

Un test pour dépister le TDAH

Dernière mise à jour : 19-06-2011

Il n'est pas rare qu'un trouble bipolaire s'accompagne d'un trouble du déficit de l'attention et d'hyperactivité. C'est pourquoi nous vous proposons un test de dépistage du TDAH, envoyé par notre consultant.

Examinez cette liste de comportements et attribuez-vous un pointage (à vous ou à la personne qui vous a demandé de le faire pour elle) pour chacun des comportements qui y apparaissent. Utilisez l'échelle d'évaluation suivante et inscrivez le chiffre approprié à chaque ligne. 0 = jamais; 1 = rarement; 2 = à l'occasion; 3 = souvent; 4 = très souvent.

___ *1. J'ai eu les symptômes suivants dans l'enfance : distractibilité, problèmes de concentration, impulsivité, agitation. ___ 2. Vous n'avez pas toujours vécu à la hauteur de votre potentiel à l'école ou au travail (bulletin mentionnant: «n'utilise pas son plein potentiel.») ___ 3. Vous avez eu de fréquents problèmes de comportement à l'école (surtout les garçons) ___ 4. Vous mouilliez votre lit après l'âge de 5 ans. ___ 5. Vous avez des antécédents familiaux de TDA, de troubles d'apprentissage, de troubles de l'humeur ou d'abus de substances.

Problèmes de concentration, distractibilité ___ *6. Vous avez des problèmes de concentration à moins d'avoir un intérêt particulier dans quelque chose. ___ *7. Vous êtes facilement distrait, vous avez tendance à vous éloigner du sujet (quoique hyper-concentré à l'occasion). ___ 8. Vous oubliez souvent des détails, par distraction. ___ 9. Vous avez de la difficulté à suivre attentivement les instructions. ___ 10. Vous avez tendance à confondre les choses. ___ 11. Vous passez des lignes en lisant, ou vous commencez par la fin; vous avez de la difficulté à suivre le fil. ___ 12. Vous trouvez difficile d'apprendre de nouveaux jeux, car vous ne pouvez que difficilement suivre le fil des instructions. ___ 13. Vous êtes souvent distrait pendant les relations sexuelles, causant souvent des arrêts ou des coûts interrompus. ___ 14. Vous avez une piètre capacité d'écoute. ___ 15. Vous avez facilement tendance à vous ennuyer, à vous embrouiller.

Agitation ___ 16. Vous êtes agité, vous vous déplacez constamment, vous avez la bougeotte des jambes ou des mains. ___ 17. Vous devez être en mouvement pour réfléchir. ___ 18. Vous avez de la difficulté à rester assis, tel que rester assis longtemps au même endroit, devant un bureau ou au cinéma. ___ 19. Vous avez un profond sentiment d'anxiété ou de nervosité.

Impulsivité ___ 20. Vous êtes impulsif en paroles et/ou en actions (ex.: dépensier). ___ 21. Vous dites ce qui vous passe par la tête sans considérer les conséquences (manque de subtilité). ___ 22. Vous avez de la difficulté à suivre les sentiers battus, à suivre les procédures normales; attitude de «quand plus rien d'autre ne fonctionne, lisez donc les instructions.» ___ 23. Vous êtes impatient, vous avez un faible taux de tolérance à la frustration. ___ 24. Vous êtes prisonnier du moment présent. ___ 25. Vous contrevenez souvent aux règlements de la circulation. ___ 26. Vous changez souvent d'emploi, de façon impulsive. ___ 27. Vous avez tendance à mettre les autres dans l'embarras. ___ 28. Vous mentez ou volez de façon impulsive.

Peu doué pour l'organisation ___ 29. Peu organisé, vous êtes incapable de planifier; vous avez de la difficulté à maintenir un milieu de travail ou un milieu de vie convenable. ___ 30. Vous êtes toujours en retard ou à la course. ___ 31. Vous avez souvent tendance à accumuler les choses. ___ 32. Vous êtes facilement dépassé par les tâches de la vie quotidienne. ___ 33. Vous êtes mauvais gestionnaire (factures accumulées, comptabilité confuse, argent inutilement dépensé en frais de retard.)

Difficulté à vous y mettre et à persévérer ___ 34. Procrastination chronique ou problèmes de mise en train. ___ 35. Vous entreprenez beaucoup de projets que vous ne terminez jamais; manque de persévérance. ___ 36. Vous avez des élans d'enthousiasme vite refroidis. ___ 37. Vous êtes inefficace, vous mettez trop de temps pour accomplir certains travaux. ___ 38. Vous êtes inconstant au travail.

Négation/néguvisme ___ 39. Vous avez un sentiment chronique de ne pas fournir votre plein rendement; sentiment de ne pas être rendu «plus loin que ça» dans la vie. ___ 40. Vous avez un manque chronique d'estime personnelle. ___ 41. Vous avez souvent le sentiment d'une catastrophe imminente. ___ 42. Vous êtes d'une humeur instable. ___ 43. Vous êtes négatif ___ 44. Vous êtes souvent démoralisé ...

Problèmes relationnels ___ 45. Vous avez des difficultés à maintenir des amitiés ou des relations intimes (promiscuité). ___ 46. Vous avez des problèmes d'intimité. ___ 47. Vous avez tendance à être irresponsable. ___ 48. Vous êtes égocentrique, vous manquez de maturité. ___ 49. Vous n'arrivez pas à voir l'importance des besoins ou des activités des autres. ___ 50. Dans vos relations, vous vous exprimez peu. ___ 51. Vous avez parfois des abus de langage à l'égard d'autrui. ___ 52. Vous êtes enclin à des débordements hystériques. ___ 53. Vous évitez les activités de groupe. ___ 54. Vous supportez mal l'autorité.

Tempérament prompt ___ 55. Vous répondez du tac au tac à des insinuations réelles ou imaginaires. ___ 56. Vous avez de fréquents accès de rage. Quête incessante de stimulations fortes.

Quête continuelle de sensations fortes ___ 57. Vous recherchez constamment les sensations fortes (saut en bungee, obsession du jeu, course automobile, emplois stressants, vous faites souvent plusieurs choses en même temps). ___ 58. Vous avez tendance à rechercher les situations conflictuelles, vous aimez à argumenter ou à vous obstiner uniquement pour le plaisir de la chose.

Tendance à vous enliser (dans des attitudes ou des comportements) ___ 59. Vous avez tendance à vous préoccuper inutilement et constamment. ___ 60. Vous êtes enclin aux dépendances (nourriture, alcool, drogues et médicaments, travail).

Inversions involontaires ___ 61. Vous inversez des chiffres, des lettres ou des mots. ___ 62. Vous inversez des

mots dans les conversations.

Coordination motrice pénible, difficulté à écrire

___ 63. Vous avez de la difficulté à écrire, la transmission de l'information se fait mal de votre cerveau au crayon.

___ 64. Votre écriture cursive étant difficilement lisible, vous préférez les caractères d'imprimerie. ___ 65. Vous avez des problèmes de coordination.

«Plus j'essaie, pire c'est.» ___ 66. Votre performance se détériore sous l'effet de la pression. ___ 67. Angoisse de l'examen: votre mémoire flanche durant un examen. ___ 68. À force d'insistance, votre situation se détériore.

___ 69. Vos travaux scolaires ou professionnels se détériorent sous l'effet de la pression. ___ 70. Lorsque interrogé dans des situations sociales, vous avez tendance à fuir ou à figer. ___ 71. Vous vous fatiguez ou vous vous endormez en lisant.

Problèmes de sommeil et d'éveil ___ 72. Vous avez de la difficulté à vous endormir le soir, vous avez trop de choses à penser. ___ 73. Vous avez de la difficulté à vous éveiller (besoin de café ou d'un autre stimulant ou d'une activité quelconque avant de vous sentir éveillé).

Manque d'énergie ___ 74. Vous avez des périodes de baisse d'énergie surtout l'avant-midi et l'après-midi. ___ 75. Vous vous sentez souvent fatigué.

Sensibilité aux bruits ou aux touchers ___ 76. Vous sursautez pour des riens. ___ 77. Vous êtes sensible au toucher, aux vêtements, au bruit et à la lumière.

Après avoir complété ce test, faites le grand total: Nombre de lignes avec une note de 3 ou plus: ___ Note à la ligne 1: ___ Note à la ligne 6: ___ Note à la ligne 7: ___

Si vous avez obtenu plus de 20 lignes avec une note de 3 ou plus, il y a de bonnes chances que vous ayez un TDA. Note: les trois lignes précédées d'une * sont essentielles au diagnostic.