

# Le TDAH a des répercussions dans de multiples situations de vie

Ceci est une liste de vérification personnelle qui peut vous aider à prendre conscience de vos symptômes de trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité (TDAH) et à en faire le suivi. Que vous ayez un emploi ou que vous soyez aux études, vous pouvez utiliser cette liste pour prendre davantage conscience de vos symptômes et des défis que vous devez relever. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

## Le TDAH perturbe le fonctionnement quotidien dans de multiples situations.

Déterminez les comportements qui entraînent régulièrement des difficultés.

<b>Le matin</b>	<input type="checkbox"/> Difficulté à se préparer le matin <input type="checkbox"/> Disputes avec les membres de la famille <input type="checkbox"/> En retard au travail/à ses cours <input type="checkbox"/> Mauvaise mémoire (j'oublie ou je perds mes clés, mes notes)	Estime de soi 👍 👎 Ce qui a le plus de répercussions :
<b>Au travail / aux études</b>	<input type="checkbox"/> Difficulté à finaliser les derniers détails d'un projet une fois que les parties stimulantes sont terminées <input type="checkbox"/> Disputes avec les collègues de classe/de travail <input type="checkbox"/> Procrastination <input type="checkbox"/> Résultats non conformes à mon potentiel et (ou) à mes efforts <input type="checkbox"/> Difficulté à suivre les règles et les instructions <input type="checkbox"/> Difficulté à garder un emploi <input type="checkbox"/> Conflits : avec qui? _____	Estime de soi 👍 👎 Ce qui a le plus de répercussions :
<b>Après le travail / après les cours</b>	<input type="checkbox"/> Difficulté avec les tâches à la maison <input type="checkbox"/> Problèmes en société/difficultés avec mes amis : _____ <input type="checkbox"/> Comportement(s) à risque : _____ <input type="checkbox"/> Conduite à une vitesse excessive <input type="checkbox"/> Difficulté à suivre les instructions <input type="checkbox"/> Relation difficile : avec qui? _____ <input type="checkbox"/> Conflits : avec qui? _____	Estime de soi 👍 👎 Ce qui a le plus de répercussions :
<b>Le soir</b>	<input type="checkbox"/> Souper en famille chaotique <input type="checkbox"/> Difficulté à terminer les tâches à la maison <input type="checkbox"/> Automédication avec de l'alcool ou des drogues illicites <input type="checkbox"/> Problèmes lors d'activités sportives ou sociales : _____ <input type="checkbox"/> Comportement(s) à risque : _____ <input type="checkbox"/> Relation parent-enfant difficile <input type="checkbox"/> Conflits avec mon (ma) conjoint(e)/partenaire <input type="checkbox"/> Conflits avec mes amis(es) <input type="checkbox"/> Temps excessif passé devant la télévision ou l'ordinateur (temps en heures/en minutes) : _____ <input type="checkbox"/> Difficulté à dormir/insomnie	Estime de soi 👍 👎 Ce qui a le plus de répercussions :

Cette liste de vérification n'est PAS un outil diagnostique : elle est destinée à être utilisée par les adultes qui ont déjà reçu un diagnostic de TDAH. Remplissez la liste de vérification et envoyez-la par courriel à votre médecin ou imprimez-la et apportez-la à votre prochain rendez-vous.