

Test de dépistage TDAH (ASRS-v1.1)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

5

/ 6

Score

85%

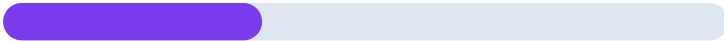


Pourcentage

Symptômes de TDAH probables

Résultat

Votre score Partie A (4–6 indicateurs positifs sur 6) atteint ou dépasse le seuil de dépistage clinique pour le TDAH adulte. Ce résultat est cohérent avec des

Répartition par catégorie

| Catégorie | Distribution | Pts |
|--------------------------------------|--|-----|
| Partie A — Attention (seuil) |  | 5 |
| Partie B — Symptômes supplémentaires |  | 9 |
| Score total |  | 14 |

Vos réponses

Chaque réponse a contribué à votre score.

| # | Question | Votre réponse | Pts |
|---|--|---------------|-----|
| 1 | À quelle fréquence avez-vous du mal à finaliser les derniers détails d'un projet, une fois les parties difficiles terminées ? <input type="button" value="Inattention"/> | Souvent | 3 |
| 2 | À quelle fréquence avez-vous des difficultés à organiser les choses lorsque vous devez accomplir une tâche nécessitant de l'organisation ? <input type="button" value="Inattention"/> | Parfois | 2 |

| # | Question | Votre réponse | Pts |
|----|--|---------------|-----|
| 3 | À quelle fréquence oubliez-vous des rendez-vous ou des obligations ? <input type="button" value="Inattention"/> | Parfois | 2 |
| 4 | Lorsque vous avez une tâche nécessitant beaucoup de réflexion, à quelle fréquence l'évitez-vous ou la retardez-vous ? <input type="button" value="Inattention"/> | Souvent | 3 |
| 5 | À quelle fréquence vous agitez-vous avec les mains ou les pieds quand vous devez rester assis longtemps ? <input type="button" value="Inattention"/> | Parfois | 2 |
| 6 | À quelle fréquence vous sentez-vous trop actif et obligé de faire des choses, comme animé par un moteur ? <input type="button" value="Inattention"/> | Souvent | 3 |
| 7 | À quelle fréquence faites-vous des erreurs d'étourderie lorsque vous travaillez sur un projet ennuyeux ou difficile ? <input type="button" value="Inattention"/> | Souvent | 3 |
| 8 | À quelle fréquence avez-vous du mal à maintenir votre attention lorsque vous faites un travail ennuyeux ou répétitif ? <input type="button" value="Inattention"/> | Souvent | 3 |
| 9 | À quelle fréquence avez-vous du mal à vous concentrer sur ce que les gens vous disent, même quand ils s'adressent directement à vous ? <input type="button" value="Inattention"/> | Parfois | 2 |
| 10 | À quelle fréquence perdez-vous ou avez-vous du mal à trouver des choses à la maison ou au travail ? <input type="button" value="Hyperactivity"/> | Souvent | 3 |
| 11 | À quelle fréquence êtes-vous distrait par les activités ou les bruits autour de vous ? <input type="button" value="Hyperactivity"/> | Souvent | 3 |
| 12 | À quelle fréquence quittez-vous votre siège lors de réunions où vous êtes censé rester assis ? <input type="button" value="Hyperactivity"/> | Souvent | 3 |

| # | Question | Votre réponse | Pts |
|--------|---|---------------|-----|
| 1 3 | À quelle fréquence vous sentez-vous agité ou nerveux ? Hyperactivity | Souvent | 3 |
| 1 4 | À quelle fréquence avez-vous du mal à vous détendre et à vous relaxer quand vous avez du temps pour vous ? Hyperactivity | Souvent | 3 |
| 1 5 | À quelle fréquence vous trouvez-vous à parler trop lors de situations sociales ? Hyperactivity | Souvent | 3 |
| 1 6 | Lors d'une conversation, à quelle fréquence finissez-vous les phrases des personnes avec qui vous parlez ? Impulsivity | Souvent | 3 |
| 1 7 | À quelle fréquence avez-vous du mal à attendre votre tour dans des situations qui le requièrent ? Impulsivity | Souvent | 3 |
| 1 8 | À quelle fréquence interrompez-vous les autres lorsqu'ils sont occupés ? Impulsivity | Parfois | 2 |



Interprétation IA par Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Entendiendo tus Resultados del Cuestionario de Cribado

Gracias por tomarte el tiempo de completar este cuestionario de autoevaluación. Los resultados que has obtenido muestran que tus respuestas coinciden significativamente con patrones que suelen observarse en adultos que experimentan síntomas relacionados con el TDAH. Es importante que sepas que no estás solo en esta experiencia: millones de adultos en todo el mundo viven situaciones similares, y muchos de ellos han encontrado caminos hacia una vida más plena y satisfactoria una vez que comprendieron mejor lo que estaban experimentando.

Tu puntuación en la Parte A del cuestionario fue de 5 sobre 6 indicadores positivos, superando el umbral de 4 que sugiere la probable presencia de síntomas relacionados con el TDAH. Además, obtuviste 9 puntos en la Parte

B complementaria de 12 posibles. Estos números indican que vale mucho la pena que busques una evaluación profesional más completa. Es fundamental recordar que este cuestionario es una herramienta de cribado, no un diagnóstico clínico. Piénsalo como una señal que te invita a explorar más profundamente con un especialista calificado en salud mental o neurodiversidad, quien podrá realizar una evaluación integral de tu situación particular.

Mientras consideras dar ese siguiente paso, hay algunas estrategias que pueden ayudarte en tu día a día. Establecer rutinas estructuradas y utilizar herramientas visuales como calendarios, recordatorios o listas de tareas puede facilitar la organización de tus actividades diarias. También resulta muy beneficioso dividir las tareas grandes en pasos más pequeños y manejables, lo cual reduce la sensación de abrumamiento. Practicar técnicas de mindfulness o ejercicio regular puede ayudarte a gestionar mejor la atención y la energía a lo largo del día.

Te animamos calurosamente a que busques la orientación de un profesional especializado en evaluación de TDAH en adultos, como un psiquiatra, psicólogo clínico o neurólogo. Una evaluación profesional te brindará claridad, comprensión y, si es apropiado, acceso a estrategias y apoyos personalizados que pueden transformar positivamente tu calidad de vida. Este es un paso valiente hacia el autoconocimiento y el bienestar, y mereces todo el apoyo necesario en este camino.

Recommandations

Nous recommandons vivement de consulter un psychiatre, un psychologue ou un spécialiste du TDAH adulte. Un diagnostic formel ouvre l'accès à des traitements validés (médicaments, TCC, coaching) qui peuvent améliorer significativement la qualité de vie. De nombreux adultes avec un TDAH mènent une vie très épanouie avec le bon accompagnement.

Avis Important

Ce rapport est uniquement un outil de dépistage et ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

Ce test ne remplace pas une évaluation professionnelle. Pour un diagnostic fiable, consultez un neuropsychologue, un psychiatre ou un professionnel de santé qualifié.