AHQ-D — hyperfocus chez l’adulte

ADULTE · Évaluation actuelle · Au cours de la dernière année

Douze questions sur les épisodes de concentration intense : perte de la notion du temps, absorption, besoins négligés et difficulté à s’arrêter. Un score global et six aspects descriptifs.

Traduction française réalisée par Tous TDAH! à partir du formulaire fourni ; non validée en français. Indiquez la fréquence de chaque expérience au cours de la dernière année. Le protocole de validation anglais utilisait un ordre aléatoire des questions ; cette présentation française utilise l’ordre du formulaire.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

Choisissez une seule réponse par ligne.	Jamais	1 à 2 fois tous les six mois	1 à 2 fois par mois	Une fois par semaine	2 à 3 fois par semaine	Tous les jours
1. En général, lorsque je suis très concentré(e) ou que je fais quelque chose que je trouve particulièrement gratifiant… J’ai tendance à perdre complètement la notion du temps.	○	○	○	○	○	○
2. En général, lorsque je suis très concentré(e) ou que je fais quelque chose que je trouve particulièrement gratifiant… Je ne remarque pas le monde autour de moi et je ne me rends pas compte si quelqu’un m’appelle par mon nom ou si mon téléphone vibre.	○	○	○	○	○	○
3. En général, lorsque je suis très concentré(e) ou que je fais quelque chose que je trouve particulièrement gratifiant… Il peut m’arriver de sauter des repas sans le vouloir, de rester éveillé(e) toute la nuit ou de poursuivre l’activité jusqu’à devoir absolument me lever pour aller aux toilettes.	○	○	○	○	○	○
4. En général, lorsque je suis très concentré(e) ou que je fais quelque chose que je trouve particulièrement gratifiant… Je trouve très difficile d’arrêter et de passer à autre chose, même si j’ai beaucoup d’autres choses importantes à faire à la place.	○	○	○	○	○	○
5. En général, lorsque je suis très concentré(e) ou que je fais quelque chose que je trouve particulièrement gratifiant… Je peux me sentir totalement captivé(e) par l’activité, comme si j’y étais « accroché(e) ».	○	○	○	○	○	○
6. En général, lorsque je suis très concentré(e) ou que je fais quelque chose que je trouve particulièrement gratifiant… Il m’arrive de me concentrer beaucoup trop longtemps sur un petit détail de la tâche et de laisser de côté d’autres parties importantes.	○	○	○	○	○	○
7. En général, lorsque je suis très concentré(e) ou que je fais quelque chose que je trouve particulièrement gratifiant… Je peux ne plus savoir quel moment de la journée il est, ni combien de temps s’est écoulé depuis que j’ai commencé l’activité.	○	○	○	○	○	○

Choisissez une seule réponse par ligne.	Jamais	1 à 2 fois tous les six mois	1 à 2 fois par mois	Une fois par semaine	2 à 3 fois par semaine	Tous les jours
8. En général, lorsque je suis très concentré(e) ou que je fais quelque chose que je trouve particulièrement gratifiant… Je ne réagis à aucune distraction, par exemple si quelqu'un me parle.	○	○	○	○	○	○
9. En général, lorsque je suis très concentré(e) ou que je fais quelque chose que je trouve particulièrement gratifiant… J'oublie de répondre à mes besoins personnels : par exemple, j'oublie de dormir ou de manger, ou j'attends le dernier moment pour aller aux toilettes.	○	○	○	○	○	○
10. En général, lorsque je suis très concentré(e) ou que je fais quelque chose que je trouve particulièrement gratifiant… J'ai l'impression de ne pas pouvoir arrêter l'activité, même si j'ai d'autres responsabilités plus importantes.	○	○	○	○	○	○
11. En général, lorsque je suis très concentré(e) ou que je fais quelque chose que je trouve particulièrement gratifiant… Je peux me sentir complètement absorbé(e) par l'activité ou focalisé(e) sur elle.	○	○	○	○	○	○
12. En général, lorsque je suis très concentré(e) ou que je fais quelque chose que je trouve particulièrement gratifiant… Je peux rester « bloqué(e) » sur de petits détails qui m'empêchent de terminer d'autres parties importantes de la tâche.	○	○	○	○	○	○

Cotation et lecture du résultat

Somme des 12 réponses de 1 à 6, sans inversion : total 12–72, moyenne 1–6. Un score élevé décrit un hyperfocus plus fréquent. Les six paires d'items détaillent les aspects du questionnaire (sommes 2–12, moyennes 1–6) ; elles ne sont pas six sous-échelles cliniques validées. Aucun seuil diagnostique ni percentile individuel appliqué. Traduction Tous TDAH! non validée en français.

Score / remarques : _____

Pour obtenir le calcul détaillé et réunir plusieurs échelles dans un dossier, passez les questionnaires gratuitement sur tousTDAH.fr/questionnaires.html.

Hupfeld, Osborne, Tran, Hyatt, Abagis et Shah (2024). Traduction Tous TDAH! non validée en français, à partir de l'annexe B fournie par le propriétaire du site.