



Questionnaire sur les Impacts Académiques et Stratégies Adaptatives

pour les étudiants avec TDAH (QIASA-TDAH) - Partie B-

Partie B : Exploration des solutions-adaptations-outils qui peuvent être réduire les impacts des difficultés dans la vie académique chez un élève/étudiant avec TDAH

Identifier les stratégies qui pourraient aider dans le fonctionnement en lien avec l'école. Indiquer :

0 = Non applicable

1= Stratégie déjà en place et efficace

2= Stratégie déjà tentée mais qui n'a pas fonctionné

3= Stratégie non en place mais qui pourrait aider

Attention (lors des travaux -étude, en classe, et-ou lors des examens)

0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider

	Utiliser des bouchons d'oreilles ou un casque d'écoute me permet d'être moins distrait par les bruits et stimuli visuels
	M'isoler me permet d'être moins distrait par les stimuli
	Prendre des pauses planifiées m'aide à rester sur la tâche plus efficacement
	Prendre en note de que je dois apporter m'aide à moins l'oublier

Lecture

0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider

	Relire plusieurs fois le texte m'aide à retenir l'information
	Ralentir mon rythme aide à lire le texte en entier (pour ne pas lire trop vite ou sauter des mots-paragraphes)
	Prendre des notes me permet d'identifier les informations plus importantes dans un texte et les résumer (synthétiser)
	Prendre une pause-recul pour faire la synthèse du paragraphe lu à l'aide d'un logiciel idéateur-organisateur (ex. : Inspiration) m'aide à regrouper mes notes de lecture
	Entendre le texte lu grâce à un logiciel de synthèse vocale (ex. : Word Q, Lexibar) facilite la lecture dans mes travaux et-ou examens
	Bouger m'aide à garder le focus lorsque je lis

Calligraphie

0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider

	Prendre mon temps pour tracer les lettres m'aide à écrire plus lisiblement
	Écrire à l'ordinateur m'aide à produire un texte plus lisible



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS, en collaboration avec Marie-Claude Guay, PhD neuropsychologue à l'UQAM, et les équipes des services d'aide adaptée des CEGEP St-Jérôme et Ste-Foy, sous la coordination de Annick Vincent MD, révision avril 2014

Droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement.

Rédaction	
<i>0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider</i>	
	Organiser mes idées l'aide d'un <i>logiciel idéateur-organisateur</i> (ex. : Inspiration) m'aide à rédiger (concevoir) un texte
	Écrire à l'ordinateur me permet de reformuler sans devoir tout effacer
	Utiliser un outil électronique de <i>prédiction de mots</i> , de <i>synthèse vocale</i> (lecture mot à mot) ou de <i>rétroaction</i> (lecture de la phrase) (ex. : Word Q, Lexibar) m'aide dans mes rédactions
	Utiliser un outil électronique de <i>révision et correction</i> (Antidote) m'aide à repérer mes erreurs

Prise de note	
<i>0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider</i>	
	Avoir en mains les notes de cours m'aide à suivre le cours
	Avoir accès aux notes d'un autre étudiant m'aide à compléter les miennes
	Enregistrer le cours et le ré-écouter m'aide à repérer ce que j'ai manqué

Tests et Examens	
<i>0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider</i>	
	Avoir plus de temps me permet de lire les énoncés et-ou réviser
	Utiliser des bouchons d'oreilles ou un casque d'écoute me permet d'être moins distrait par les bruits autour de moi
	Être dans un local à part me permet d'être moins distrait par les bruits et stimuli visuels autour de moi
	Avoir accès à des outils d'aide électronique de lecture ou de rédaction m'aide à mieux démontrer ce que je sais

Gestion d'horaire	
<i>0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider</i>	
	Utiliser un agenda et des alarmes réduit les oublis
	Planifier ma routine du matin m'aide à arriver à l'heure à l'école
	Être présent en classe est important pour moi
	Planifier mes tâches par ordre de priorité et en déterminer le moment m'aide à m'organiser
	Découper mes tâches en petites étapes m'aide à démarrer au bon moment et à respecter mes échéanciers
	Planifier ma soirée m'aide à équilibrer ce que j'en fais
	Maintenir une bonne hygiène de vie et un rythme de vie équilibré m'aide à mieux fonctionner



Organisation de l'environnement	
<i>0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider</i>	
	Aménager mon environnement en tenant compte des sources de distraction m'aide à rester concentré
	Avoir un espace de travail fonctionnel et rangé m'aide à mieux travailler
	Organiser mon matériel de façon à l'avoir bien en vue m'aide à moins l'oublier, l'égarer ou le perdre
	Bien ranger mes documents-livres permet de les garder en meilleur état
	Préparer ce que je dois apporter en classe la veille et le placer à un endroit pré-déterminé m'aide à moins l'oublier ou l'égarer

Bougeotte	
<i>0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider</i>	
	Bouger m'aide à me concentrer et maintenir un bon niveau de vigilance
	Pratiquer une activité physique régulière m'aide à mieux fonctionner
	Griffonner, manipuler un objet, bouger les mains ou les pieds sans déranger autour de moi m'aide à canaliser ma bougeotte

Gestion des comportements	
<i>0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider</i>	
	Prendre une pause et noter ce que je veux dire me permet de réduire mon impulsivité en classe ou en réunion d'équipe
	Prendre un moment de recul, une pause, me permet d'être plus réfléchi dans mes décisions et agir
	Respecter les figures d'autorité et rester poli améliore mes relations interpersonnelles

Gestion des émotions	
<i>0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider</i>	
	Prendre du recul pour me calmer m'aide à gérer mes émotions
	Faire le focus sur mes réussites et voir mes difficultés comme des défis m'aident à gérer mon stress
	Apprendre à me connaître et trouver mes sources de motivation m'aide.
	Être capable d'aller chercher de l'aide quand j'en ai besoin me permet de pousser plus loin mes défis

Cette démarche te permet d'identifier les difficultés mais aussi les stratégies qui pourraient t'aider.

*Nous t'invitons à explorer attentivement les documents concernant les **TRUCS** en lien avec l'école ainsi que la série **À l'école du TDAH** (documents et vidéos) (www.attentiondeficit-info.com et www.cliniquefocus.com).*