostic, qui repose sur une évaluation clinique adaptée.