

Préparer son rendez-vous de diagnostic TDAH adulte

Checklist pratique et support de préparation

À quoi sert ce document ?

À rassembler l'essentiel avant un premier rendez-vous : symptômes, retentissements, histoire personnelle, documents utiles et questions à poser. L'objectif n'est pas de "se diagnostiquer seul", mais d'arriver plus clair, plus structuré, et moins submergé.

Comment l'utiliser

- Parcourez-le une première fois sans chercher à tout remplir parfaitement.
- Cochez ce qui vous parle vraiment ; laissez le reste de côté.
- Notez des exemples concrets plutôt que des impressions vagues.
- Apportez ce document imprimé ou en version numérique à votre rendez-vous.

Rappel utile

Important

Ce document ne remplace pas une évaluation clinique. Il aide simplement à préparer un échange plus précis avec un professionnel de santé.

1. Ce qui m'amène à consulter

En quelques lignes, qu'est-ce qui vous pousse aujourd'hui à envisager un diagnostic ?

.....
.....
.....
.....

2. Symptômes ou difficultés que je reconnais chez moi

Cochez uniquement ce qui vous semble fréquent, durable et réellement présent dans votre vie.

Attention / organisation

- J'ai du mal à rester concentré longtemps sur une tâche peu stimulante
- Je commence facilement plusieurs choses sans les terminer
- Je perds souvent des objets, oublie des étapes ou laisse des tâches en plan
- J'ai du mal à prioriser, planifier ou estimer le temps nécessaire
- J'ai besoin d'urgence ou de pression pour m'y mettre vraiment

Agitation interne / impulsivité

- Mon esprit part dans plusieurs directions en même temps
- J'ai du mal à attendre, à ne pas couper la parole ou à freiner certaines réactions
- Je prends parfois des décisions trop vite
- J'ai besoin de bouger, parler, vérifier ou changer souvent de tâche
- Je passe d'un intérêt à un autre de façon brusque

Charge mentale / émotionnelle

- Je me sens vite débordé par l'accumulation de petites choses
- Je culpabilise souvent de ne pas faire "comme il faut"
- J'ai tendance à compenser en surinvestissant ou en masquant mes difficultés
- Je supporte mal la frustration, l'ennui ou certaines surcharges sensorielles
- Je m'épuise à essayer de tenir une image de moi plus organisée que je ne le suis

3. Dans quels domaines cela me gêne concrètement

Notez un ou deux exemples concrets par domaine. Les exemples précis valent mieux qu'une longue liste.

Domaine	Ce qui se passe pour moi	Exemple concret
Travail / études		
Vie quotidienne		
Couple / famille		
Gestion administrative / finances		
Sommeil / fatigue		
Estime de soi / charge émotionnelle		

4. Ce que je peux déjà repérer dans mon histoire

- Enfant, on me disait souvent que j'étais "dans la lune", dissipé, trop bavard, désorganisé ou irrégulier
- J'alternais entre périodes très performantes et périodes de décrochage
- J'avais besoin de beaucoup d'efforts pour faire ce qui semblait simple aux autres
- J'ai développé des stratégies de compensation (surcontrôle, perfectionnisme, travail dans l'urgence, masquage)
- D'autres difficultés ont pu masquer le tableau (anxiété, épuisement, découragement, estime de soi fragile)

5. Ce que je peux apporter au rendez-vous

- Cette checklist complétée
- Une liste courte de symptômes et de situations concrètes
- D'anciens bulletins, remarques scolaires ou souvenirs significatifs, si j'en ai
- Des informations sur mes antécédents médicaux / psychologiques utiles
- La liste de mes traitements en cours, si concerné
- Le témoignage d'un proche, si cela peut aider et si je le souhaite

6. Questions utiles à poser au professionnel

- Comment se déroule l'évaluation dans votre pratique ?
- Quels éléments vous aident à distinguer un TDAH d'un épuisement, d'une anxiété ou d'autres troubles associés ?
- Faut-il prévoir d'autres rendez-vous ou bilans complémentaires ?
- Quelles pistes d'accompagnement existent ensuite ?
- Que faire si le premier rendez-vous ne permet pas encore d'y voir clair ?

7. Mes notes personnelles

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Conseil simple

N'essayez pas d'être "parfait" dans votre préparation. L'important est d'arriver avec quelques repères concrets. Même partiel, ce document peut déjà vous aider à structurer l'échange.