

Inventaire de l'attention et de l'organisation au quotidien

Ce questionnaire d'exploration décrit le fonctionnement attentionnel et exécutif de l'adulte au quotidien : attention et oublis, organisation et gestion du temps, démarrage des tâches, impulsivité, agitation et régulation émotionnelle. Il recueille aussi le souvenir de ces difficultés dans l'enfance, utile lorsqu'une évaluation d'un TDAH est envisagée.

Nombre de questions	28 questions
Durée estimée	7 minutes
Langue	Français
Nom original	Everyday Attention and Organization Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	TDAH

Aperçu des 28 questions

Au cours des six derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je me laisse distraire par ce qui se passe autour de moi.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des six derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'arrive en retard.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des six derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je repousse jusqu'à la dernière minute les tâches qui demandent un effort.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des six derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je coupe la parole aux autres ou je finis leurs phrases.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des six derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'ai du mal à rester assis(e) longtemps (réunion, repas, transport).

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence au cours des six derniers mois. Chaque domaine réunit 4 affirmations, soit un score de 0 à 16. Les 24 premières, réparties entre les domaines, portent sur les six derniers mois ; les 4 dernières portent sur l'enfance (avant 12 ans) et forment un bloc à part.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué au sein de chaque bloc, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Le résultat présente deux blocs, les difficultés actuelles puis le souvenir de difficultés similaires dans l'enfance. Le diagnostic de TDAH suppose des difficultés présentes avant 12 ans, dans plusieurs contextes, avec un retentissement : ce questionnaire en fournit des indices, l'évaluation diagnostique les vérifie.

Points de vigilance

Ces difficultés ne sont pas propres au TDAH : anxiété, dépression, manque de sommeil, surcharge ou épuisement peuvent produire un profil proche et sont à rechercher avant toute conclusion.

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

AU QUOTIDIEN

Organisation et gestion du temps — **13 / 16**

Difficulté à planifier, à organiser ses affaires et à estimer le temps nécessaire.

À explorer : les retards, les échéances manquées, l'organisation du lieu de vie et des papiers, les outils utilisés (agenda, rappels).

Démarrer et terminer — 12 / 16

Difficulté à se mettre au travail, procrastination, tâches commencées et laissées en plan.

À explorer : les tâches repoussées, ce qui aide à démarrer (urgence, intérêt, présence d'autrui), les conséquences de la procrastination.

Attention et oublis — 9 / 16

Distractibilité, difficulté à maintenir l'attention, oublis et pertes d'objets.

À explorer : les situations où l'attention décroche (réunions, lecture, conversations), les oublis qui ont des conséquences, les stratégies déjà en place.

Impulsivité — 9 / 16

Agir ou parler sans réfléchir, difficulté à attendre, décisions prises sur un coup de tête.

À explorer : les décisions regrettées (achats, paroles, engagements), la conduite automobile, les conduites à risque.

Agitation physique et mentale — 5 / 16

Besoin de bouger, difficulté à rester assis, sensation d'un esprit qui ne s'arrête jamais.

À explorer : les situations d'immobilité difficiles, les moyens de canaliser l'agitation, l'effet sur le sommeil.

Régulation émotionnelle — 4 / 16

Réactions émotionnelles rapides et intenses, irritabilité, sensibilité à la frustration et à la critique.

À explorer : les colères ou découragements soudains, leur durée, leur effet sur les relations et l'estime de soi.

DANS L'ENFANCE

Difficultés dans l'enfance — 14 / 16

Difficultés d'attention, d'agitation ou d'impulsivité déjà présentes avant 12 ans, telles que la personne s'en souvient.

À explorer : les bulletins et remarques scolaires, le souvenir des proches, d'éventuelles difficultés d'apprentissage.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“La cotation automatique me fait gagner un temps fou et mes patients sont nettement plus enclins à remplir les questionnaires.”

 Samia T. - Psychologue en ligne