

Consult' 1

Jour :
Heure :
Avec :

Consult' 2

Jour :
Heure :
Avec :

Consult' 3

Jour :
Heure :
Avec :

Consult' 4

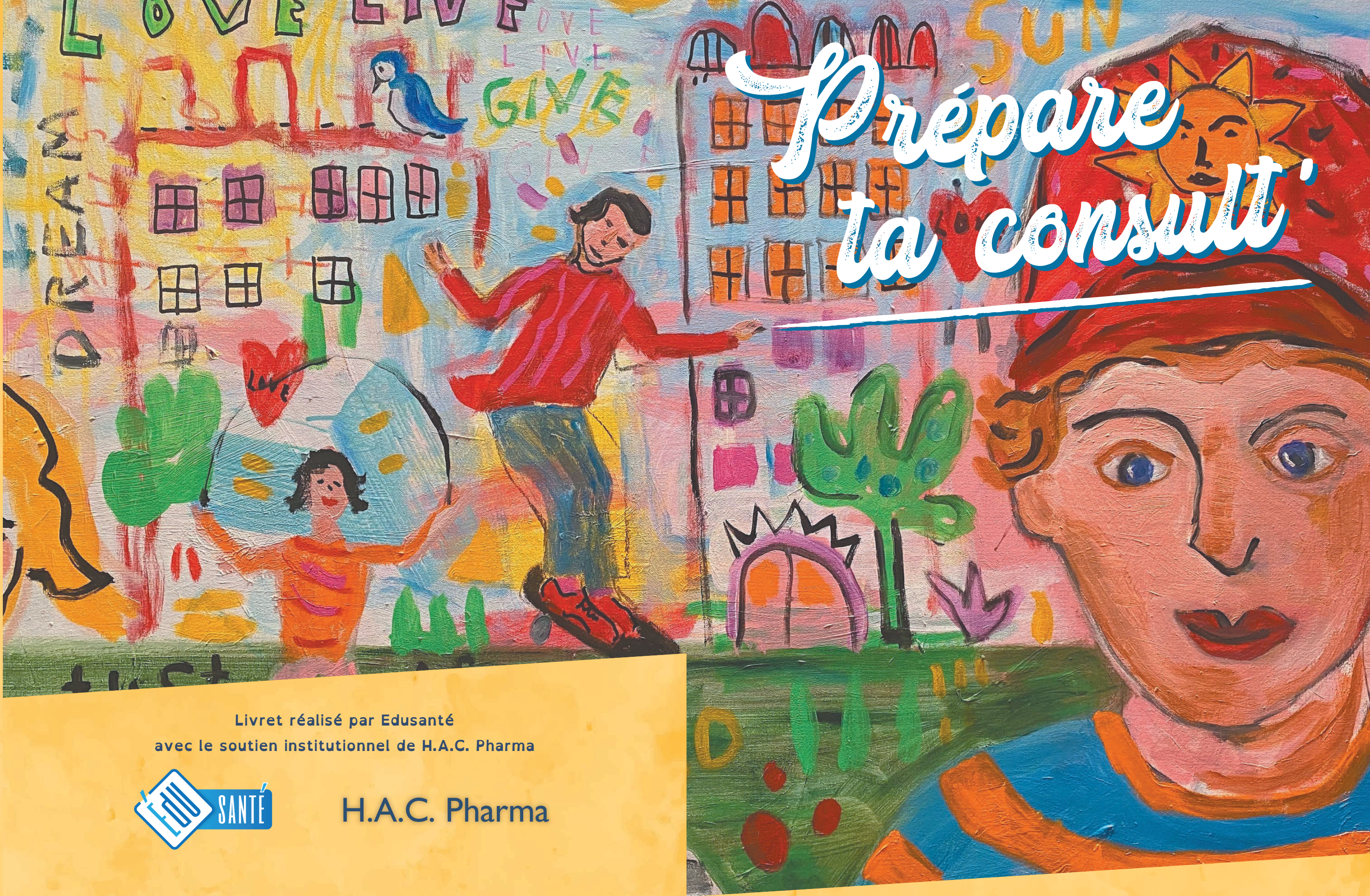
Jour :
Heure :
Avec :

Consult' 5

Jour :
Heure :
Avec :

Consult' 6

Jour :
Heure :
Avec :



Prépare ta consult'

Livret réalisé par Edusanté
avec le soutien institutionnel de H.A.C. Pharma



H.A.C. Pharma



C'est quoi ce carnet ?

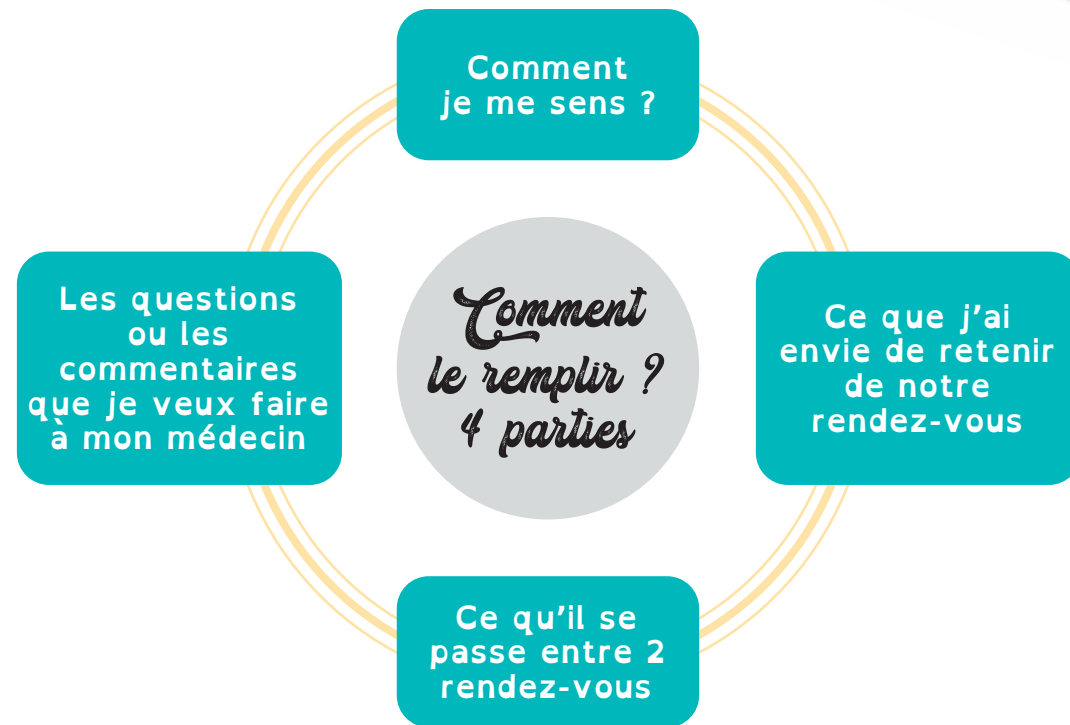
Ta différence c'est ta force. Nous sommes tous différents, et toi, ta différence c'est ce trouble qu'on t'a diagnostiqué : le Trouble de Déficit Attentionnel avec ou sans Hyperactivité (TDA/H).

Nous allons faire un bout de chemin ensemble, mettre en place des stratégies pour t'aider à vivre avec. Je vais t'accompagner avec toutes les personnes qui t'entourent.

Pour cela, il faut se parler, se dire ce qui va bien et ce qui va moins bien. Alors pour ne rien oublier, je te propose d'utiliser ce carnet pour préparer, au fil du temps, nos consultations.

Ton médecin référent TDA/H

Mode d'emploi de mon carnet



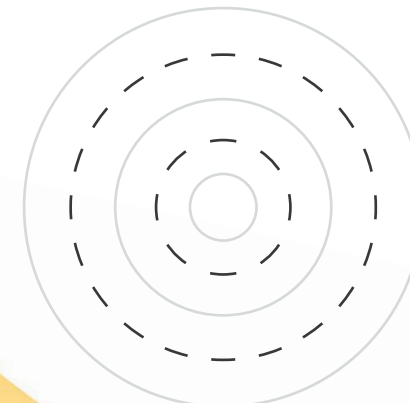
Mes règles

Mes règles d'utilisation du carnet : la règle, c'est qu'il n'y a pas de règle. Je barre les règles que je ne veux pas, j'en rajoute si je veux.

Dans ce carnet j'ai le droit :

- de sauter des pages ;
- de faire des dessins ou des gribouillages ;
- de râler ;
- d'écrire proprement ;
- de dire ce que je pense ;
- d'exprimer ma différence ;
- de dire ce qui va bien ;
- de faire des fautes d'orthographe ;

-
-
-
-



L'autoportrait selon Troy Henrickson



Mon autoportrait



Comme Troy, j'exprime ma créativité en créant mon autoportrait



Questionnaire d'auto-évaluation :
j'en suis où aujourd'hui ?

	Jamais	De temps en temps	Souvent	Très souvent
Je fais des erreurs d'inattention, je ne fais pas attention aux détails.				
J'ai du mal à rester concentré.				
Je ne fais pas attention quand on me parle.				
Je ne termine pas les activités que je commence ou je ne fais pas exactement ce qu'on me demande de faire.				
Je n'arrive pas à m'organiser dans mes devoirs, dans mes activités.				
Je repousse les activités ou devoirs qui me demandent plus d'effort de concentration ou qui me demandent de réfléchir.				
Je perds les objets nécessaires à mon travail ou à mes activités.				
Je suis facilement distrait par ce qui se passe autour de moi ou par mes pensées.				
J'oublie des choses dans la vie de tous les jours (éteindre la lumière, fermer la porte...).				
Je remue les mains et les pieds, je bouge sur mon siège.				
Je me lève dans les situations où je dois rester assis.				
Je cours ou grimpe partout, j'ai l'impression d'avoir des fourmis dans les jambes, j'ai besoin de bouger.				
J'ai du mal à me tenir tranquille à l'école, dans mes loisirs.				
Je suis agité ou survolté.				
Je parle trop.				
Je réponds aux questions avant qu'on ait terminé de les poser.				
Il m'est difficile d'attendre mon tour.				
J'interromps les personnes quand elles parlent, je veux montrer que je suis là.				

Après la consult'

Ce que je retiens de cette consult'

Ce que je me sens prêt à faire ou à changer

Comment je me sens

Ce que je ne souhaite pas changer pour le moment

Mes questions et remarques

Je prépare ma prochaine consult'



- Date :
- Aujourd'hui je me sens... :
- En bref, depuis la dernière consult' ce qu'il s'est passé :

C'est moi qui
vais noter

- | | | | |
|---------------------------|----------|--|----------|
| • Mon sommeil : | ☹️ 😐 😊 😄 | • La famille : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Mon appétit : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Les copains : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Mon attention : | ☹️ 😐 😊 😄 | • L'école : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Mon humeur : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Mes activités
en dehors
de l'école : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • La vie à la
maison : | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |



J'explique
mes choix...



- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| • Ce qui va bien : | • Ce qui est difficile : |
| | |
| | |
| | |
| | |



Les activités
en dehors de
l'école

- Je fais
-
-
-
-

- Je décris ici ce que je fais, comment ça se passe avec les autres, comment je me sens (je peux utiliser des mots, des dessins, ou des smiley) :

Et avec les autres professionnels
que je rencontre

- | | | | |
|---------------------|----------|--------------------------------------|----------|
| • L'orthophoniste : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Le psychomotricien : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Le psychologue : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Le psychothérapeute
de groupe : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |

Pour la consult'

Il faut que je
pense à poser
ces questions

-
-
-
-
-
-

Je note les réponses pour ne pas oublier :

-
-
-
-
-
-

Mes
progrès



Le check sur
ma confiance
en moi



Je me sens bien dans
mon corps quand...

.....

.....

.....

.....

Je me sens bien avec
les autres quand...

.....

.....

.....

.....

Je me sens bien dans
ma tête quand....

.....

.....

.....

.....

Colorie au maximum trois smileys qui correspondent
à ton humeur avant le jour de la consult'



Ravi



Agressif



Timide



Ennuyé



Déterminé



Méditatif



Opposé



Fier



Optimiste



Effrayé



Envieux



Triste



Idiot



Excité



Furieux



Epuisé



Perplexe



Soulagé



Elogieux



Amoureux



Offensé



Déçu



Indifférent



Dégouté



Frustré



Inquiet



Soupçonneux



Perdu



Persécuté



Intéressé



Heureux



Découragé



Exaspéré



Surpris



Malicieux

Questionnaire d'auto-évaluation :
j'en suis où aujourd'hui ?

	Moins bien qu'avant	Autant qu'avant	Mieux qu'avant	Bien mieux qu'avant
Je fais des erreurs d'inattention, je ne fais pas attention aux détails.				
J'ai du mal à rester concentré.				
Je ne fais pas attention quand on me parle.				
Je ne termine pas les activités que je commence ou je ne fais pas exactement ce qu'on me demande de faire.				
Je n'arrive pas à m'organiser dans mes devoirs, dans mes activités.				
Je repousse les activités ou devoirs qui me demandent plus d'effort de concentration ou qui me demandent de réfléchir.				
Je perds les objets nécessaires à mon travail ou à mes activités.				
Je suis facilement distrait par ce qui se passe autour de moi ou par mes pensées.				
J'oublie des choses dans la vie de tous les jours (éteindre la lumière, fermer la porte...).				
Je remue les mains et les pieds, je bouge sur mon siège.				
Je me lève dans les situations où je dois rester assis.				
Je cours ou grimpe partout, j'ai l'impression d'avoir des fourmis dans les jambes, j'ai besoin de bouger.				
J'ai du mal à me tenir tranquille à l'école, dans mes loisirs.				
Je suis agité ou survolté.				
Je parle trop.				
Je réponds aux questions avant qu'on ait terminé de les poser.				
Il m'est difficile d'attendre mon tour.				
J'interromps les personnes quand elles parlent, je veux montrer que je suis là.				

J'évolue

Mes commentaires sur mes progrès

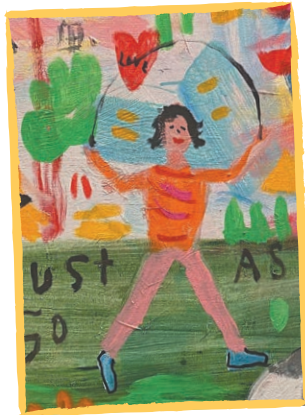
Mes points forts

Ce que je pense devoir encore travailler



Je note ici ce que j'ai trouvé comme trucs et astuces pour me sentir mieux

Je prépare ma prochaine consult'



- Date :
- Aujourd'hui je me sens... :
- En bref, depuis la dernière consult' ce qu'il s'est passé :

C'est moi qui
vais noter

- | | | | |
|---------------------------|----------|--|----------|
| • Mon sommeil : | ☹️ 😐 😊 😄 | • La famille : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Mon appétit : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Les copains : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Mon attention : | ☹️ 😐 😊 😄 | • L'école : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Mon humeur : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Mes activités
en dehors
de l'école : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • La vie à la
maison : | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |



J'explique
mes choix...



- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| • Ce qui va bien : | • Ce qui est difficile : |
| | |
| | |
| | |
| | |



Les activités
en dehors de
l'école

- Je fais
-
-
-
-

- Je décris ici ce que je fais, comment ça se passe avec les autres, comment je me sens (je peux utiliser des mots, des dessins, ou des smiley) :

Et avec les autres professionnels
que je rencontre

- | | | | |
|---------------------|----------|--------------------------------------|----------|
| • L'orthophoniste : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Le psychomotricien : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Le psychologue : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Le psychothérapeute
de groupe : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |

Pour la consult'

Il faut que je pense à poser ces questions

-
-
-
-
-
-

Je note les réponses pour ne pas oublier :

-
-
-
-
-
-

Mes progrès

Le check sur ma confiance en moi



Je me sens bien dans mon corps quand...

.....

.....

.....

.....

Je me sens bien avec les autres quand...

.....

.....

.....

.....

Je me sens bien dans ma tête quand....

.....

.....

.....

.....

Colorie au maximum trois smileys qui correspondent à ton humeur avant le jour de la consult'



Ravi



Agressif



Timide



Ennuyé



Déterminé



Méditatif



Opposé



Fier



Optimiste



Effrayé



Envieux



Triste



Idiot



Excité



Furieux



Epuisé



Perplexe



Soulagé



Elogieux



Amoureux



Offensé



Déçu



Indifférent



Dégouté



Frustré



Inquiet



Soupçonneux



Perdu



Persécuté



Intéressé



Heureux



Découragé



Exaspéré



Surpris



Malicieux

Questionnaire d'auto-évaluation :
j'en suis où aujourd'hui ?

	Moins bien qu'avant	Autant qu'avant	Mieux qu'avant	Bien mieux qu'avant
Je fais des erreurs d'inattention, je ne fais pas attention aux détails.				
J'ai du mal à rester concentré.				
Je ne fais pas attention quand on me parle.				
Je ne termine pas les activités que je commence ou je ne fais pas exactement ce qu'on me demande de faire.				
Je n'arrive pas à m'organiser dans mes devoirs, dans mes activités.				
Je repousse les activités ou devoirs qui me demandent plus d'effort de concentration ou qui me demandent de réfléchir.				
Je perds les objets nécessaires à mon travail ou à mes activités.				
Je suis facilement distrait par ce qui se passe autour de moi ou par mes pensées.				
J'oublie des choses dans la vie de tous les jours (éteindre la lumière, fermer la porte...).				
Je remue les mains et les pieds, je bouge sur mon siège.				
Je me lève dans les situations où je dois rester assis.				
Je cours ou grimpe partout, j'ai l'impression d'avoir des fourmis dans les jambes, j'ai besoin de bouger.				
J'ai du mal à me tenir tranquille à l'école, dans mes loisirs.				
Je suis agité ou survolté.				
Je parle trop.				
Je réponds aux questions avant qu'on ait terminé de les poser.				
Il m'est difficile d'attendre mon tour.				
J'interromps les personnes quand elles parlent, je veux montrer que je suis là.				

J'évolue

Mes commentaires sur mes progrès

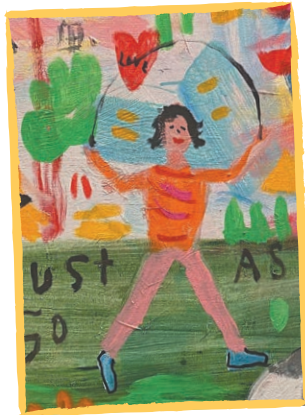
Mes points forts

Ce que je pense devoir encore travailler



Je note ici ce que j'ai trouvé comme trucs et astuces pour me sentir mieux

Je prépare ma prochaine consult'



- Date :
- Aujourd'hui je me sens... :
- En bref, depuis la dernière consult' ce qu'il s'est passé :

C'est moi qui
vais noter

- | | | | |
|---------------------------|----------|--|----------|
| • Mon sommeil : | ☹️ 😐 😊 😄 | • La famille : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Mon appétit : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Les copains : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Mon attention : | ☹️ 😐 😊 😄 | • L'école : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Mon humeur : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Mes activités
en dehors
de l'école : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • La vie à la
maison : | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |



J'explique
mes choix...



- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| • Ce qui va bien : | • Ce qui est difficile : |
| | |
| | |
| | |
| | |



Les activités
en dehors de
l'école

- Je fais
-
-
-
-

- Je décris ici ce que je fais, comment ça se passe avec les autres, comment je me sens (je peux utiliser des mots, des dessins, ou des smiley) :

Et avec les autres professionnels
que je rencontre

- | | | | |
|---------------------|----------|--------------------------------------|----------|
| • L'orthophoniste : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Le psychomotricien : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Le psychologue : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Le psychothérapeute
de groupe : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |

Pour la consult'

Il faut que je
pense à poser
ces questions

-
-
-
-
-
-

Je note les réponses pour ne pas oublier :

-
-
-
-
-
-

Mes
progrès



Le check sur
ma confiance
en moi



Je me sens bien dans
mon corps quand...

.....

.....

.....

.....

Je me sens bien avec
les autres quand...

.....

.....

.....

.....

Je me sens bien dans
ma tête quand....

.....

.....

.....

.....

Colorie au maximum trois smileys qui correspondent
à ton humeur avant le jour de la consult'



Ravi



Agressif



Timide



Ennuyé



Déterminé



Méditatif



Opposé



Fier



Optimiste



Effrayé



Envieux



Triste



Idiot



Excité



Furieux



Epuisé



Perplexe



Soulagé



Elogieux



Amoureux



Offensé



Déçu



Indifférent



Dégouté



Frustré



Inquiet



Soupçonneux



Perdu



Persécuté



Intéressé



Heureux



Découragé



Exaspéré



Surpris



Malicieux

Questionnaire d'auto-évaluation :
j'en suis où aujourd'hui ?

	Moins bien qu'avant	Autant qu'avant	Mieux qu'avant	Bien mieux qu'avant
Je fais des erreurs d'inattention, je ne fais pas attention aux détails.				
J'ai du mal à rester concentré.				
Je ne fais pas attention quand on me parle.				
Je ne termine pas les activités que je commence ou je ne fais pas exactement ce qu'on me demande de faire.				
Je n'arrive pas à m'organiser dans mes devoirs, dans mes activités.				
Je repousse les activités ou devoirs qui me demandent plus d'effort de concentration ou qui me demandent de réfléchir.				
Je perds les objets nécessaires à mon travail ou à mes activités.				
Je suis facilement distrait par ce qui se passe autour de moi ou par mes pensées.				
J'oublie des choses dans la vie de tous les jours (éteindre la lumière, fermer la porte...).				
Je remue les mains et les pieds, je bouge sur mon siège.				
Je me lève dans les situations où je dois rester assis.				
Je cours ou grimpe partout, j'ai l'impression d'avoir des fourmis dans les jambes, j'ai besoin de bouger.				
J'ai du mal à me tenir tranquille à l'école, dans mes loisirs.				
Je suis agité ou survolté.				
Je parle trop.				
Je réponds aux questions avant qu'on ait terminé de les poser.				
Il m'est difficile d'attendre mon tour.				
J'interromps les personnes quand elles parlent, je veux montrer que je suis là.				

J'évolue

Mes commentaires sur mes progrès

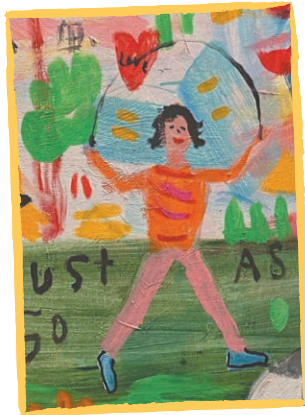
Mes points forts

Ce que je pense devoir encore travailler



Je note ici ce que j'ai trouvé comme trucs et astuces pour me sentir mieux

Je prépare ma prochaine consult'



- Date :
- Aujourd'hui je me sens... :
- En bref, depuis la dernière consult' ce qu'il s'est passé :

C'est moi qui
vais noter

- | | | | |
|---------------------------|----------|--|----------|
| • Mon sommeil : | ☹️ 😐 😊 😄 | • La famille : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Mon appétit : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Les copains : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Mon attention : | ☹️ 😐 😊 😄 | • L'école : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Mon humeur : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Mes activités
en dehors
de l'école : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • La vie à la
maison : | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |



J'explique
mes choix...



- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| • Ce qui va bien : | • Ce qui est difficile : |
| | |
| | |
| | |
| | |



Les activités
en dehors de
l'école

- Je fais
-
-
-
-

- Je décris ici ce que je fais, comment ça se passe avec les autres, comment je me sens (je peux utiliser des mots, des dessins, ou des smiley) :

Et avec les autres professionnels
que je rencontre

- | | | | |
|---------------------|----------|--------------------------------------|----------|
| • L'orthophoniste : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Le psychomotricien : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Le psychologue : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Le psychothérapeute
de groupe : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |

Pour la consult'

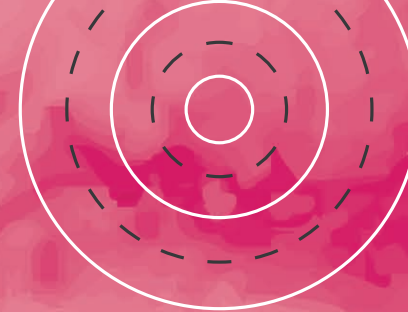
Il faut que je
pense à poser
ces questions

-
-
-
-
-
-

Je note les réponses pour ne pas oublier :

-
-
-
-
-
-

Mes
progrès



Le check sur
ma confiance
en moi



Je me sens bien dans
mon corps quand...

.....

.....

.....

.....

Je me sens bien avec
les autres quand...

.....

.....

.....

.....

Je me sens bien dans
ma tête quand....

.....

.....

.....

.....

Colorie au maximum trois smileys qui correspondent
à ton humeur avant le jour de la consult'



Ravi



Agressif



Timide



Ennuyé



Déterminé



Méditatif



Opposé



Fier



Optimiste



Effrayé



Envieux



Triste



Idiot



Excité



Furieux



Epuisé



Perplexe



Soulagé



Elogieux



Amoureux



Offensé



Déçu



Indifférent



Dégouté



Frustré



Inquiet



Soupçonneux



Perdu



Persécuté



Intéressé



Heureux



Découragé



Exaspéré



Surpris



Malicieux

Questionnaire d'auto-évaluation :
j'en suis où aujourd'hui ?

	Moins bien qu'avant	Autant qu'avant	Mieux qu'avant	Bien mieux qu'avant
Je fais des erreurs d'inattention, je ne fais pas attention aux détails.				
J'ai du mal à rester concentré.				
Je ne fais pas attention quand on me parle.				
Je ne termine pas les activités que je commence ou je ne fais pas exactement ce qu'on me demande de faire.				
Je n'arrive pas à m'organiser dans mes devoirs, dans mes activités.				
Je repousse les activités ou devoirs qui me demandent plus d'effort de concentration ou qui me demandent de réfléchir.				
Je perds les objets nécessaires à mon travail ou à mes activités.				
Je suis facilement distrait par ce qui se passe autour de moi ou par mes pensées.				
J'oublie des choses dans la vie de tous les jours (éteindre la lumière, fermer la porte...).				
Je remue les mains et les pieds, je bouge sur mon siège.				
Je me lève dans les situations où je dois rester assis.				
Je cours ou grimpe partout, j'ai l'impression d'avoir des fourmis dans les jambes, j'ai besoin de bouger.				
J'ai du mal à me tenir tranquille à l'école, dans mes loisirs.				
Je suis agité ou survolté.				
Je parle trop.				
Je réponds aux questions avant qu'on ait terminé de les poser.				
Il m'est difficile d'attendre mon tour.				
J'interromps les personnes quand elles parlent, je veux montrer que je suis là.				

J'évolue

Mes commentaires sur mes progrès

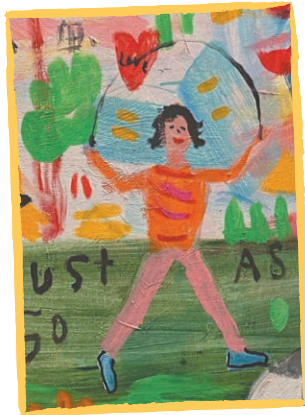
Mes points forts

Ce que je pense devoir encore travailler



Je note ici ce que j'ai trouvé comme trucs et astuces pour me sentir mieux

Je prépare ma prochaine consult'



- Date :
- Aujourd'hui je me sens... :
- En bref, depuis la dernière consult' ce qu'il s'est passé :

C'est moi qui
vais noter

- | | | | |
|---------------------------|----------|--|----------|
| • Mon sommeil : | ☹️ 😐 😊 😄 | • La famille : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Mon appétit : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Les copains : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Mon attention : | ☹️ 😐 😊 😄 | • L'école : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Mon humeur : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Mes activités
en dehors
de l'école : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • La vie à la
maison : | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |



J'explique
mes choix...



- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| • Ce qui va bien : | • Ce qui est difficile : |
| | |
| | |
| | |
| | |



Les activités
en dehors de
l'école

- Je fais
-
-
-
-

- Je décris ici ce que je fais, comment ça se passe avec les autres, comment je me sens (je peux utiliser des mots, des dessins, ou des smiley) :

Et avec les autres professionnels
que je rencontre

- | | | | |
|---------------------|----------|--------------------------------------|----------|
| • L'orthophoniste : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Le psychomotricien : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Le psychologue : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Le psychothérapeute
de groupe : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |

Pour la consult'

Il faut que je pense à poser ces questions

-
-
-
-
-
-

Je note les réponses pour ne pas oublier :

-
-
-
-
-
-

Mes progrès



Le check sur ma confiance en moi



Je me sens bien dans mon corps quand...

.....

.....

.....

.....

Je me sens bien avec les autres quand...

.....

.....

.....

.....

Je me sens bien dans ma tête quand....

.....

.....

.....

.....

Colorie au maximum trois smileys qui correspondent à ton humeur avant le jour de la consult'



Ravi



Agressif



Timide



Ennuyé



Déterminé



Méditatif



Opposé



Fier



Optimiste



Effrayé



Envieux



Triste



Idiot



Excité



Furieux



Epuisé



Perplexe



Soulagé



Elogieux



Amoureux



Offensé



Déçu



Indifférent



Dégouté



Frustré



Inquiet



Soupçonneux



Perdu



Persécuté



Intéressé



Heureux



Découragé



Exaspéré



Surpris



Malicieux

Questionnaire d'auto-évaluation :
j'en suis où aujourd'hui ?

	Moins bien qu'avant	Autant qu'avant	Mieux qu'avant	Bien mieux qu'avant
Je fais des erreurs d'inattention, je ne fais pas attention aux détails.				
J'ai du mal à rester concentré.				
Je ne fais pas attention quand on me parle.				
Je ne termine pas les activités que je commence ou je ne fais pas exactement ce qu'on me demande de faire.				
Je n'arrive pas à m'organiser dans mes devoirs, dans mes activités.				
Je repousse les activités ou devoirs qui me demandent plus d'effort de concentration ou qui me demandent de réfléchir.				
Je perds les objets nécessaires à mon travail ou à mes activités.				
Je suis facilement distrait par ce qui se passe autour de moi ou par mes pensées.				
J'oublie des choses dans la vie de tous les jours (éteindre la lumière, fermer la porte...).				
Je remue les mains et les pieds, je bouge sur mon siège.				
Je me lève dans les situations où je dois rester assis.				
Je cours ou grimpe partout, j'ai l'impression d'avoir des fourmis dans les jambes, j'ai besoin de bouger.				
J'ai du mal à me tenir tranquille à l'école, dans mes loisirs.				
Je suis agité ou survolté.				
Je parle trop.				
Je réponds aux questions avant qu'on ait terminé de les poser.				
Il m'est difficile d'attendre mon tour.				
J'interromps les personnes quand elles parlent, je veux montrer que je suis là.				

J'évolue

Mes commentaires sur mes progrès

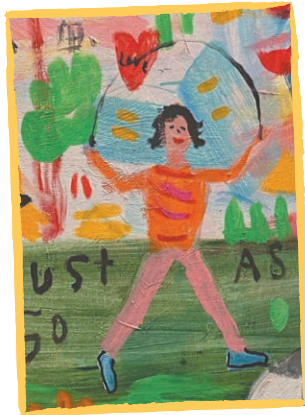
Mes points forts

Ce que je pense devoir encore travailler



Je note ici ce que j'ai trouvé comme trucs et astuces pour me sentir mieux

Je prépare ma prochaine consult'



- Date :
- Aujourd'hui je me sens... :
- En bref, depuis la dernière consult' ce qu'il s'est passé :

C'est moi qui
vais noter

- | | | | |
|---------------------------|----------|--|----------|
| • Mon sommeil : | ☹️ 😐 😊 😄 | • La famille : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Mon appétit : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Les copains : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Mon attention : | ☹️ 😐 😊 😄 | • L'école : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Mon humeur : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Mes activités
en dehors
de l'école : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • La vie à la
maison : | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |



J'explique
mes choix...



- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| • Ce qui va bien : | • Ce qui est difficile : |
| | |
| | |
| | |
| | |



Les activités
en dehors de
l'école

- Je fais
-
-
-
-

- Je décris ici ce que je fais, comment ça se passe avec les autres, comment je me sens (je peux utiliser des mots, des dessins, ou des smiley) :

Et avec les autres professionnels
que je rencontre

- | | | | |
|---------------------|----------|--------------------------------------|----------|
| • L'orthophoniste : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Le psychomotricien : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| • Le psychologue : | ☹️ 😐 😊 😄 | • Le psychothérapeute
de groupe : | ☹️ 😐 😊 😄 |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |
| | ☹️ 😐 😊 😄 | | |

Pour la consult'

Il faut que je pense à poser ces questions

-
-
-
-
-
-

Je note les réponses pour ne pas oublier :

-
-
-
-
-
-

Mes progrès



Le check sur ma confiance en moi



Je me sens bien dans mon corps quand...

.....

.....

.....

.....

Je me sens bien avec les autres quand...

.....

.....

.....

.....

Je me sens bien dans ma tête quand....

.....

.....

.....

.....

Colorie au maximum trois smileys qui correspondent à ton humeur avant le jour de la consult'



Ravi



Agressif



Timide



Ennuyé



Déterminé



Méditatif



Opposé



Fier



Optimiste



Effrayé



Envieux



Triste



Idiot



Excité



Furieux



Epuisé



Perplexe



Soulagé



Elogieux



Amoureux



Offensé



Déçu



Indifférent



Dégouté



Frustré



Inquiet



Soupçonneux



Perdu



Persécuté



Intéressé



Heureux



Découragé



Exaspéré



Surpris



Malicieux

Questionnaire d'auto-évaluation :
j'en suis où aujourd'hui ?

	Moins bien qu'avant	Autant qu'avant	Mieux qu'avant	Bien mieux qu'avant
Je fais des erreurs d'inattention, je ne fais pas attention aux détails.				
J'ai du mal à rester concentré.				
Je ne fais pas attention quand on me parle.				
Je ne termine pas les activités que je commence ou je ne fais pas exactement ce qu'on me demande de faire.				
Je n'arrive pas à m'organiser dans mes devoirs, dans mes activités.				
Je repousse les activités ou devoirs qui me demandent plus d'effort de concentration ou qui me demandent de réfléchir.				
Je perds les objets nécessaires à mon travail ou à mes activités.				
Je suis facilement distrait par ce qui se passe autour de moi ou par mes pensées.				
J'oublie des choses dans la vie de tous les jours (éteindre la lumière, fermer la porte...).				
Je remue les mains et les pieds, je bouge sur mon siège.				
Je me lève dans les situations où je dois rester assis.				
Je cours ou grimpe partout, j'ai l'impression d'avoir des fourmis dans les jambes, j'ai besoin de bouger.				
J'ai du mal à me tenir tranquille à l'école, dans mes loisirs.				
Je suis agité ou survolté.				
Je parle trop.				
Je réponds aux questions avant qu'on ait terminé de les poser.				
Il m'est difficile d'attendre mon tour.				
J'interromps les personnes quand elles parlent, je veux montrer que je suis là.				

J'évolue

Mes commentaires sur mes progrès

Mes points forts

Ce que je pense devoir encore travailler



Je note ici ce que j'ai trouvé comme trucs et astuces pour me sentir mieux

Mes notes

Handwriting practice lines consisting of 20 rows of dotted lines on a white background.

