

Auto-questionnaire TDAH adulte

L'échelle ASRS-v1.1 (OMS) version française
pour parents qui se reconnaissent dans le diagnostic de leur enfant

50 à 80 % des parents d'enfants TDAH sont eux-mêmes TDAH (souvent sans le savoir).

Source : Faraone & Larsson, Mol Psychiatry 2019 - héritabilité ~74 %

Ce que tu vas trouver dans ce document

- Les **18 questions officielles ASRS-v1.1** de l'OMS, en français
- Une **grille de scoring** simple (cases grisées à compter)
- Une **interprétation** claire de ton résultat
- Les **3 prochaines étapes** concrètes en France si ton score est élevé

Outil d'auto-évaluation - ne remplace pas un diagnostic médical.
Seul un médecin ou un psychiatre formé au TDAH adulte peut poser un diagnostic.

Ma Tribu Atypique

Le site de Nicolas, papa concerné, pour les familles atypiques

Avant de commencer

Si tu lis ce document, c'est probablement que tu te poses des questions sur toi en accompagnant ton enfant.

C'est très fréquent : 50 à 80 % des parents d'enfants TDAH sont eux-mêmes TDAH, souvent sans l'avoir jamais identifié. Ces 18 questions ne diagnostiquent rien - elles te donnent un signal pour décider si tu dois en parler à un médecin.

Pas une étiquette. Une lecture de toi.

Mode d'emploi en 5 points

1. Réponds aux 18 questions en pensant à ces 6 derniers mois (pas à toute ta vie).
2. Coche pour chaque question la fréquence qui te correspond le mieux : *Jamais / Rarement / Parfois / Souvent / Très souvent*.
3. Sois honnête - personne ne lit tes réponses, ce questionnaire est pour toi.
4. Une fois rempli, compte uniquement les cases qui tombent dans la **zone grisée** de la **Partie A** (questions 1 à 6).
5. Reporte-toi à la page **Interprétation** pour comprendre ton score.

Pourquoi ce questionnaire ?

L'ASRS-v1.1 (Adult ADHD Self-Report Scale) a été développé par l'**Organisation Mondiale de la Santé** en collaboration avec le **Harvard Medical School** dans le cadre de la *World Mental Health Survey Initiative*. C'est l'outil de dépistage du TDAH adulte le plus utilisé dans le monde, validé cliniquement et placé dans le domaine public.

En France, il est cité par la **HAS** et l'**Inserm** comme outil de dépistage de première intention. Il ne remplace pas une évaluation clinique - mais il aide à décider si tu dois en parler à ton médecin.

Important : ce test ne diagnostique pas un TDAH. Il identifie un **signal**. Le diagnostic du TDAH adulte se fait par un psychiatre, neurologue ou médecin formé au TDAH adulte, lors d'un entretien clinique approfondi. La HAS recommande également d'éliminer les diagnostics différentiels (dépression, troubles anxieux, troubles du sommeil, hypothyroïdie...).

Ma Tribu Atypique

Le site de Nicolas, papa concerné, pour les familles atypiques

Comment lire la grille :

les cases **grisées foncées** sont celles qui comptent dans ton score Partie A. Coche normalement la case qui te correspond - on comptera ensemble à la fin.

Partie A - Les 6 questions de dépistage (les plus discriminantes)

Ces 6 questions sont les plus puissantes pour détecter un TDAH adulte. C'est uniquement avec elles que se calcule ton score principal.

N°	Au cours des 6 derniers mois...	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
1	Combien de fois t'arrive-t-il d'avoir du mal à finir les derniers détails d'un projet une fois que les parties stimulantes ont été faites ?					
2	Combien de fois as-tu des difficultés à mettre les choses en ordre quand tu dois faire une tâche qui demande de l'organisation ?					
3	Combien de fois as-tu des problèmes pour te souvenir de tes rendez-vous ou de tes obligations ?					
4	Lorsque tu dois faire une tâche qui demande beaucoup de réflexion, combien de fois évites-tu de la commencer ou la remets-tu à plus tard ?					
5	Combien de fois te tortilles-tu sur ta chaise ou tripotes-tu tes mains ou tes pieds quand tu dois rester assis longtemps ?					
6	Combien de fois te sens-tu trop actif ou poussé à faire les choses, comme si tu étais conduit par un moteur ?					

Ma Tribu Atypique

Le site de Nicolas, papa concerné, pour les familles atypiques

Partie B - 12 questions complémentaires

Ces 12 questions complètent le tableau clinique. Elles ne comptent pas dans le score de dépistage mais aident le médecin à comprendre l'intensité et la nature de tes symptômes.

N°	Au cours des 6 derniers mois...	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
7	Combien de fois fais-tu des erreurs d'inattention quand tu dois travailler sur un projet ennuyeux ou difficile ?					
8	Combien de fois as-tu des difficultés à maintenir ton attention quand tu fais un travail ennuyeux ou répétitif ?					
9	Combien de fois as-tu du mal à te concentrer sur ce que les autres te disent, même quand ils s'adressent directement à toi ?					
10	Combien de fois égarés-tu ou as-tu du mal à retrouver des choses à la maison ou au travail ?					
11	Combien de fois es-tu distrait par l'activité ou le bruit autour de toi ?					
12	Combien de fois quittes-tu ta place pendant des réunions ou dans d'autres situations où tu es censé rester assis ?					
13	Combien de fois te sens-tu agité ou nerveux ?					
14	Combien de fois as-tu des difficultés à te détendre quand tu as du temps libre ?					
15	Combien de fois te surprends-tu à parler trop dans des situations sociales ?					
16	Lorsque tu es en conversation, combien de fois te surprends-tu à finir les phrases des personnes à qui tu parles, avant qu'elles ne les finissent elles-mêmes ?					
17	Combien de fois as-tu du mal à attendre ton tour dans des situations où il faut faire la queue ?					
18	Combien de fois interromps-tu les autres lorsqu'ils sont occupés ?					

Ma Tribu Atypique

Le site de Nicolas, papa concerné, pour les familles atypiques

Comment interpréter ton score

Score Partie A (questions 1 à 6)

Compte uniquement le **nombre de cases grisées foncées** que tu as cochées parmi les questions 1 à 6. Le seuil clinique défini par l'OMS est **4 cases ou plus**.

Score Partie A	Lecture	Recommandation
0 à 3 cases grisées	Symptômes peu évocateurs d'un TDAH adulte selon ce dépistage.	Si tu as quand même des doutes, parles-en à ton médecin traitant - d'autres causes existent (sommeil, stress, hypothyroïdie...).
4 cases grisées ou plus	Forte probabilité de TDAH adulte. Tes symptômes sont compatibles avec un TDAH selon les critères OMS.	Consultation recommandée auprès d'un médecin formé au TDAH adulte (psychiatre, neurologue ou médecin traitant formé).

Partie B - lecture complémentaire : plus tu coches *Souvent* ou *Très souvent* sur les questions 7 à 18, plus tes symptômes sont marqués. Ce score n'est pas un seuil clinique, mais il aide ton médecin à évaluer l'intensité de l'impact dans ta vie (travail, couple, parentalité).

Et maintenant ? 3 actions concrètes

1	Parle-en à ton médecin traitant. Première étape simple : prends rendez-vous, montre ce questionnaire, demande une orientation vers un psychiatre formé TDAH adulte. Le MG peut aussi lancer un bilan biologique pour éliminer les causes physiques (thyroïde, sommeil).
2	Consulte un psychiatre ou neurologue formé au TDAH adulte. Le diagnostic se fait en entretien clinique (1 à 3 séances). Annuaire des CMP (gratuit, délais 3-12 mois) sur ameli.fr , ou en libéral (consultation 60-150 €, remboursée partiellement). HyperSupers TDAH France maintient une liste de pros formés.
3	Lis notre guide complet TDAH adulte pour comprendre les symptômes, le parcours de diagnostic en France, les traitements disponibles et les aides : matribuatypique.fr/tdah-adulte-symptomes/

Sources

OMS / Harvard Medical School - Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS-v1.1), domaine public (hcp.med.harvard.edu/ncs/asrs.php). | Kessler RC et al., *Psychological Medicine*, 2005;35(2):245-256. | HAS - recommandations TDAH 2014, mise à jour 2024 (has-sante.fr). | Inserm - dossier d'information TDAH (inserm.fr). | Faraone SV, Larsson H, *Molecular Psychiatry*, 2019;24(4):562-575 (héritabilité ~74 %). | HyperSupers TDAH France (tdah-france.fr).

Tu n'es pas seul-e dans cette découverte. Sur Ma Tribu Atypique, on parle de TDAH adulte sans tabou ni promesse miracle. Inscris-toi à la newsletter pour recevoir nos prochains contenus : matribuatypique.fr/newsletter/

Ma Tribu Atypique - matribuatypique.fr - Document gratuit, version 1.0 (mai 2026). Reproduction autorisée à usage personnel. Ne remplace pas un avis médical.