

DIAGNOSTIC AUDHD - PRÉPARER SANS SE SURCHARGER

Préparer un rendez-vous diagnostique

Une fiche à remplir avant une évaluation TSA, TDAH ou des deux. Gardez uniquement ce qui vous aide.

LE POINT ESSENTIEL



Vous n'avez pas à arriver avec un dossier parfait.

Quelques exemples concrets et des repères chronologiques sont déjà utiles.

MON RENDEZ-VOUS

Date _____ Professionnel / équipe _____

Motif de la demande _____

AVANT LE RENDEZ-VOUS

- | | |
|---|---|
| ☐ Noter les 3 difficultés qui ont le plus de retentissement aujourd'hui. | ☐ Préparer 1 ou 2 exemples précis plutôt qu'une longue liste de traits. |
| ☐ Repérer ce qui était déjà présent dans l'enfance ou au début du développement. | ☐ Rassembler les anciens bilans ou documents utiles si je les ai encore. |
| ☐ Lister mes traitements actuels, mes antécédents importants et mon sommeil. | ☐ Écrire mes questions et ce dont j'ai besoin pour communiquer pendant le rendez-vous. |

SI DES INFORMATIONS MANQUENT

L'absence de bulletins, de carnet ancien ou d'un proche disponible n'empêche pas de venir au rendez-vous. Notez simplement ce que vous savez et ce qui reste incertain.



COMPRENDRE LE PARCOURS

Page Diagnostic d'AuDHD Info

À consulter avant ou après le rendez-vous.

— **MON HISTOIRE - RETROUVER LES GRANDS REPÈRES**

Ce qui était déjà là au fil du temps

Le diagnostic s'appuie sur une histoire, pas seulement sur la journée du rendez-vous. Notez des souvenirs, même imparfaits. Une date exacte n'est pas nécessaire.

0 - 5 ans

Petite enfance

Langage, jeu, relations, sommeil, sensorialité, mouvement, routines, réactions aux changements.

CE QUE JE ME RAPPELLE

6 - 11 ans

École primaire

Attention, devoirs, agitation, oublis, amitiés, intérêts, règles, fatigue après l'école, difficultés sensorielles.

CE QUE JE ME RAPPELLE

12 - 17 ans

Adolescence

Organisation, autonomie, relations, émotions, sommeil, résultats scolaires, absences, stratégies pour "tenir".

CE QUE JE ME RAPPELLE

18 ans et +

Âge adulte

Études, travail, couple, parentalité, démarches, gestion du temps, charge mentale, récupération, épuisements.

CE QUE JE ME RAPPELLE

REPÈRES POSSIBLES À EXPLORER

Ces mots servent de pense-bête. Ils ne constituent pas une liste de critères à cocher pour se diagnostiquer.

attention

oubli

impulsivité

agitation / besoin de bouger

routines

changements difficiles

sensorialité

relations

communication

intérêts intenses

sommeil

organisation

AUJOURD'HUI - DÉCRIRE LE FONCTIONNEMENT RÉEL

Ce qui me gêne, ce qui me coûte, ce que je compense

Un exemple concret aide davantage qu'un mot isolé. Pensez à la fréquence, au contexte, aux conséquences et à l'effort nécessaire pour compenser.



Attention et tâches

Commencer, rester concentré, terminer, distractibilité, hyperfocus.

MON EXEMPLE



Temps et organisation

Retards, oublis, priorités, papiers, rendez-vous, objets perdus.

MON EXEMPLE



Communication et relations

Comprendre l'implicite, échanges, conflits, solitude, besoin de scripts.

MON EXEMPLE



Sensorialité

Bruit, lumière, toucher, odeurs, alimentation, mouvement, douleur.

MON EXEMPLE



Transitions et imprévus

Changer d'activité, interrompre, partir, attente, changement de programme.

MON EXEMPLE



Surcharge et émotions

Irritabilité, blocage, meltdown, shutdown, récupération après sollicitation.

MON EXEMPLE



Sommeil et énergie

Endormissement, réveil, rythme, fatigue, récupération, périodes d'épuisement.

MON EXEMPLE



Autonomie et quotidien

Repas, hygiène, santé, courses, conduite, démarches, entretien du logement.

MON EXEMPLE

CE QUE JE FAIS POUR COMPENSER

Rappels, scripts, préparation excessive, évitement, casque, listes, imitation sociale, travail tard le soir, aide d'un proche...

MES 3 EXEMPLES À RACONTER

1

2

3

DOCUMENTS ET CONTEXTE - PRENDRE SEULEMENT CE QUI EXISTE

Ce que je peux apporter ou signaler

Il n'existe pas un "dossier parfait". Les documents servent surtout à retrouver l'histoire, les observations déjà faites et les prises en charge antérieures.

DOCUMENTS UTILES SI JE LES AI

- ☐ Courrier d'adressage ou motif du rendez-vous
- ☐ Anciens comptes rendus médicaux ou diagnostiques
- ☐ Bilan neuropsychologique, orthophonique, psychomoteur ou ergothérapique
- ☐ Questionnaires demandés par le professionnel
- ☐ Bulletins scolaires, appréciations ou documents d'aménagement anciens
- ☐ Pour un enfant, documents de l'école et bilans déjà réalisés
- ☐ Liste des traitements actuels et doses
- ☐ Notes personnelles avec mes exemples les plus importants

CONTEXTE À NE PAS OUBLIER

- ☐ Sommeil et rythme veille-sommeil
- ☐ Traitements, effets utiles ou gênants
- ☐ Antécédents médicaux et psychiques importants
- ☐ Autres diagnostics ou difficultés déjà identifiées
- ☐ Consommations ou substances pouvant modifier l'attention ou le sommeil
- ☐ Éléments familiaux pertinents si je les connais
- ☐ Événements de vie qui ont changé le fonctionnement
- ☐ Stratégies ou aménagements déjà essayés

UNE PERSONNE QUI CONNAÎT MON DÉVELOPPEMENT

Si cela est utile et si je suis d'accord, un parent, un proche ou une personne ayant connu mon enfance peut parfois apporter des informations complémentaires.

Nom / lien _____

Je souhaite en parler au professionnel _____

MES BESOINS PENDANT LE RENDEZ-VOUS

- ☐ faire une pause
- ☐ avoir les questions par écrit
- ☐ prendre le temps de répondre
- ☐ venir avec un proche
- ☐ réduire la lumière / le bruit
- ☐ noter les consignes

LE RENDEZ-VOUS - POSER LES QUESTIONS QUI COMPTENT

Mes questions, mes notes et la suite

Vous pouvez cocher les questions utiles, barrer les autres et ajouter les vôtres. Il est aussi possible de demander que les prochaines étapes soient écrites.

QUESTIONS POSSIBLES

- ☐ Quelles hypothèses sont évaluées aujourd'hui ?
- ☐ Qui fera la synthèse diagnostique finale ?
- ☐ À quoi servent les outils ou questionnaires proposés ?
- ☐ Quelles informations vous manquent pour conclure ?
- ☐ Quelles autres explications ou conditions associées sont envisagées ?
- ☐ Un compte rendu écrit sera-t-il remis, et dans quel délai ?
- ☐ Comment les résultats seront-ils expliqués ?
- ☐ Si les critères ne sont pas réunis, quelles pistes restent à explorer ?
- ☐ Quelles suites, orientations ou adaptations peuvent être utiles ?

PENDANT L'ENTRETIEN

- ☐ Je peux dire "je ne sais pas".
- ☐ Je peux demander une pause.
- ☐ Je peux expliquer l'effort derrière une apparence "adaptée".
- ☐ Je peux donner un exemple plutôt que trouver le mot parfait.

APRÈS LE RENDEZ-VOUS

- ☐ Noter les prochaines étapes
- ☐ Récupérer le compte rendu
- ☐ Demander une explication si un terme reste flou
- ☐ Conserver les documents au même endroit

MES NOTES PENDANT OU JUSTE APRÈS

REPÈRES MÉDICAUX UTILISÉS

HAS, TDAH chez l'enfant et l'adolescent, recommandation 2024 · HAS, TSA chez l'enfant et l'adolescent, recommandation 2018 · HAS, autisme chez l'adulte, recommandation 2011 · HAS, TDAH adulte, note de cadrage 2021.

Cette fiche aide à préparer un rendez-vous. Elle ne permet pas de confirmer ou d'exclure un diagnostic et ne remplace pas l'évaluation d'un professionnel formé.