

DIAGNOSTIC AUDHD - REMETTRE SON HISTOIRE DANS L'ORDRE

Mes signes depuis l'enfance

Une fiche chronologique pour rassembler des souvenirs de l'enfance, de l'adolescence et de l'âge adulte sans essayer de se diagnostiquer soi-même.

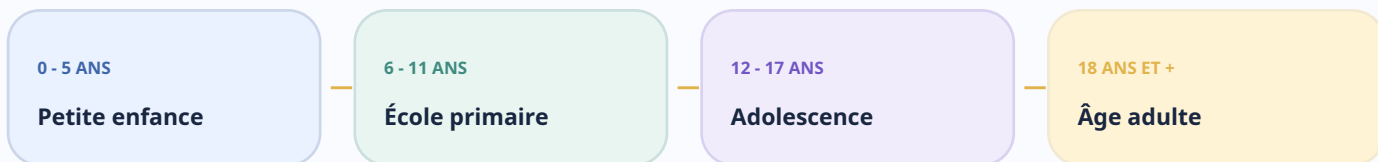
LE POINT ESSENTIEL



Chercher une trajectoire, pas une liste parfaite.

Un souvenir flou, une période sans document ou un changement avec l'âge peuvent aussi être notés.

MA CHRONOLOGIE



CE QUE JE PEUX RECHERCHER



Attention / oublis

Consignes, devoirs, objets perdus, difficulté à finir, rêverie ou hyperfocus.



Relations / communication

Jeu, amitiés, malentendus, besoin d'être seul, manière de parler ou de comprendre.



Sensorialité

Bruit, lumière, vêtements, textures, alimentation, douleur, mouvements.



Routines / changements

Besoin de prévoir, transitions, imprévus, rituels, intérêts très présents.



Agitation / impulsivité

Besoin de bouger, parler vite, interrompre, impatience, décisions rapides.



Retentissement

École, études, travail, sommeil, autonomie, relations, fatigue et récupération.

IMPORTANT

Ces exemples servent de pense-bête. Ils ne constituent ni une liste de critères à cocher ni un test diagnostique.



POUR ALLER PLUS LOIN

Page Diagnostic d'AuDHD Info
Repères et parcours.

ENFANCE - RETROUVER LES PREMIERS REPÈRES

Petite enfance et école primaire

Notez ce que vous savez aujourd'hui, ce que des proches vous ont raconté et ce que d'anciens documents montrent éventuellement. L'âge exact n'est pas indispensable.

0 - 5 ans

Petite enfance

Langage et communication, jeu, réactions aux personnes, sommeil, alimentation, mouvement, sensorialité, routines et changements.

CE QUE JE ME RAPPELLE

6 - 11 ans

École primaire

Attention en classe, devoirs, oublis, agitation, amitiés, règles, intérêts, fatigue après l'école, sensorialité, organisation.

CE QUE JE ME RAPPELLE

SITUATIONS À EXPLORER

À la maison

- ☐ Repas, sommeil, habillage ou toilette difficiles.
- ☐ Besoin de bouger, de répéter, d'anticiper ou d'être seul.
- ☐ Colères, blocages, fuite ou grande fatigue après certaines situations.
- ☐ Objets souvent perdus, consignes oubliées ou tâches abandonnées.

À l'école

- ☐ Commentaires sur l'attention, le comportement ou le rythme de travail.
- ☐ Difficultés avec les changements, la cour, la cantine ou le bruit.
- ☐ Décalage social, isolement, conflits ou amitiés très intenses.
- ☐ Résultats irréguliers, travail très long ou capacités difficiles à montrer.

DES TRACES PEUVENT AIDER, SI ELLES EXISTENT

Bulletins scolaires, livrets, cahiers, bilans, courriers, remarques d'enseignants ou souvenirs d'un proche peuvent rappeler un contexte. Leur absence n'empêche pas de noter votre propre mémoire.

— ADOLESCENCE - QUAND LES EXIGENCES CHANGENT

Adolescence

À l'adolescence, l'autonomie, l'organisation, les relations et les demandes scolaires augmentent. Des difficultés déjà présentes peuvent devenir plus visibles ou prendre une autre forme.

12 - 17 ANS

Ce dont je me souviens

MES REPÈRES PAR DOMAINE



Cours et devoirs

- ☐ Démarrer, finir, réviser, rendre à temps
- ☐ Oublis, matériel, consignes, variations de résultats



Relations

- ☐ Amitiés, groupes, conflits, malentendus
- ☐ Besoin de solitude ou difficulté à garder le contact



Transitions

- ☐ Changement de classe, d'emploi du temps, imprévus
- ☐ Arrêter une activité, partir, attendre



Sensorialité

- ☐ Bruit, lumière, vêtements, cantine, transports
- ☐ Besoin de s'isoler ou récupération après la journée



Attention / activité

- ☐ Rêverie, distraction, agitation ou besoin de bouger
- ☐ Hyperfocus, temps perdu, difficulté à changer de tâche



Autonomie

- ☐ Sommeil, rendez-vous, argent, déplacements, papiers
- ☐ Décalage entre ce que je savais faire et ce que je faisais seul

CE QUI AIDAIT DÉJÀ

Personne ressource, endroit calme, routine, activité refuge, méthode de travail, sport, écouteurs, temps seul...

À NOTER AUSSI

Ce que je faisais pour 'tenir', éviter certaines situations ou donner le change, sans avoir besoin de l'interpréter ici.

ÂGE ADULTE - REGARDER LE FONCTIONNEMENT RÉEL

Âge adulte

Pensez aux périodes d'études, aux emplois, au logement, aux relations et aux démarches du quotidien. Cherchez des exemples concrets plutôt que des étiquettes.

18 ANS ET +

Ce qui revient dans ma vie adulte

DOMAINES À PARCOURIR



Études / travail

Délais, priorités, interruptions, réunions, bruit, changements, erreurs, hyperfocus, épuisement.

MON EXEMPLE _____



Maison / démarches

Ménage, courses, cuisine, papiers, rendez-vous, budget, objets perdus, tâches commencées puis oubliées.

MON EXEMPLE _____



Relations

Couple, famille, amitiés, communication, besoin de solitude, conflits, interruptions, décalages.

MON EXEMPLE _____



Sensorialité

Bruit, lumière, toucher, odeurs, alimentation, transports, foule, vêtements, douleur, besoin de récupérer.

MON EXEMPLE _____



Temps / transitions

Retards, estimation du temps, départs, attente, changement d'activité, imprévu, difficulté à s'arrêter.

MON EXEMPLE _____



Récupération

Sommeil, fatigue après les interactions, besoin d'isolement, périodes de saturation, temps nécessaire pour repartir.

MON EXEMPLE _____

COMPARER LES CONTEXTES

Une difficulté peut être très visible dans un contexte et beaucoup moins dans un autre. Notez aussi les environnements où vous fonctionnez mieux et ce qui les rend plus accessibles.

— SYNTHÈSE - PRÉPARER CE QUE JE VEUX RACONTER

Ma trajectoire en une page

Relisez les pages précédentes et gardez uniquement les éléments qui reviennent, changent avec l'âge ou ont eu un retentissement concret.

ENFANCE

Ce qui était déjà présent ou rapporté par d'autres

MES NOTES

ADOLESCENCE

Ce qui s'est accentué, transformé ou compliqué

MES NOTES

ÂGE ADULTE

Ce qui revient aujourd'hui dans plusieurs contextes

MES NOTES

CE QUI AIDE

Aménagements, habitudes ou environnements qui réduisent les difficultés

MES NOTES

CE DONT JE NE SUIS PAS SÛR

Les souvenirs contradictoires, les périodes floues et les questions ont leur place dans une évaluation. Vous pouvez les noter sans chercher à les résoudre avant le rendez-vous.

À APPORTER SI DISPONIBLE

- ☐ Bulletins / cahiers
- ☐ Anciens bilans
- ☐ Notes de proches

REPÈRE

Cette fiche organise des informations. Le diagnostic repose sur une évaluation clinique complète et ne peut pas être déduit d'une chronologie remplie seul.