

Test TDAH adulte — échelle d'auto-évaluation ASRS-5 (OMS)

Version courte (6 questions) de l'échelle ASRS v1.1, tirée du Composite International Diagnostic Interview de l'Organisation mondiale de la santé.

Consigne : coche la case qui décrit le mieux ce que tu as ressenti et comment tu t'es comporté au cours des **6 derniers mois**. Tu peux imprimer cette page et la remettre à ton médecin ou à un professionnel de santé lors de ton prochain rendez-vous pour en discuter les résultats.

Question	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
1. À quelle fréquence as-tu des difficultés à finaliser les derniers détails d'un projet une fois que les parties les plus stimulantes ont été faites ?	☐	☐	☐	☐	☐
2. À quelle fréquence as-tu des difficultés à mettre les choses en ordre lorsque tu dois faire quelque chose qui demande de l'organisation ?	☐	☐	☐	☐	☐
3. À quelle fréquence as-tu des difficultés à te rappeler tes rendez-vous ou tes obligations ?	☐	☐	☐	☐	☐
4. Quand tu dois faire quelque chose qui demande beaucoup de réflexion, à quelle fréquence évites-tu de le faire ou le remets-tu à plus tard ?	☐	☐	☐	☐	☐
5. À quelle fréquence remues-tu ou tortilles-tu les mains ou les pieds lorsque tu dois rester assis pendant une période prolongée ?	☐	☐	☐	☐	☐
6. À quelle fréquence te sens-tu excessivement actif et contraint de faire quelque chose, comme si tu étais entraîné malgré toi par un moteur ?	☐	☐	☐	☐	☐

Comment interpréter ton score

Attribue à chaque réponse : **Jamais = 0**, **Rarement = 1**, **Parfois = 2**, **Souvent = 3**, **Très souvent = 4**. Additionne les 6 réponses : le score va de 0 à 24. Un **score de 14 ou plus** indique une forte probabilité de TDAH et justifie d'en parler à un professionnel de santé.

Ce test est un outil de **dépistage**, pas un diagnostic. Un score élevé n'est pas un verdict, et un score bas n'efface pas un ressenti tenace. Seul un médecin, le plus souvent un psychiatre, peut poser un diagnostic de TDAH après un entretien approfondi. Si tes difficultés pèsent sur ton quotidien, parles-en à ton médecin traitant, qui pourra t'orienter.

Fais la version interactive et retrouve toutes les ressources sur tdahcorner.fr/tdah-adulte-test-gratuit. Reçois la newsletter (un mardi sur deux) : tdahcorner.fr/newsletter

Source : Kessler RC, Adler L, et al. The World Health Organization Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS). Psychological Medicine, 2005. Échelle ASRS v1.1 / ASRS-5. © TDAH Corner.