

Trois présentations possibles

Avec des expressions à tendances dominantes pouvant varier au cours de la vie.

Inattentif

≈ 30 %

Ce profil est le plus difficile à détecter. Il n'a pas ou très peu de composante impulsive ou hyperactive. Il est très discret.

Mixte

≈ 60 %

Ce profil est le plus fréquent. Il conjugue de l'inattention, de l'impulsivité et hyperactivité en fonction des périodes.

Hyperactivité / Impulsivité

≈ 10 %

Ce profil est le moins fréquent. Il n'y a pas d'inattention, mais une hyperactivité et impulsivité très prononcée.

Inattention

Concentration
inconstante

Distractibilité

Présente des difficultés pour suivre une réunion, une conversation, une lecture. Des fautes d'inattention au travail, une surréaction aux stimuli sensoriels.

Hyperfocalisation

Oublie parfois de manger, dormir ou manque à ses obligations, si un sujet ou une activité l'intéresse beaucoup.

Rêveries
envahissantes

Dans la lune, distrait ou absent.

Paraît régulièrement absent, le regard dans le vide, plongé dans ses pensées. Peut procrastiner.

Idées foisonnantes, non structurées

A beaucoup d'idées, mais ne parvient pas à les retenir, à les poursuivre, ou à les utiliser de façon efficiente.

Mémoire
fluctuante

Mémoire de travail courte

Oublie ce qu'on vient de lui dire, ce qu'il/elle allait chercher, ce qu'il/elle essayait de retenir pendant quelques secondes.

Mémoire très sélective

Retient des informations aléatoirement et a une grande mémoire sur les sujets qui l'intéressent beaucoup.

Pertes
oublis

Oublis fréquents

Oubli de noms, de rendez-vous, d'objets, d'extinction de lumières, de fermeture de fenêtres ou de portes, oubli de tâches ménagères et administratives, oubli du lieu où est garée la voiture, etc.

Compensations excessives

Peut avoir une rigidité dans la disposition des objets, prise de photos pour ne rien oublier, obsession pour l'organisation et/ou le ménage, etc..

Problèmes de
communication

Coq-à-l'âne

Fait des liens rapides par associations, change de sujet fréquemment, sans transition.

Logorrhée ou mutisme sélectif

Parle sans laisser de place aux interlocuteurs et/ou mutisme selon les contextes. Parfois présence d'une phobie sociale.

Perceptions du
Temps altérés

Désorganisé

Difficultés à s'organiser à moyen ou long terme, fuite des responsabilités et retards fréquents.

Organisation obsessionnelle

A contrario ou de façon complémentaire, certains peuvent passer un temps fou à s'organiser et arriver trop tôt aux rendez-vous.

Impulsivité

Impatience

Ne supporte pas d'attendre dans une file, à un arrêt de bus, au feu rouge, au téléphone ou un colis, une date, etc..

Absence de filtres

Dit tout ce qu'il/qu'elle pense ou agit sans filtre, et parfois le regrette (gros mots, familiarités, propos déplacés, etc.).

Coupe la parole

Répond aux personnes avant la fin de leur question ou termine leurs phrases. S'immisce dans les conversations.

A des lubies

A des lubies alimentaires, vestimentaires ou esthétiques, sur des activités ou des sujets, des personnes, qui peuvent plus ou moins fluctuer.

Prend des risques

Se met en danger, a des difficultés à conduire, est sujet aux chutes et divers autres accidents.

Plaqué tout

A un désir régulier de changer de vie, de projet, de voie professionnelle ou de vie sentimentale du jour au lendemain;

Hyperactivité / Impulsivité

Besoin absolu
d'occupation

Angoisse de l'ennui
Ne supporte pas l'ennui, fait souvent plusieurs choses en même temps, comme une fuite en avant permanente.

Emploi du temps surchargé

A un nombre important d'activités, difficulté à "ne rien faire" (ou déprime), a du mal à se poser.

Energie atypique

Hyperactif moteur

Peut avoir une activité sportive de haut niveau, ou excessive, parfois au point de se blesser régulièrement.

Léthargique

Peut ne pas réussir à engager d'action et être perpétuellement fatigué.

Mémoire
fluctuante

Mémoire de travail courte

Oublie ce qu'on vient de lui dire, ce qu'il/elle allait chercher, ce qu'il/elle essayait de retenir pendant quelques secondes.

Mémoire très sélective

Retient des informations aléatoirement et a une grande mémoire sur les sujets qui l'intéressent beaucoup.

Micromouvements

Se ronge les ongles, fait sauter sa jambe, se gratte, se tord les mains, touche des objets, en permanence.

Comportement
inappropriés

Peut avoir un comportement décalé à cause de son "caractère", peut entraîner des frictions au travail et socialement.

Difficulté à s'endormir

A beaucoup de mal à s'endormir, le cerveau qui tourne, peut être réveillé par des bruits, lumières ou mouvements pourtant discrets.