

TEST DE DÉPISTAGE DU TDA/H

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.

Note: les trois lignes précédées d'une * sont essentielles au diagnostic.

*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 coïts 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 continue 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.