

L'échelle d'auto-évaluation de Utah, Copland et Brown

Grille d'observation du trouble déficitaire d'attention chez l'adulte.

	Jamais	Nombre de fois par semaine		
	0	1	2	3+
1. Je ne prête pas attention aux détails				
2. J'ai du mal à maintenir mon attention sur un travail, une tâche ou une lecture.				
3. Souvent, je ne semble pas écouter.				
4. A) Je ne me conforme pas aux consignes.				
4. B) Je ne termine pas mes tâches.				
5. J'ai de la difficulté à organiser et à planifier mon travail et mes activités.				
6. Je cherche à éviter, ou je fais à contrecœur les tâches qui me demandent un effort mental soutenu.				
7. Je perds souvent des objets nécessaires à mon travail ou à mes activités.				
8. Je suis facilement distrait par des bruits autour de moi.				
9. J'ai des oublis fréquents dans la vie quotidienne comme par exemple oublier ce que j'ai fait, ce que je dois faire, etc.				
10. Je remue souvent les mains, les pieds.				
11. Je me lève souvent au travail ou dans d'autres situations où je dois rester assis.				
12. Je suis porté à courir, à grimper partout : j'ai le sentiment qu'il faut que je bouge.				
13. J'ai du mal à rester tranquille au travail, ou dans mes loisirs.				
14. A) Dans une activité, je suis souvent en avant des autres.				
14. B) J'agis comme si j'étais monté sur des ressorts.				
15. Souvent je parle trop.				
16. Je réponds aux questions sans attendre qu'on ait terminé de les poser.				
17. J'ai de la difficulté à attendre mon tour.				
18. A) J'interromps souvent les autres				
19. B) J'impose ma présence aux autres.				
20. J'ai beaucoup de difficulté à vivre des situations de stress.				
21. Je suis porté à exploser, à m'emporter facilement.				
22. Je cherche souvent à diriger les autres.				
23. Je suis porté à être têtu.				
24. Mon humeur est inégale : une journée, je suis de bonne humeur, le lendemain, je suis découragé				
25. A) Je tiens à ce que mes besoins soient assouvis sur le champ.				
24. B) J'ai de la difficulté à attendre.				
25. Je suis porté à être facilement inquiet (anxieux).				
26. J'ai des difficultés dans mes relations avec les autres ? Je ne réussis pas à garder mes amis, conjoint(e), etc.		OUI		NON
27. Je trouve que je ne vaud pas grand-chose		OUI		NON
28. A) A l'école, j'ai eu des difficultés à apprendre.		OUI		NON
28. B) A l'école, j'ai eu des problèmes de comportement.		OUI		NON
28. C) A l'école, j'ai redoublé une ou deux fois.		OUI		NON
28. D) J'ai abandonné l'école sans qualification		OUI		NON