

# Meilleur outil IA pour l'aide en réunion avec TDAH en 2026

Les réunions peuvent surcharger l'attention et la mémoire de travail. Découvrez ce qu'il faut rechercher dans un outil de réunion IA pour l'aide à l'attention, et comment Hedy vous aide pendant la conversation.

Publié par Julian Pscheid · 2 avril 2026 · Mis à jour 8 mai 2026

[Lire cet article en ligne: https://www.hedy.ai/fr/post/best-ai-tool-for-adhd-meeting-support/](https://www.hedy.ai/fr/post/best-ai-tool-for-adhd-meeting-support/)



Professionnel dans une réunion virtuelle avec une aide IA sur l'écran d'un ordinateur portable

Si les réunions vous donnent l'impression que votre cerveau doit jongler avec six choses à la fois, le problème n'est généralement pas l'effort. C'est la charge.

Vous essayez d'écouter, de suivre ce qui compte, de retenir votre point avant que quelqu'un d'autre ait fini de parler, de décider ce qui doit être suivi et de rester assez présent pour contribuer. Pour beaucoup d'adultes avec un TDAH, cette combinaison est l'endroit où les réunions commencent à se déliter.

Réponse courte : si vous avez un TDAH et que les réunions surchargent votre attention ou votre mémoire de travail, l'outil IA le plus utile est généralement celui qui vous aide pendant la conversation, pas seulement après.

Hedy est construit pour ce travail parce qu'il fonctionne comme un coach de réunion IA, pas seulement comme un preneur de notes passif. Il vous donne une transcription en direct (</fr/help/understanding-hedy-transcripts/>), des Suggestions automatiques (</fr/help/automatic-suggestions/>) pendant les sessions, des Highlights (</fr/help/hedy-highlights/>) en un geste, des Topics (</fr/help/understanding-hedy-topics-organize-your-sessions-unlock-deeper-insights/>) pour les conversations récurrentes, des notes de préparation, des

résumés (/fr/help/session-recaps-and-detailed-notes/) et des exports. L'objectif n'est pas de traiter le TDAH. C'est de réduire la quantité de contexte de réunion que vous devez suivre manuellement pendant une conversation importante.

## À qui s'adresse ce guide

Ce guide s'adresse aux professionnels qui se sentent surchargés dans les conversations en direct, surtout lorsque les réunions sont rapides, ambiguës, importantes ou enchaînées.

Cela peut inclure :

- fondateurs et managers qui jonglent avec plusieurs fils de discussion
- consultants et coachs qui gèrent des conversations clients répétées
- candidats en entretien
- travailleurs du savoir qui perdent le fil quand les discussions avancent vite
- toute personne qui quitte les réunions avec des fragments plutôt qu'une image claire de ce qui s'est passé

Ce n'est pas un avis médical, ni un guide diagnostique. C'est un guide pratique de choix d'outil pour l'aide en réunion.

## Pourquoi les réunions peuvent être difficiles avec un TDAH

Les adultes avec un TDAH peuvent avoir des difficultés avec l'attention, l'organisation, la gestion du temps, le multitâche, la mémoire, le suivi des consignes et la finalisation des projets.[1]

En réunion, cela peut ressembler à ceci :

- vous vous concentrez sur un point et manquez les deux suivants
- vous pensez à quelque chose d'utile, puis le perdez en attendant votre tour
- vous prenez des notes si intensément que vous cessez de participer
- vous repartez avec la forme émotionnelle de la conversation, mais pas les engagements exacts
- vous savez qu'une chose importante a été dite, mais vous n'arrivez pas à la retrouver plus tard

CHADD décrit les fonctions exécutives comme un ensemble de compétences impliquées dans la mémoire de travail, la planification, l'organisation, l'autorégulation et la gestion des tâches.[2] En langage simple : les réunions peuvent devenir un test de stress en direct pour la mémoire et l'attention.

C'est pourquoi un bon outil de réunion pour l'aide liée au TDAH ne doit pas seulement aider après la réunion. Il doit aider pendant que la réunion est encore en mouvement.

## Pourquoi les preneurs de notes passifs ne résolvent qu'une partie du problème

Une transcription peut aider plus tard. C'est important.

Mais si un outil ne devient utile qu'après la fin de la conversation, il manque la partie la plus difficile du travail : rester orienté pendant que la conversation se déroule.

Un preneur de notes passif peut aider à la relecture, mais il ne réduit pas forcément la charge cognitive en direct liée au fait de :

- suivre une discussion rapide

- garder votre prochain point en tête
- vous souvenir des décisions et actions à mener
- récupérer après un décrochage d'attention
- relier cette réunion à la précédente

Si votre problème central est « je perds le fil dans les conversations en direct », la documentation après réunion n'est qu'une réponse partielle.

## Que rechercher dans un assistant de réunion si vous avez un TDAH

Les recommandations de CHADD pour les adultes avec un TDAH au travail pointent vers des aides pratiques comme enregistrer les détails, diviser le travail en étapes plus petites, utiliser des checklists et créer des rappels.[3] Un assistant de réunion IA utile suit la même logique. Cherchez de l'aide pour cinq jobs pratiques.

### 1. Rester présent

Vous ne devriez pas avoir à choisir entre écouter et documenter. L'outil doit capturer assez de contexte pour que vous puissiez garder votre attention sur la conversation.

### 2. Récupérer vite

L'attention glisse. Cela ne veut pas dire que toute la réunion doit être perdue. Vous avez besoin d'un moyen de revenir dans la conversation sans demander à tout le monde de se répéter.

### 3. Capturer les moments clés sans friction

Tout écrire est épuisant. Le meilleur schéma consiste à marquer ce qui compte et à laisser l'outil préserver le contexte autour.

### 4. Réduire le chaos du suivi

Une réunion ne doit pas se terminer comme un mur de texte. Vous avez besoin d'un chemin plus clair entre discussion, prochaines étapes, notes et relecture.

### 5. Construire la continuité entre conversations récurrentes

S'il s'agit d'un fil client, équipe, recrutement, coaching ou projet, la prochaine réunion ne doit pas donner l'impression de repartir de zéro.

## Comment Hedy aide pendant la conversation

Hedy est construit autour de l'aide pendant les conversations en direct. C'est la différence importante.

Voici comment le produit répond aux problèmes de réunion ci-dessus :

#### Problème en réunion | Fonctionnalité Hedy | Comment elle aide

Vous essayez d'écouter et de prendre des notes en même temps | Transcription en direct | La conversation est capturée pendant que vous restez engagé

Vous perdez le fil pendant une discussion rapide | Suggestions automatiques et contexte de session en direct | Hedy peut faire apparaître des prompts et du contexte pendant que la réunion est encore en cours

Vous remarquez un moment important, mais ne voulez pas vous arrêter pour écrire | Hedy Highlights | Un geste marque le moment pour que vous puissiez y revenir plus tard

Vous avez des conversations répétées avec la même personne ou le même projet | Topics et notes de préparation | Les sessions liées restent regroupées, et Hedy peut vous aider à vous préparer à partir du contexte précédent  
Vous avez du mal à faire le suivi après la réunion | Résumés, exports et relecture de session | Vous disposez d'un compte rendu plus propre à relire, partager ou transformer en prochaines étapes

Le bénéfice pratique est simple : vous n'avez pas besoin de dépendre autant de votre mémoire brute au milieu de la réunion. Si la charge de réunion vient du fait de travailler dans une seconde langue plutôt que d'une tension attentionnelle liée au TDAH, consultez le guide compagnon pour les locuteurs non natifs en anglais (/fr/post/ai-meeting-assistant-non-native-english-speakers/).

## Situations de réunion réelles où Hedy convient

### Réunions internes enchaînées

Quand votre journée empile une conversation après l'autre, les détails se brouillent. Hedy peut capturer la session, marquer les moments importants et garder les conversations liées ensemble dans des Topics pour que vous n'ayez pas à reconstruire le contexte de zéro.

### Conversations client ou coaching

Si vous utilisez Hedy pour des conversations de coaching (/fr/ai-coaching-mentoring/) avec le même client au fil du temps, la continuité compte. Hedy aide à préserver ce qui s'est passé dans chaque session et vous donne un meilleur point de départ avant la suivante.

### Entretiens d'embauche

Les entretiens créent beaucoup de pression : écouter attentivement, répondre clairement, se souvenir de ce que vous aviez prévu de dire et vous adapter sur le moment. Le type de session Entretien d'embauche (/fr/post/job-interview-coaching-ai-hedy/) de Hedy est conçu pour les candidats qui veulent de l'aide pendant ce type de conversation.

### Points projet

Les réunions projet incluent souvent des décisions dispersées, des blocages et des prochaines étapes. Les Highlights et les résumés facilitent le retour aux parties qui comptent au lieu de fouiller dans une transcription brute.

## Là où Hedy peut ne pas être le bon choix

Hedy ne convient pas à tous les besoins liés au TDAH.

Ce n'est pas un outil de diagnostic, un traitement, un produit de thérapie ni un dispositif médical. Il ne traite pas le TDAH et ne promet pas d'amélioration des symptômes.

Ce n'est pas non plus un substitut aux aménagements de poste, au coaching, aux médicaments, à la thérapie ou aux systèmes personnels qui fonctionnent déjà pour vous.

Utilisez Hedy lorsque le problème est la charge pratique en réunion : trop de choses à suivre, trop peu de mémoire de travail disponible, trop de détails qui bougent en même temps et trop de friction après l'appel.

# Comment essayer Hedy dans une réunion

Choisissez une vraie réunion cette semaine où perdre le contexte vous coûterait quelque chose.

Avant la réunion :

1. choisissez le bon type de session
2. ajoutez-la à un Topic si elle fait partie d'un fil en cours
3. notez quelques informations de préparation s'il y a du contexte que vous voulez que Hedy prenne en compte

Pendant la réunion :

1. laissez Hedy gérer la couche de capture
2. utilisez les Highlights au lieu d'essayer de tout écrire
3. jetez un œil aux Suggestions automatiques lorsque vous avez besoin d'aide

Après la réunion :

1. relisez le résumé
2. vérifiez vos Highlights
3. exportez ou partagez la session si nécessaire
4. ajoutez la prochaine conversation liée au même Topic

Le premier bénéfice n'est pas une productivité parfaite. C'est le fait de se sentir moins dispersé.

## FAQ

### Quel est le meilleur outil IA pour l'aide en réunion avec TDAH ?

Le meilleur outil est celui qui soutient la réunion en direct, pas seulement le récapitulatif. Pour la surcharge en réunion liée au TDAH, cherchez une transcription en direct, une récupération rapide du contexte, une capture légère des highlights, des résumés utiles et de la continuité entre conversations récurrentes. Hedy est conçu autour de cette aide pendant la conversation.

### Hedy est-il un outil de traitement du TDAH ?

Non. Hedy n'est pas un traitement, un outil diagnostique, un produit de thérapie ni un dispositif médical. C'est un coach de réunion qui peut aider à réduire la friction pratique en réunion en capturant le contexte, en faisant apparaître des suggestions et en organisant les sessions.

### Une transcription suffit-elle pour l'aide en réunion avec TDAH ?

Parfois, mais souvent non. Une transcription aide après la réunion. Si votre difficulté est de rester orienté pendant la conversation, vous avez aussi besoin d'aide pendant que la réunion se déroule.

### Hedy peut-il aider si mon attention décroche pendant une réunion ?

Hedy ne peut pas empêcher la distraction. Il peut vous donner un chemin de récupération : transcription en direct, contexte de session, Highlights et compte rendu structuré à relire après coup.

## Quelles fonctionnalités Hedy comptent le plus pour les réunions qui sollicitent beaucoup l'attention ?

Commencez par la transcription en direct, les Suggestions automatiques, les Highlights, les Topics, les notes de préparation et les résumés. Ces fonctionnalités correspondent directement aux parties les plus difficiles des réunions à forte charge : rester présent, récupérer le contexte, marquer ce qui compte et assurer le suivi après coup.

## Pages Hedy liées

- Assistant de réunion IA pour les professionnels (/fr/ai-meeting-assistant-coach/)
- Assistant de réunion IA pour les locuteurs non natifs en anglais (/fr/post/ai-meeting-assistant-non-native-english-speakers/)
- Meilleurs assistants de réunion IA pour 2026 (/fr/post/top-5-ai-meeting-assistants/)
- Hedy vs. Otter.ai (/fr/post/hedy-vs-otter-ai-comparison/)
- Hedy vs. Granola (/fr/post/granola-alternative/)
- Coaching d'entretien d'embauche (/fr/post/job-interview-coaching-ai-hedy/)
- Coaching et mentorat IA (/fr/ai-coaching-mentoring/)
- Suggestions automatiques Hedy (/fr/help/automatic-suggestions/)
- Hedy Highlights (/fr/help/hedy-highlights/)
- Récapitulatifs de session et notes détaillées (/fr/help/session-recaps-and-detailed-notes/)
- Paramètres de confidentialité Hedy pour les réunions IA (/fr/post/ai-meeting-privacy-settings-explained/)

## L'essentiel

Le meilleur outil IA pour l'aide en réunion avec TDAH n'est pas celui qui produit le plus de texte. C'est celui qui vous aide à rester présent, à récupérer le contexte et à porter moins de charge mentale pendant que la réunion est encore en cours.

C'est le travail pour lequel Hedy est conçu. Choisissez une conversation importante cette semaine, lancez-la avec Hedy et voyez si l'aide en réunion en direct vous permet de vous sentir moins dispersé avant, pendant et après l'appel.

---

## Sources

[1] National Institute of Mental Health, "ADHD in Adults: 4 Things to Know," consulté le 5 mai 2026. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/adhd-what-you-need-to-know>

[2] CHADD, "Executive Function Skills," consulté le 5 mai 2026. <https://chadd.org/about-adhd/executive-function-skills/>

[3] CHADD, "Succeeding in the Workplace," consulté le 5 mai 2026. <https://chadd.org/for-adults/succeeding-in-the-workplace/>

---

Hedy AI · Coaching IA en direct pour les conversations importantes

[Essayez Hedy gratuitement: https://www.hedy.ai/fr/downloads/](https://www.hedy.ai/fr/downloads/)

<https://www.hedy.ai/fr/post/best-ai-tool-for-adhd-meeting-support/>