

## EXEMPLES DE MANIFESTATIONS POSSIBLES DU TDA/H SUR LE CURSUS ACADÉMIQUE

Cochez les cases correspondant aux domaines pouvant être impactés par les symptômes liés au TDA/H durant votre cursus académique :

Manifestations durant les cours :



<input type="checkbox"/>	Présence aux cours	
<input type="checkbox"/>	<b>Concentration</b> lors du cours	
<input type="checkbox"/>	<b>Distractions</b> extérieures ou intérieures (exemple : bavardages ou pensées)	
<input type="checkbox"/>	Prise des notes	
<input type="checkbox"/>	<b>Organisation</b> du support d'étude au cours du semestre (exemple : relire/retravailler/résumer ses notes et le contenu du cours)	
<input type="checkbox"/>	<b>Planification</b> des révisions (exemple : attendre la dernière minute)	
<input type="checkbox"/>	<b>Prioriser</b> les objectifs importants	
<input type="checkbox"/>	<b>Séquencer</b> une tâche en plusieurs sous-tâches pour apprendre le contenu du cours	
<input type="checkbox"/>	<b>Estimer le temps</b> que prend une tâche liée à la révision du cours	
<input type="checkbox"/>	Atteindre ses <b>objectifs</b> de révision	
<input type="checkbox"/>	Se <b>concentrer</b> lors d'un examen	

Manifestations sur les tâches associées au cursus :



Lecture des ouvrages/articles recommandés	<input type="checkbox"/>
Gestion des travaux de groupe	<input type="checkbox"/>
<b>Planification</b> des travaux à rendre (exemple : faire les choses à temps, avant le dernier délai, avant d'être en situation d'urgence)	<input type="checkbox"/>
Comprendre et suivre les <b>consignes</b> des travaux à rendre	<input type="checkbox"/>
<b>Relire</b> ses travaux	<input type="checkbox"/>
<b>Structurer</b> ses travaux	<input type="checkbox"/>
Savoir <b>évaluer le temps</b> que je mets à réaliser une tâche	<input type="checkbox"/>





Manifestations sur la gestion des études et du quotidien :

<input type="checkbox"/>	Prise de note des informations importantes (exemple : futures échéances, deadlines, plan de scolarité, exigences spécifiques à la faculté, etc.)
<input type="checkbox"/>	Gestion de l' <b>agenda</b> (exemple : aller aux rendez-vous importants, respecter les deadlines, échéances)
<input type="checkbox"/>	Gestion des <b>démarches administratives</b> (exemple : paiement des factures dans les délais)
<input type="checkbox"/>	Gestion des tâches de la <b>vie quotidienne</b> en parallèle aux études (exemple : tâches ménagères, sommeil, alimentation)
<input type="checkbox"/>	Gestion du <b>stress</b> lié aux études (exemple : crises d'angoisse)
<input type="checkbox"/>	<b>Sentiment d'être compétent-e</b> dans sa gestion des études
<input type="checkbox"/>	Doutes en lien avec sa <b>légitimité</b> dans le milieu universitaire
<input type="checkbox"/>	Se sentir <b>serein-e</b> vis-à-vis de la suite de son parcours universitaire/professionnel

