



## Questionnaire sur les Impacts Académiques et Stratégies Adaptatives pour les étudiants avec TDAH (QIASA-TDAH) - Partie A-

*Le questionnaire QIASA-TDAH a été conçu pour identifier certains éléments qui peuvent nuire à aux apprentissages. Il vise à cibler les éléments de difficultés présentés et rechercher des pistes de solutions. Ce n'est pas un outil diagnostique et il n'a pas fait l'objet de recherche scientifique.*

**NOM :** \_\_\_\_\_ **DATE :** \_\_\_\_\_

Partie A : Exploration des difficultés qui peuvent être présentes chez un élève/étudiant avec TDAH et qui entraînent un impact sur la vie académique

*Identifier la fréquence ou le niveau de difficulté sur le fonctionnement en lien avec l'école. Indiquer :*

*0 = Non applicable (N/A)*

*1= Jamais-occasionnel / Léger (difficultés peu fréquentes et-ou peu d'impact)*

*2= Souvent / Modéré (difficultés souvent présentes et-ou avec un impact notable)*

*3= Très souvent / Sévère (difficultés très souvent présentes et –ou avec impact majeur)*

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

*0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère*

	Je fais des erreurs d'inattention
	Je perds le fil (tombe dans la lune)
	Je dois prendre des pauses ou m'éparpille
	Je suis distrait par les bruits et stimuli visuels autour de moi
	J'oublie ou égare mon matériel scolaire

### Lecture

*0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère*

	J'ai de la difficulté à rester concentré ou je m'endors durant la lecture
	Je dois relire plusieurs fois le texte pour retenir l'information
	Je lis trop vite ou saute des mots-paragraphe
	J'ai de la difficulté à synthétiser le texte lu (identifier ce qui est important et le résumer)
	J'ai de la difficulté à comprendre le sens des mots lus
	Je lis plus lentement que les autres de mon âge

### Calligraphie

*0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère*

	Je dois tracer les lettres plus lentement pour que mon écriture soit lisible
	J'écris peu lisiblement ou mon écriture est «brouillon».



**CLINIQUE FOCUS**

[cliniquefocus.com](http://cliniquefocus.com) / [attentiondeficit-info.com](http://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.*

<b>Rédaction</b>	
<i>0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère</i>	
	J'ai de la difficulté à organiser mes idées pour écrire un texte
	Je fais des erreurs d'orthographe ou de ponctuation ou de grammaire
	J'inverse, omets ou me trompe de lettre ou mots lorsque j'écris
	Je fais des erreurs d'inattention lorsque j'écris

<b>Prise de note</b>	
<i>0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère</i>	
	J'arrive difficilement à écouter mon professeur tout en prenant des notes
	Je ne prends aucune note tellement c'est difficile pour moi

<b>Tests et Examens</b>	
<i>0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère</i>	
	Je manque de temps pour bien lire les énoncés et-ou pour réviser
	Je suis très anxieux ou je panique lors des tests et examens
	J'ai eu déjà échoué un cours ou dû reprendre un cours
	J'ai dû changer de programme d'étude en raison d'échecs

<b>Gestion d'horaire</b>	
<i>0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère</i>	
	J'oublie de faire ou de remettre des travaux
	Je suis en retard à mes cours
	Je m'absente de certains cours
	J'ai de la difficulté à me mettre à la tâche au bon moment (je <i>procrastine</i> )
	J'ai de la difficulté à établir mes priorités d'étude et à suivre mon plan
	Je n'arrive pas à gérer mon horaire
	Je me couche tard pour rattraper le retard accumulé
	Je suis plus efficace à la dernière minute

<b>Organisation de l'environnement</b>	
<i>0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère</i>	
	Je suis facilement distrait par tout ce qu'il y a autour de moi
	Je n'ai pas d'espace de travail fonctionnel pour étudier
	Mon espace de travail pour étudier est encombré ou à l'envers
	Mon sac d'école est encombré ou à l'envers
	Mes documents ou mon matériel scolaire est abimé car mal rangé
	Je perds ou égare mon matériel

<b>Bougeotte</b>	
<i>0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère</i>	
	J'ai de la difficulté à rester en place
	Je dérange les autres autour de moi tellement je bouge
	Je travaille mieux quand je bouge
	Je m'endors si je ne bouge pas
	Je griffonne ou dessine pour rester attentif
	Je deviens impatient ou tendu si je dois rester immobile ou inactif

<b>Gestion des comportements</b>	
<i>0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère</i>	
	Je parle impulsivement et-ou coupe la parole
	Mes agirs ou attitudes m'ont déjà mis dans le trouble à l'école
	J'ai déjà abandonné des cours impulsivement
	Je deviens impatient ou tendu si je dois rester immobile ou inactif
	J'ai de la difficulté à travailler en équipe
	J'ai de la difficulté avec les figures d'autorité

<b>Gestion des émotions</b>	
<i>0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère</i>	
	Mes humeurs sont très variables
	Je suis anxieux, stressé ou facilement inquiet
	J'ai de la difficulté à travailler en équipe
	Je deviens impatient ou tendu si je dois rester immobile ou inactif
	Je suis triste ou découragé
	Je manque de confiance en moi
	J'ai de la difficulté à me motiver
	Je suis susceptible, j'ai de la difficulté à tolérer la critique





## 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](http://cliniquefocus.com) / [attentiondeficit-info.com](http://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.

<b>Rédaction</b>	
<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

<b>Prise de note</b>	
<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

<b>Tests et Examens</b>	
<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

<b>Gestion d'horaire</b>	
<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

<b>Organisation de l'environnement</b>	
<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

<b>Bougeotte</b>	
<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

<b>Gestion des comportements</b>	
<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

<b>Gestion des émotions</b>	
<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](http://www.attentiondeficit-info.com) et [www.cliniquefocus.com](http://www.cliniquefocus.com)).*