

Questionnaire de Préconsultation Adulte (version 2025-11-07)

Dr jean luc RIBEYROLLE

Centre Médical TND64 10 allée Véga 64600 Anglet.

1

Ce questionnaire est destiné aux **nouveaux patients adultes** et doit être **complété de préférence avant notre premier rendez-vous en Visio consultation sur Doctolib**. [lien tutoriel Vidéo Youtube](#)

Il est utilisé dans le cadre :

- D'un **bilan d'évaluation d'un trouble du neurodéveloppement** (TDAH, TSA, etc.), ou
- D'une **prise en charge en thérapie cognitivo-comportementale (TCC/EMDR)** pour des troubles émotionnels, adaptatifs ou post-traumatiques.

À LIRE AVANT DE REMPLIR CE QUESTIONNAIRE

 **Ce document est à compléter directement sur votre ordinateur, tablette ou téléphone.**

Merci, si possible, de **ne pas l'imprimer ni le remplir à la main. Donnez vous un peu de temps et un moment au calme pour répondre aux questions.**

Comment le remplir facilement

Le plus souvent, le document s'ouvre automatiquement dans votre navigateur (*Safari, Edge, Chrome*) ou dans Word, et vous pouvez **écrire ou dicter directement dans les cases**.

Nb : Si cela ne fonctionne pas, vous pouvez utiliser l'application gratuite **Adobe Acrobat Reader** :

Ouvrez simplement le fichier, complétez les zones au clavier, puis **enregistrez le document avant de le fermer**.  *Nom du fichier conseillé* : Questionnaire_Adulte_NOM_PRENOM.pdf.

Vous pouvez compléter ce document en plusieurs fois, pensez bien à l'enregistrer avant de fermer pour ne pas perdre votre travail.

Transmission

Je souhaite désormais exclusivement recevoir ce questionnaire **via la messagerie sécurisée Doctolib** :

- 1** Connectez-vous à votre compte **Doctolib (création de compte gratuite)**
- 2** Allez dans **Mes messages** →  **Envoyer un message**
- 3** Sélectionnez **Dr Jean-Luc Ribeyrolle**
- 4** Joignez le fichier PDF complété

 Vous pouvez, si vous le souhaitez, **ajouter un commentaire** dans votre message (par exemple une précision ou la **date et l'heure de votre rendez-vous**).

Pourquoi Doctolib ?

La messagerie Doctolib est **totalemtent sécurisée et chiffrée**, hébergée sur des **serveurs agréés "données de santé"**. Elle garantit que votre questionnaire **ne circule pas sur Internet ni dans des messageries non sécurisées**. Cela protège vos **données médicales**, qui sont strictement confidentielles et limite le risque de piratages via les mails.

 *En cas de difficulté de transmission, vous pouvez m'envoyer un message via Doctolib.*

 *Merci pour votre collaboration et votre confiance — cette démarche simple garantit la confidentialité et la sécurité de vos informations médicales.*

1. Bonjour, faisons connaissance

Avant d'aborder vos problématiques, merci de préciser votre situation actuelle.

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 visio a-t-il déjà eu lieu ? Si oui, à quelle date ?

À quelle date remplissez-vous ce questionnaire ?

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

 Vous pouvez insérer une photo de vous ci-dessous (facultatif)

3

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

Regardez cette image si vous l'avez ajoutée.

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 ? *(au moins 4 éléments)*

1

2

3

4

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

Activités (sport, loisirs, hobbies) :

Réseaux sociaux / temps passé :

Dépendances ou conduites problématiques éventuelles : (tabac, alcool, drogues, écrans, achats, travail, etc.)

Problèmes de santé somatiques actuels :



Médecin traitant / suivi actuel

Avez-vous un médecin traitant ?

Nom :

Ville :

Mail :

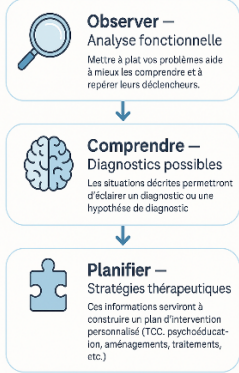
Avez-vous actuellement une prise en charge thérapeutique (par qui, pour quoi) ?

Autres informations importantes à signaler :



2. Identifier les situations-problèmes

Du repérage à la stratégie thérapeutique



⚡ Quels sont les problèmes ou situations qui vous posent difficulté aujourd'hui ?

Décrivez les **situations concrètes** qui vous gênent dans votre vie quotidienne (à la maison, au travail, dans vos relations ou votre organisation).

💬 Essayez d'être précis : *où, quand, avec qui, ce qui s'est passé, ce que vous avez ressenti.*

⚠ **Évitez les généralisations** : "toujours", "jamais", "rien", "tout".

✅ **Préférez** : "souvent", "parfois", "dans certaines situations", "quand...".

📋 **Liste de mes problèmes et situations précises** Décrivez ci-dessous, pour chaque domaine de vie, les **situations spécifiques** qui vous posent difficulté actuellement. Chaque ligne correspond à **une interaction ou un type de situation identifié**.

💭 **Avec moi-même** | ⚡ Situations précises et difficultés rencontrées

❤ **Avec mes très proches** | ⚡ Situations précises et difficultés rencontrées

👨👩👧 **Avec ma famille** | ⚡ Situations précises et difficultés rencontrées

💼 **Dans le cadre professionnel ou en formation** | ⚡ Situations précises et difficultés rencontrées

👯 **Avec mes amis et connaissances** | ⚡ Situations précises et difficultés rencontrées

 **Avec les autres et le monde extérieur** |  Situations précises et difficultés rencontrées

 **Dans d'autres circonstances** |  Situations précises et difficultés rencontrées

3. Analysons une situation précise

Prenez la **situation ou le problème le plus important pour vous** et rappelez-vous la dernière fois où cela s'est produit.

1  **Description de la situation** >> Où, quand, avec qui, que s'est-il passé ? Décrivez l'interaction le plus précisément possible.

2  **Ressenti émotionnel et physique** >> Qu'avez-vous ressenti sur le moment (émotions, sensations corporelles, réactions physiologiques) ?

3  **Pensées associées** >> Quelles pensées ou images vous sont venues ? (pensées immédiates, automatiques ou anciennes qui reviennent)

4 ⚡ **Comportement observé**>>Qu'avez-vous fait, dit, ou au contraire évité ?

7

5 🧠 **Anticipation / précautions**>>Avez-vous prévu quelque chose ? Mis en place une stratégie ou un évitement ?

✅ **Bravo** : vous venez de réaliser une première analyse fonctionnelle. Nous y reviendrons ensemble lors de la consultation.

🎯 **Finissons par vos cibles**

“Qu'est-ce que vous aimeriez voir changer ?”

1

2

3

4

👨👩👧👦 **4. Analyse diachronique — Environnement, famille, attachements**

Cette partie permet de comprendre votre **développement**, votre **contexte familial** et les **personnes importantes de votre vie actuelle**. Elle aide à repérer d'éventuels **facteurs génétiques ou environnementaux** ayant pu influencer votre fonctionnement.



Environnement actuel

Décrivez brièvement votre **cadre de vie actuel** (où vous vivez, avec qui, organisation du foyer, ambiance générale, changements récents) :



Personnes importantes de votre vie actuelle (époux/épouse, compagnon/compagne, partenaire, ami proche...) et Vos enfants si vous en avez (date de naissance , age, situation , classe, problemes , points fort)



Les parents



MÈRE

Prénom :

Année de naissance / Âge :

Profession actuelle ou antérieure :

Points importants à signaler :

Antécédents personnels ou médicaux :

Qualité de la relation et des échanges :

Difficultés particulières :

PÈRE

Prénom :

Année de naissance / Âge :

Profession actuelle ou antérieure :

Points importants à signaler :

Antécédents personnels ou médicaux :

Qualité de la relation et des échanges :

Difficultés particulières :

Fratrie

Indiquez vos **frères et sœurs (ou demi-frères/sœurs)** qui ont compté dans votre parcours.
(*Précisez si certaines relations ont eu un impact particulier sur votre développement.*)

Autres figures d'attachement importantes

Certaines personnes extérieures à la famille ont parfois joué un rôle majeur dans votre évolution (*grands-parents, enseignants, proches, tuteurs...*). Merci de les citer ci-dessous en précisant la **nature du lien** et la **période concernée** :

 **Antécédents familiaux et facteurs génétiques** Dans votre famille (parents, fratrie, grands-parents, oncles/tantes), existe-t-il :

- Des **troubles du neurodéveloppement** (TDAH, TSA, troubles des apprentissages, etc.) ?
- Des **troubles émotionnels, anxieux ou dépressifs** ?
- Des **pathologies neurologiques ou psychiatriques** ?
- D'autres **éléments médicaux ou comportementaux marquants** ?

Détails :

Synthèse relationnelle et environnement familial

✿ Ces informations permettent d'articuler les dimensions héréditaires, affectives et environnementales de votre parcours afin d'établir une compréhension globale de votre fonctionnement.

Décrivez la **dynamique familiale actuelle** (soutien, communication, cohésion, conflits, repères éducatifs...) :

5. Chronologie —

Développement et adaptation >>> Cette partie replace votre **fonctionnement actuel dans votre histoire de vie**. Les éléments de votre développement et de votre adaptation sont essentiels pour comprendre votre profil et vos éventuelles vulnérabilités. Remplissez ce que vous pouvez : nous préciserons ensemble les points importants.

1. Enfance (0 – 6 ans)

Cette période correspond à vos premières années de vie (*naissance, petite enfance, maternelle*). N'hésitez pas à consulter votre carnet de santé ou à interroger votre entourage familial.

- **Événements particuliers vous concernant :**
(grossesse, naissance, hospitalisations, séparation, modes de garde, etc.)
- **Développement :**
(âge de la marche, premiers mots, interactions sociales précoces...)
- **Santé :**
(maladies infantiles, allergies, hospitalisations...)

- **Environnement familial :**
(composition du foyer, climat, routines, soins...)
 - **Événements marquants :**
(déménagement, arrivée d'un frère/sœur, pertes, changements importants...)
-

2. École primaire (6 – 11 ans)

La période du CP au CM2 correspond aux **apprentissages fondamentaux** et aux premières interactions sociales plus complexes.

- **Événements particuliers ou difficultés rencontrées :**
- **Performances scolaires :** (facilités, lenteurs, matières préférées ou redoutées, remarques des enseignants...)
- **Relations sociales :** (amis proches, isolement, conflits, activités...)
- **Santé et bien-être :** (fatigue, anxiété, sommeil, somatisations...)
- **Environnement familial :** (changements, tensions, communication...)

3. Adolescence (12 – 18 ans)

Étape marquée par de nombreux changements sur le plan **physique, émotionnel et social**.

- **Développement physique et émotionnel** : (puberté, humeur, émotions intenses...)
- **Scolarité et orientation** : (résultats, choix d'orientation, réussites ou échecs...)
- **Relations sociales et familiales** : (groupe d'amis, conflits, soutien, sentiment d'appartenance...)
- **Événements marquants** : (séparation, deuil, déménagement, rupture, traumatisme...)
- **Santé** : (troubles anxieux, alimentaires, du sommeil, suivi psychologique...)

4. Jeune adulte (19 – 25 ans)

Période d'acquisition de l'autonomie et des premières expériences d'adulte.

- **Études / formation / emploi** :
- **Vie sociale et relationnelle** :

- **Santé et équilibre personnel :**

- **Événements importants :**

5. Vie adulte (26 ans et plus)

Phase de stabilisation personnelle, professionnelle et familiale.

- **Carrière et activités :** (stabilité, changements, organisation, motivation...)
- **Vie familiale :** (couple, enfants, équilibre du foyer...)
- **Santé globale :** (sommeil, énergie, traitements, troubles attentionnels ou émotionnels...)
- **Évolution personnelle :** (régulation émotionnelle, points forts, limites...)
- **Objectifs actuels :** (ce que vous souhaitez améliorer ou mieux comprendre dans votre fonctionnement...)

Aide-mémoire

 Vous pouvez vous aider de vos souvenirs, proches, photos, bulletins scolaires ou carnets de santé. L'objectif est d'identifier les **périodes charnières** : apprentissages, changements, difficultés, réussites.

Transmission finale

- 1** Enregistrez le questionnaire complété.
- 2** Envoyez-le en priorité via la **messagerie sécurisée Doctolib** (canal chiffré rattaché à votre dossier).
- 3** En cas de difficulté : dr.ribeyrolle@orange.fr

Félicitations !

Le simple fait d'avoir pris le temps de remplir ce questionnaire est **déjà une étape thérapeutique importante**.

En observant, en écrivant et en décrivant vos difficultés, vous avez commencé à **travailler sur vous-même**. C'est une première démarche d'**auto-observation**, de **compréhension** et de **prise de recul** sur votre fonctionnement.

Ce processus vous aide à **mettre à plat les situations**, à **mieux comprendre vos réactions** et parfois, déjà, à **trouver des solutions** par vous-même.

 Cette démarche est au cœur de toute approche thérapeutique :

Observer, comprendre, puis agir pour soi.

 Vous avez donc déjà commencé à devenir **acteur de votre changement**.

Chaque réflexion notée, chaque souvenir évoqué, chaque situation analysée contribue à **développer votre autonomie** et à renforcer votre capacité à vous ajuster.

 Conservez précieusement ce document

Gardez une copie de votre questionnaire, datée du jour où vous l'avez rempli.

Cela vous permettra de : comparer avec vos futurs bilans ou rendez-vous, suivre votre **évolution dans le temps**, et, si nécessaire, de le **transmettre à d'autres professionnels** impliqués dans votre parcours.

 *Merci pour votre investissement et votre confiance. Ce travail préparatoire rendra notre première rencontre plus efficace, centrée sur vos besoins réels et vos priorités personnelles.*

autres points que vous souhaiteriez rajouter