Questionnaire de Préconsultation adulte

Ce questionnaire est destiné aux nouveaux patients adultes et doit être complété avant notre premier rendez-vous en présentiel dans le cadre d’un bilan d’évaluation d’un trouble du neurodéveloppement (TDAH ou TSA) ou avant une prise en charge en TCCE ou EMDR pour des troubles émotionnels, adaptatifs ou post-traumatiques. Vous pouvez télécharger ce questionnaire depuis mon site professionnel au format Word ou PDF. Il est également possible de le remplir avant un premier contact en vidéo, ce qui vous permet de regrouper tous les symptômes et de préciser votre demande.

Veuillez le compléter directement sur votre ordinateur ou tablette et pensez à en garder une copie. Prévoyez suffisamment de temps pour ce travail.Une fois le questionnaire complété, vous trouverez à la fin les modalités pratiques pour me le transmettre.

# Bonjour, faisons connaissance

Avant d'aborder vos problématiques ou demandes, examinons votre situation actuelle. Pourriez-vous, s'il vous plaît, préciser certains paramètres administratifs ?

## Informations Administratives et Contacts

Nom :

Prénoms :

Date de naissance :

Âge :

Adresse domicile :

Numéro de mobile :

Adresse électronique :

Activité professionnelle actuelle :

Formation professionnelle principale :

## Contexte

Le premier contact en vidéo consultation a-t-il eu lieu ?

Si oui, à quelle date ?

À quelle date remplissez-vous ce questionnaire ?

Et à quelle heure ?

Cette tâche vous paraît-elle ?

•Plutôt facile

•Moyennement facile

•Plutôt difficile

•J’ai l'impression que je ne vais jamais y arriver

Je préfère quand il y a l’image : pourriez-vous ajouter une photo de vous ci-dessous ?

•Si vous ne souhaitez pas ajouter d'image, pourquoi ?

Quelle est votre émotion immédiate ?

Quelle est votre pensée immédiate ?

## Regardons d'abord le positif

Qu’est-ce qui va bien pour vous aujourd’hui ? Veuillez fournir au moins quatre réponses :

1.

2.

3.

4.

Situation personnelle actuelle (célibataire, marié(e), etc.) :

Quelles activités (sport, loisirs, hobbies) pratiquez-vous actuellement ?

Faites-vous partie d’un réseau social et cela vous prend-il du temps ? Combien ?

Êtes-vous dépendant de quelque chose et cela pose-t-il des problèmes ? (Tabac, alcool, drogues, jeux vidéo, séries TV, réseaux sociaux, achats compulsifs, travail, sucres, aliments, etc.)

Avez-vous des problèmes de santé somatiques actuellement ?

Avez-vous un médecin traitant ?

•Si oui, quel est son nom ?

•Quelle ville ?

•Avez-vous son mail ?

Avez-vous actuellement une prise en charge thérapeutique ? Si oui, laquelle et par qui ?

Autres informations importantes à signaler ?

# Deuxième Partie : Identifier les Situations-Problèmes

## Qui est à l’origine de la demande de consultation ?

## Quel est pour vous le degré d’urgence ou d’inquiétude actuel (échelle de 0 à 10) ?

## Quels sont les problèmes actuels ou de ces derniers mois pour lesquels vous souhaitez consulter ?

Décrivez les problèmes ou situations qui vous gênent aujourd’hui dans votre vie quotidienne. Cette description permettra d'évaluer votre fonctionnement. Existe-t-il des difficultés en lien avec un diagnostic particulier ou un problème d'équipement et de fonctionnement ou d'adaptations ?

• Observer > Analyse Fonctionnelle : Mettre à plat les problèmes aide à mieux les comprendre, et ainsi peut-être à mieux les résoudre. Écrire demande du temps mais vous permet de prendre du recul et donc de mieux identifier les difficultés.

• Comprendre > Un Diagnostic ou des Diagnostics ? Les symptômes vont permettre de poser un diagnostic ou une hypothèse de diagnostic qui sera ensuite validée ou non. Chez l’adulte, il peut exister plusieurs problèmes de fonctionnement associés et c’est donc ce que nous étudierons ensemble dans un premier temps.

• Planifier > Des Stratégies Thérapeutiques : Ces éléments cliniques vont peut-être nécessiter la mise en place de solutions. L’objectif d’une psychothérapie cognitive et comportementale est de vous permettre d’identifier le plus précisément possible votre fonctionnement personnel, de comprendre ce qui vous pose problème et d’acquérir les outils pour affronter ces situations aujourd’hui et demain. La constitution de ce document est déjà un premier outil pour vous.

C’est parti !

Quelles sont les situations **précises dans votre vie** qui vous posent des problèmes actuellement ?

 (Vous listez tout ce qui vient). Essayez d’être concret avec des exemples.

MOTS TABOU > Evitez svp d’utiliser les mots suivants « Toujours », « Jamais », « Rien », « Tout » .

Soyez vraiment descriptif des situations.

Pour vous aidez vous pouvez utiliser des post it ou des fiches « Problèmes » que vous placez devant vous avec des mots clés et ensuite vous pouvez regrouper en ensemble d’interactions.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mes problèmes | Mes problèmes | Mes problèmes | Mes problèmes | Mes problèmes | Mes problèmes | Mes problèmes |
| Avec moi-même  | Avec mes tres proches  | Avec ma famille | Dans le cadre professionnel  | Avec mes amis et connaissances | Avec les autres et le monde | Dans d’autres circonstances |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

### LISTE DE MES PROBLEMES

### ANALYSONS UNE SITUATION

Exercice : Maintenant, prenez la situation ou le problème le plus important pour vous et rappelez-vous la dernière fois que cette situation ou ce symptôme s’est produit :

1. Quelle était la situation exacte : où, quand, comment, avec qui, et quoi. Essayez de décrire l’interaction.
2. Qu’est-ce que vous avez ressenti (votre émotion et les sensations physiques dans cette situation) ?
3. Qu’est-ce que vous vous êtes dit à ce moment-là (votre ou vos pensées immédiates ou des pensées antérieures qui sont revenues) ?
4. Qu’avez-vous fait (votre comportement) ?
5. Aviez-vous anticipé ou pris des précautions particulières avant cette situation ?

Bravo, si vous avez réussi à compléter cette page, vous venez de faire votre première analyse fonctionnelle, ce n’est pas une chose facile et nous y travaillerons ensemble. Observer et comprendre votre fonctionnement dans les situations qui vous posent un problème sera une des clés thérapeutiques.

### Finissons par vos cibles

« Qu’est-ce que vous aimeriez voir changer ? »

Listez au moins quatre objectifs précis de changement.

## Troisième Partie : Analyse Diachronique

Cette partie permet de connaître et de comprendre votre développement, votre parcours, votre contexte de vie, et les événements que vous avez rencontrés. Cette partie peut déclencher ou réactiver des symptômes, prenez votre temps et complétez ce que vous souhaitez. Nous préciserons ensemble lors des rendez-vous.

### Environnement et Antécédents Familiaux

J’aimerais connaître votre environnement direct.

#### Les Parents

##### MERE

Prénom de votre mère :

Année de naissance :

Âge :

Profession actuelle ou antérieure :

Points importants à signaler pour votre mère :

Antécédents personnels, médicaux :

Qualité de vos relations et échanges :

Problèmes particuliers :

##### PERE

Prénom de votre père :

Année de naissance :

Âge :

Profession actuelle ou antérieure :

Points importants à signaler pour votre père :

Antécédents personnels, médicaux :

Qualité de vos relations et échanges :

Problèmes particuliers :

##### FRATRIE

La Fratrie : Avez-vous des frères, des sœurs (ou demi-frères/sœurs) ?

Prénom :

Année de naissance :

Âge :

Profession actuelle ou antérieure :

Points importants à signaler pour chacun :

Antécédents personnels, médicaux :

Qualité de vos relations et échanges :

Problèmes particuliers :

##### Autres Personnes Proches de Vous

Mari-Compagnon/épouse -compagne etc. :

Année de naissance :

Âge :

Profession actuelle ou antérieure :

Points importants à signaler pour chacun :

Antécédents personnels, médicaux :

Qualité de vos relations et échanges :

Problèmes particuliers :

##### Autres Membres de la Famille

• Avec qui avez-vous ou avez eu des échanges et interactions importants à mentionner et qui peuvent avoir un lien avec votre fonctionnement actuel ?

## Chronologie : Développement et Adaptation

Soyez assez précis, car souvent les critères diagnostiques de TND ou de dysfonctionnements émotionnels sont cliniques. Ils sont conditionnés, voire établis sur des éléments de votre développement ou de votre adaptation. Vous pouvez noter les années et certaines choses qui vous ont particulièrement marqué.

### 1.Enfance (0-6 ans)

•De 0 à 6 ans : Vos premières années de vie, naissance, et maternelle. Cela remonte un peu..., certes, mais regardez votre carnet de santé, interrogez la famille, ou vos souvenirs.

•Événements particuliers vous concernant :

•Stade de développement : Premiers mots, premiers pas, interactions sociales précoces, etc.

•Problèmes de santé : Maladies infantiles, allergies, hospitalisations, etc.

•Environnement familial : Qui faisait partie de votre foyer ? Quelle était la nature des interactions familiales ?

•Événements marquants : Déménagements, naissances, pertes dans la famille, etc.

### 2.École primaire (6-11 ans)

•De 6 à 11 ans : La période de l’école primaire (CP-CM2). Les souvenirs se précisent. Votre équipement personnel et votre développement peuvent déjà conditionner vos interactions et votre adaptation. Nous n’évoluons pas tous à la même vitesse et dans le même environnement. Des images du passé peuvent être encore très présentes ou bien plus lointaines. Vos proches peuvent vous aider. Allez jeter un coup d’œil dans vos bulletins scolaires et dans les albums photos de cette époque.

•Quelle était votre tête vers 10 ans ? Essayez de trouver une photo de vous à cette époque et de la coller ci-dessous (si vous êtes d'accord, bien sûr).

En regardant cette image, quelles émotions sont présentes ?

Quelle est votre première pensée ?

•Événements particuliers vous concernant durant cette période :

•Comment vous décririez-vous durant cette période de votre enfance ?

•Performances académiques : Facilités, difficultés particulières en lecture, écriture, mathématiques.

•Relations sociales : Amis proches, participation à des activités extrascolaires, isolement social.

•Événements significatifs : Changements d'écoles, réussites ou défis importants, etc.

•Santé et bien-être : État de santé général, interventions médicales ou psychologiques.

•Événements concernant votre environnement (famille, lieux et conditions de vie) :

### 3.Adolescence (12-18 ans)

•Quelle était votre tête vers 15 ans ? Essayez de trouver une photo de vous à cette époque et de la coller ci-dessous (si vous êtes d'accord, bien sûr).

 En regardant cette image, quelles émotions sont présentes ?

 Quelle est votre première pensée ?

•Développement physique et émotionnel : Puberté, changements d'humeur, premières relations significatives.

•Performance et adaptation scolaire : Orientation scolaire, résultats aux examens, choix de carrière initiaux.

•Réseaux sociaux et loisirs : Groupes d'amis, hobbies et passions qui se développent à cette période.

•Défis et soutiens : Problèmes familiaux, soutien émotionnel disponible, premières expériences avec la pression des pairs.

•Événements concernant votre environnement (famille, lieux et conditions de vie) :

### Jeune adulte (19-25 ans)

•Indépendance et études supérieures :

•Éducation et formation : Université, formation professionnelle, premiers emplois.

•Vie sociale et relationnelle : Relations amoureuses, amitiés de long terme, réseaux professionnels.

•Santé mentale et physique : Stress, anxiété, modes de vie (activité physique, régime alimentaire).

•Événements de vie majeurs : Déménagements, voyages significatifs, expériences marquantes.

### Vie adulte (26 ans et plus)

•Stabilité et défis :

•Carrière et ambitions : Progression professionnelle, changements de carrière, satisfaction au travail.

•Famille et vie personnelle : Mariage, enfants, relations familiales élargies.

•Santé globale : Évolutions de la santé physique et mentale, traitements médicaux importants.

•Réflexions et aspirations : Réalisations personnelles, regrets, objectifs futurs.

### Instructions Complémentaires

• Réflexion sur les périodes : Pour chaque période, essayez de vous rappeler comment vous vous sentiez et comment vous réagissiez aux événements de votre vie. Cela peut inclure des réactions émotionnelles, des pensées typiques de l'époque, ou des changements dans votre comportement.

• Supports pour la mémoire : Consultez des albums photos, des journaux intimes, des bulletins scolaires, ou discutez avec des membres de la famille pour aider à raviver vos souvenirs.

# Conclusion

Bravo, vous avez terminé. Merci pour tout ce travail.

Pensez s'il vous plaît à enregistrer ce document dans vos fichiers et à me le transmettre en amont de notre consultation. Le mieux est de me l’envoyer via la messagerie de Doctolib, car ce sont des informations personnelles et elle est sécurisée et le document est directement lié à votre dossier patient. Vous pouvez également me le transmettre par mail à jl\_ribeyrolle@msn.com. Vous pouvez aussi utiliser la voie postale si vous le souhaitez.

Annexe : Autres documents ou informations

Vous pouvez joindre à ce dossier les éléments et documents dont vous disposez et qui peuvent contribuer à la démarche diagnostique ou thérapeutique (bilans précédents, comptes-rendus médicaux ou paramédicaux, etc.).

En fonction de votre situation, vous pouvez également compléter ce dossier avec les questionnaires ci-dessous qui sont spécifiques de certaines situations cliniques (cliquez sur les questionnaires et leur téléchargement débutera) :

#### Pour les bilans TND :

•[Auto-questionnaire TDAH Adulte](https://www.dropbox.com/s/vfibpxgpbtrutly/autoquestionnaire%20%C3%A9valuation%20TDAH%20Adulte-2019.pdf?dl=0)

•[Échelle d’impulsivité](https://www.dropbox.com/s/r0utj5nivua0yj1/Echelle%20d%27impulsivit%C3%A9.pdf?dl=0) (être impulsif, c’est confondre vitesse et précipitation ; j’agis d’abord, je réfléchis peut-être après... et parfois c’est trop tard...)

##### Pour le suivi et la prise en charge en TCCE ou EMDR :

•Questionnaires plutôt orientés émotions (évaluation de l’impact des symptômes sur vos émotions)

•[Échelle de mesure du stress perçu](https://www.dropbox.com/s/v9oko0ttmxr5uwm/Echelle%20de%20mesure%20du%20stress%20per%C3%A7u.pdf?dl=0)

•[Auto-questionnaire des peurs et des phobies](https://www.dropbox.com/s/031owoc8fibpuaz/Autoquestionnaire%20peurs%20et%20phobies%20-adultes%20-v%202014-12.pdf?dl=0)

•Un questionnaire plutôt orienté humeur (évaluation de l’impact des symptômes sur vos émotions)

[Echelle MADRS](https://www.dropbox.com/s/qp2bnur1gl0nf95/%C3%A9chelle%20MADRS-2017.pdf?dl=0)

Je suis à votre disposition pour toutes questions complémentaires soit via la [messagerie doctolib](https://www.doctolib.fr/medecin-generaliste/anglet/jean-luc-ribeyrolle), soit par mail jl\_ribeyrolle@msn.com

Bien cordialement,

Dr Jean Luc RIBEYROLLE Centre Erdian

10 allée Véga 64600 ANGLET 0559 03 41 41