

# TEST DE DEPISTAGE DU TDA/H

Un trouble bipolaire peut s'accompagner d'un trouble du déficit de l'attention et d'hyperactivité.

Attribuez un pointage 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 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/négativisme**

- 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 n'est pas impossible que vous ayez un TDA.

Dans tous les cas, seul un spécialiste est compétent pour un diagnostic.

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