

TRAITEMENT TDAH - JOURNAL PERSONNEL

Mon traitement TDAH

Un suivi factuel pour noter les effets observés, la durée ressentie, le sommeil, l'appétit et les effets indésirables, sans interprétation médicale automatique.

LE PRINCIPE



**Je note ce que j'observe.
Je ne conclus pas seul sur
la cause.**

Le même symptôme peut varier avec le sommeil, le contexte, les repas, le stress ou d'autres facteurs.

MA PRESCRIPTION ACTUELLE

Nom du traitement

Forme / dosage

Heure(s) de prise

Prescripteur

CE QUE JE SOUHAITE OBSERVER

☐ Attention

☐ Démarrage des tâches

☐ Impulsivité

☐ Agitation

☐ Durée ressentie

☐ Sommeil

☐ Appétit

☐ Effets indésirables

IMPORTANT

Cette fiche ne sert pas à ajuster seul la dose, l'horaire ou l'arrêt du traitement. Si un effet vous inquiète, devient important ou inhabituel, contactez le prescripteur ou un autre professionnel de santé.



Durée d'action observée

Notez simplement l'heure à laquelle vous remarquez un effet et celle à laquelle il semble diminuer. Cela ne mesure pas une durée pharmacologique exacte.

— TRAITEMENT TDAH - JOURNAL SUR PLUSIEURS JOURS

Journal de prise - jours 1 à 4

Remplissez seulement les lignes utiles. L'objectif est de comparer des journées réelles, pas de produire un suivi parfait.

1 Jour 1 Date _____

Heure de prise _____

Effet remarqué vers _____

Effet diminuée vers _____

EFFETS RECHERCHÉS OBSERVÉS

☐ Attention
 ☐ Initiation

☐ Impulsivité
 ☐ Agitation / besoin de bouger

Bénéfice global ressenti

faible
 ☐ 1
 ☐ 2
 ☐ 3
 ☐ 4
 ☐ 5
 net

Note libre _____

2 Jour 2 Date _____

Heure de prise _____

Effet remarqué vers _____

Effet diminuée vers _____

EFFETS RECHERCHÉS OBSERVÉS

☐ Attention
 ☐ Initiation

☐ Impulsivité
 ☐ Agitation / besoin de bouger

Bénéfice global ressenti

faible
 ☐ 1
 ☐ 2
 ☐ 3
 ☐ 4
 ☐ 5
 net

Note libre _____

3 Jour 3 Date _____

Heure de prise _____

Effet remarqué vers _____

Effet diminuée vers _____

EFFETS RECHERCHÉS OBSERVÉS

☐ Attention
 ☐ Initiation

☐ Impulsivité
 ☐ Agitation / besoin de bouger

Bénéfice global ressenti

faible
 ☐ 1
 ☐ 2
 ☐ 3
 ☐ 4
 ☐ 5
 net

Note libre _____

4 Jour 4 Date _____

Heure de prise _____

Effet remarqué vers _____

Effet diminuée vers _____

EFFETS RECHERCHÉS OBSERVÉS

☐ Attention
 ☐ Initiation

☐ Impulsivité
 ☐ Agitation / besoin de bouger

Bénéfice global ressenti

faible
 ☐ 1
 ☐ 2
 ☐ 3
 ☐ 4
 ☐ 5
 net

Note libre _____

CONTEXTE QUI PEUT COMPTER

Sans chercher à tout mesurer, notez si un élément était très différent ce jour-là.

☐ Très peu dormi

☐ Repas inhabituels

☐ Jour très stressant

☐ Maladie / douleur

☐ Beaucoup de caféine

☐ Routine très différente

TRAITEMENT TDAH - JOURNAL SUR PLUSIEURS JOURS

Journal de prise - jours 5 à 7

Trois jours supplémentaires, puis un espace pour noter ce qui change quand l'effet semble diminuer.

5 Jour 5 Date _____

Heure de prise _____

Effet remarqué vers _____

Effet diminuée vers _____

EFFETS RECHERCHÉS OBSERVÉS

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ Attention | ☐ Initiation |
| ☐ Impulsivité | ☐ Agitation / besoin de bouger |

Bénéfice global ressenti

faible ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 net

Note libre _____

6 Jour 6 Date _____

Heure de prise _____

Effet remarqué vers _____

Effet diminuée vers _____

EFFETS RECHERCHÉS OBSERVÉS

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ Attention | ☐ Initiation |
| ☐ Impulsivité | ☐ Agitation / besoin de bouger |

Bénéfice global ressenti

faible ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 net

Note libre _____

7 Jour 7 Date _____

Heure de prise _____

Effet remarqué vers _____

Effet diminuée vers _____

EFFETS RECHERCHÉS OBSERVÉS

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ Attention | ☐ Initiation |
| ☐ Impulsivité | ☐ Agitation / besoin de bouger |

Bénéfice global ressenti

faible ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 net

Note libre _____

Quand l'effet semble diminuer

Je peux noter ce qui revient, sans supposer automatiquement que le médicament en est la cause.

- | | |
|---|--|
| ☐ Attention plus difficile | ☐ Agitation / tension |
| ☐ Fatigue | ☐ Irritabilité |
| ☐ Faim plus marquée | ☐ Mal de tête |
| ☐ Envie de m'isoler | ☐ Autre |

Heure approximative _____

UNE SEMAINE SUFFIT DÉJÀ POUR COMMENCER À OBSERVER

Cherchez surtout les régularités : ce qui revient plusieurs fois, ce qui varie beaucoup d'un jour à l'autre, et ce qui mérite d'être apporté au prochain rendez-vous.

— TRAITEMENT TDAH - SOMMEIL, APPÉTIT ET TOLÉRANCE

Ce que je remarque autour du traitement

Cette page rassemble les observations qui peuvent être utiles au suivi : sommeil, appétit, inconforts physiques ou psychiques et retentissement dans la journée.

SOMMEIL



Heure coucher _____

Endormissement environ _____

Réveils / sommeil inhabituel _____

☐ Sommeil plus difficile que d'habitude

APPÉTIT ET ALIMENTATION



☐ Appétit habituel

☐ Appétit diminué

☐ Faim plus tardive

☐ Repas sauté / difficile

☐ Nausée / inconfort

☐ Autre changement

EFFETS INDÉSIRABLES OU SENSATIONS À NOTER

☐ Mal de tête

☐ Bouche sèche

☐ Nausée / ventre

☐ Palpitations ressenties

☐ Tension / nervosité

☐ Irritabilité

☐ Fatigue inhabituelle

☐ Humeur différente

☐ Somnolence

☐ Autre

Ce qui est le plus gênant

Ce qui est le plus utile

À SIGNALER AU PROFESSIONNEL

Notez tout effet nouveau, important, persistant ou inquiétant. En cas de doute sur un effet indésirable, demandez conseil à un professionnel de santé plutôt que de modifier vous-même le traitement.

TRAITEMENT TDAH - SYNTHÈSE POUR LE RENDEZ-VOUS

Mon suivi en une page

Une synthèse factuelle à apporter au prescripteur : ce qui semble aider, ce qui pose problème, ce qui varie et les questions que je veux poser.

CE QUE J'OBSERVE LE PLUS SOUVENT

☐ Effet recherché utile

☐ Effet variable selon les jours

☐ Durée ressentie variable

☐ Sommeil modifié

☐ Appétit modifié

☐ Effet indésirable à discuter

Observation principale _____

Ce qui m'aide

Ce qui me gêne

MES QUESTIONS AU PRESCRIPTEUR

1

2

3

AVANT LE RENDEZ-VOUS

☐ J'apporte cette fiche

☐ J'ai noté mes prises actuelles

☐ Je n'ai pas modifié seul le traitement

☐ J'ai repéré les effets à discuter

POUR ALLER PLUS LOIN



Santé et
accompagnement
audhd-info.fr

Repère : le suivi médical régulier sert à réévaluer l'efficacité et la tolérance du traitement ; cette fiche ne remplace pas ce suivi.