

ASRS-18 : le test TDAH adulte de l'OMS

Échelle d'auto-évaluation du TDAH chez l'adulte (ASRS-v1.1) – version française complète en 18 questions. Questionnaire conçu par l'Organisation mondiale de la santé avec l'équipe du Pr Ronald Kessler (2005).

Consignes. Répondez spontanément en pensant aux 6 derniers mois, pas à une période ponctuelle de stress. Cochez une case par question. Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise réponse. Durée : environ 5 minutes.

Partie A – 6 questions de dépistage

N°	À quelle fréquence, au cours des 6 derniers mois...	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
1	Avez-vous des difficultés à finir les derniers détails d'un projet, une fois que les parties les plus intéressantes ont été faites ?					
2	Avez-vous des difficultés à mettre les choses en ordre quand vous devez accomplir une tâche qui exige de l'organisation ?					
3	Avez-vous des problèmes pour vous souvenir de vos rendez-vous ou de vos obligations ?					
4	Quand vous avez une tâche qui demande beaucoup de réflexion, évitez-vous ou retardez-vous le moment de la commencer ?					
5	Remuez-vous ou tortillez-vous des mains ou des pieds quand vous devez rester assis longtemps ?					
6	Vous sentez-vous trop actif et obligé de faire des choses, comme si vous étiez monté sur un moteur ?					

Les cases grisées comptent. Comptez 1 point par réponse cochée dans une case grisée. 4 points ou plus sur 6 : vos symptômes sont compatibles avec un TDAH adulte, une consultation mérite d'être envisagée.

Partie B – 12 questions de sévérité

Continuez sur la même échelle, toujours en pensant aux 6 derniers mois. La Partie B affine le tableau : inattention, impulsivité, agitation intérieure. Elle ne tranche pas, elle enrichit.

N°	À quelle fréquence, au cours des 6 derniers mois...	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
7	Faites-vous des erreurs d'inattention quand vous travaillez sur un projet ennuyeux ou difficile ?					
8	Avez-vous des difficultés à garder votre attention quand vous faites un travail ennuyeux ou répétitif ?					
9	Avez-vous des difficultés à vous concentrer sur ce que les gens vous disent, même quand ils s'adressent directement à vous ?					
10	Égarez-vous ou avez-vous des difficultés à retrouver des choses à la maison ou au travail ?					
11	Êtes-vous distrait par l'activité ou le bruit autour de vous ?					
12	Quittez-vous votre place pendant des réunions ou dans des situations où vous êtes supposé rester assis ?					
13	Vous sentez-vous agité ou nerveux ?					
14	Avez-vous des difficultés à vous détendre et à vous calmer quand vous avez du temps pour vous ?					
15	Vous trouvez-vous à parler trop dans des situations sociales ?					
16	En conversation, vous surprenez-vous à terminer les phrases des gens avant qu'ils aient pu les finir eux-mêmes ?					
17	Avez-vous des difficultés à attendre votre tour dans les situations où c'est nécessaire ?					
18	Interrompez-vous les autres quand ils sont occupés ?					

Cotation Partie B. Jamais = 0, Rarement = 1, Parfois = 2, Souvent = 3, Très souvent = 4. Additionnez vos points : le total va de 0 à 48. Aucun seuil officiel, mais plus le score est élevé, plus les symptômes pèsent au quotidien.

Comprendre votre résultat

Partie A	0 à 3 points : dépistage négatif. Un ressenti tenace mérite quand même d'en parler à un médecin.
	4 à 6 points : dépistage positif. Vos symptômes sont compatibles avec un TDAH adulte. Parlez-en à votre médecin traitant ou à un psychiatre formé au TDAH.
Partie B	Moins de 17 points : symptomatologie faible · 17 à 28 points : modérée · plus de 28 points : marquée (repères indicatifs, sans seuil officiel).

Ce que l'ASRS-18 ne dit pas

L'ASRS-18 repère, il ne diagnostique pas. Une anxiété, une dépression ou un manque de sommeil chronique peuvent imiter certains symptômes du TDAH. Un score élevé n'est pas un verdict, un score bas n'efface pas un ressenti tenace. Dans les deux cas, c'est l'échange avec un professionnel qui tranche. Notez les situations du test qui vous parlent le plus : elles vous serviront en consultation.

Préférez la version en ligne ? Le même test avec calcul automatique du score et recommandation personnalisée, gratuit et sans inscription : tdah.io/test-tdah-adulte
Pour interpréter votre score en détail : tdah.io/interpreter-score-test-tdah

Information médicale. Ce document a une vocation d'information et d'auto-évaluation. Il ne remplace pas un avis médical. Seul un médecin (psychiatre) peut poser un diagnostic de TDAH. Si vous pensez être concerné, parlez-en à votre médecin traitant, qui pourra vous orienter.

Sources

1. Organisation mondiale de la santé — Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS-v1.1) Symptom Checklist.
2. Kessler R. C., Adler L., Ames M. et coll. (2005). The World Health Organization Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS) : a short screening scale for use in the general population. *Psychological Medicine*, 35(2), 245-256.
3. Haute Autorité de santé (HAS) — Recommandations de bonne pratique, TDAH adulte, 2023.

PDF proposé par l'équipe TDAH.io et Catherine Testa, autrice de TDAH et alors ? (Michel Lafon, 2024). Reproduction libre pour usage personnel et clinique, merci de citer tdah.io.