

# Prise de notes IA pour le TDAH et les différences d'apprentissage

Un preneur de notes IA privé pour le TDAH, les différences de traitement auditif et d'autres différences d'apprentissage. Transcription en temps réel, suggestions IA en direct pendant la conversation, résumés IA et chat post-séance pour les cours, les réunions et les rendez-vous médicaux.

Publié par Julian Pscheid · 24 avril 2026 · Mis à jour 15 mai 2026

[Lire cet article en ligne: https://www.hedy.ai/fr/post/accommodations-learning-differences/](https://www.hedy.ai/fr/post/accommodations-learning-differences/)



Étudiante dans un amphithéâtre utilisant Hedy sur son téléphone pendant un cours

Réponse courte. Hedy est un preneur de notes IA privé pour les personnes ayant un TDAH, des différences de traitement auditif, une dyslexie, de l'autisme, une maladie chronique ou d'autres raisons pour lesquelles leur cerveau ne suit pas le rythme d'un cours, d'une réunion ou d'un rendez-vous médical qui avance vite. Il transcrit en temps réel, fait remonter des suggestions IA en direct et vous permet de poser des questions pendant la conversation, puis génère un résumé et des notes détaillées avec lesquels vous pouvez discuter après coup. La reconnaissance vocale fonctionne par défaut sur l'appareil ; un mode optionnel de Traitement IA local garde toute la chaîne IA sur votre propre appareil. Disponible sur iPhone, Apple Watch, Android, Mac et le web. Gratuit jusqu'à 5 heures par mois , avec des forfaits payants pour un usage plus élevé.

Hedy a commencé comme un outil de réunion pour professionnels. Pour les étudiants et les adultes ayant un TDAH, des différences de traitement auditif ou d'autres différences d'apprentissage, il est devenu autre chose.

Si votre cerveau ne suit pas tout à fait le rythme d'un cours, d'une réunion ou d'un rendez-vous médical, vous connaissez déjà la stratégie de contournement. Vous essayez d'écouter, d'écrire et de traiter l'information en même temps. Vous manquez quelque chose. Vous passez les dix minutes suivantes à vous demander ce que vous avez manqué, au lieu de suivre la suite. À la fin de la session, vous avez la moitié d'un carnet rempli de fragments et aucune vision claire de ce qui a été dit.

Ce n'est pas un problème de discipline. Pour les personnes ayant un TDAH, des différences de traitement auditif ou des difficultés de fonctions exécutives, il ne s'agit pas d'essayer plus fort. Le cerveau fonctionne comme il fonctionne. La question est de savoir si la salle dans laquelle vous vous trouvez respecte cela.

La plupart du temps, ce n'est pas le cas. Les cours avancent au rythme de l'enseignant. Les réunions avancent au rythme de la personne qui parle le plus vite. Les rendez-vous médicaux avancent au rythme de quelqu'un qui en a quinze aujourd'hui.

## **Qu'est-ce qu'un preneur de notes IA pour le TDAH ?**

Un preneur de notes IA pour le TDAH est un outil de transcription et de résumé qui écoute une conversation en temps réel, afin que vous puissiez vous concentrer sur l'écoute et la participation au lieu d'écrire. Les meilleurs vous aident à deux moments à la fois. En direct, pendant que la conversation se déroule, ils font remonter des suggestions sur lesquelles vous pouvez agir et vous permettent de poser rapidement une question à l'IA sans rompre votre concentration — « qu'est-ce qu'elle vient de dire ? », « reformule ça plus simplement », « donne-moi une question à poser en retour ». Après la session, ils vous donnent une transcription consultable, un résumé structuré, la possibilité de discuter avec toute la conversation et l'option de regrouper les sessions liées dans un cours ou un parcours de soins.

Pour situer l'ampleur du sujet : le TDAH concerne environ 11,4 % des enfants américains âgés de 3 à 17 ans (<https://www.cdc.gov/adhd/data/index.html>) et environ 6 % des adultes américains (CDC). Les différences de traitement auditif (<https://www.asha.org/public/hearing/understanding-auditory-processing-disorders-in-children/>) concernent environ 3 à 5 % des enfants d'âge scolaire (ASHA). Ce ne sont pas des cas marginaux. Ce sont des dizaines de millions de personnes à qui l'on demande de prendre des notes en temps réel dans des salles qui n'ont pas été pensées pour elles.

## **L'écart entre avoir besoin d'aide et l'obtenir**

Les aménagements formels existent. Ils prennent aussi du temps. Dans beaucoup d'établissements, le processus entre la demande initiale et le soutien approuvé peut prendre des semaines ou des mois. Même après approbation, obtenir un preneur de notes pour chaque cours n'est pas garanti, et la qualité varie. Pour les adultes hors du cadre scolaire, l'aide est souvent moins structurée. Les aménagements au travail existent, mais y accéder de manière régulière peut être difficile, et beaucoup de situations, comme les rendez-vous médicaux ou les conversations familiales, échappent complètement à tout cadre formel.

C'est dans cet écart que la plupart des différences d'apprentissage font leurs dégâts en silence. Pas en un seul moment, mais dans le coût cumulé d'être toujours légèrement en retard.

## **Comment un preneur de notes IA comble l'écart entre écoute et écriture**

Hedy écoute, transcrit en temps réel et traite ce qui a été dit au fur et à mesure. Pendant ce temps, vous pouvez écouter. Vous pouvez poser une question à Hedy sur le moment — « redis cela en mots simples », « donne-moi une question de suivi à poser au médecin » — et lire la réponse sur votre écran sans interrompre la discussion. Vous pouvez rester avec une idée au lieu d'essayer de la taper.

Quand la session se termine, vous avez :

- Une transcription complète que vous pouvez rechercher
- Un résumé clair de ce qui a réellement été discuté
- Des notes détaillées qui conservent l'essentiel
- Une liste des prochaines étapes ou engagements éventuels
- Les moments importants que vous avez marqués pendant la session

Si une partie de la conversation n'avait pas de sens — sur le moment ou des heures plus tard — vous pouvez en discuter avec Hedy. Demandez-lui d'expliquer un concept que le professeur a parcouru trop vite. Demandez-lui de vous reprendre pas à pas ce que le médecin a dit, afin de pouvoir relancer sur ce qui n'était pas clair. Demandez-lui de comparer ce qui a été dit aujourd'hui avec ce qui avait été dit dans le même cours trois semaines plus tôt, si vous avez aussi enregistré cette session.

## Prise de notes traditionnelle vs Hedy pour le TDAH et les différences d'apprentissage

| Notes manuscrites ou tapées traditionnelles | Preneur de notes IA Hedy

Attention requise pendant la session | Élevée : vous divisez votre attention entre écouter, traiter et écrire | Faible : vous pouvez écouter, poser une question à Hedy à la volée et participer

Aide pendant que la conversation se déroule | Aucune | Suggestions IA en direct et réponses à la demande ; demandez « qu'est-ce qu'elle vient de dire ? » sans rompre le fil

Ce que vous avez à la fin | Des fragments, seulement ce que vous avez réussi à capturer | Transcription, résumé, notes détaillées, actions à mener, moments marqués

Récupération si vous manquez quelque chose | Reconstruire de mémoire ou emprunter les notes d'un pair | Demander à Hedy sur le moment, ou relire la transcription et utiliser le chat post-séance après coup

Recherche dans plusieurs sessions | Feuilletage manuel de carnets | Poser une question sur tout un Topic

Confidentialité pour le contenu médical ou sensible | Dépend de l'endroit où les notes sont stockées | Reconnaissance vocale sur l'appareil par défaut ; le Traitement IA local optionnel garde tout sur votre machine

Fonctionne dans votre deuxième langue | Aussi bien que votre vitesse d'écriture dans cette deuxième langue | Transcription en temps réel dans plus de 30 langues (</fr/post/hedy-speaks-your-language/>)

## Des fonctionnalités Hedy alignées sur des besoins précis

Certaines choses dans Hedy ont été pensées pour les professionnels, et répondent aussi à ce que des étudiants et des adultes ayant des différences d'apprentissage nous demandent sans cesse.

Coaching IA en direct (Live AI Coaching). Suggestions en temps réel et réponses à la demande pendant la session. Posez une question à Hedy — « reformule ça plus simplement », « qu'est-ce qu'il vient de dire ? », « donne-moi une question de suivi pour le médecin » — et obtenez une réponse sur votre écran sans interrompre le déroulé de la discussion. C'est ce que la plupart des applications de transcription ne font pas du tout.

Transcription en temps réel dans plus de 30 langues (</fr/post/hedy-speaks-your-language/>) . Cours, rendez-vous, conversations familiales, réunions dans une deuxième langue. Arrêtez de choisir entre écouter et capturer.

Type de session Cours (/fr/student-class-ai-tool/) . Optimisé pour le contenu académique. Il capture la structure, pas seulement les mots. Les récapitulatifs mettent en avant le niveau de détail dont vous avez besoin pour réviser.

Highlights (/fr/help/hedy-highlights/) . Touchez un bouton quand vous entendez quelque chose d'important et que vous voulez y revenir. Hedy enregistre le moment avec son contexte et une courte note générée par IA qui explique l'idée.

Topics (/fr/help/understanding-hedy-topics-organize-your-sessions-unlock-deeper-insights/) . Regroupez les sessions par cours, par projet, par situation médicale en cours. Posez des questions qui s'appuient sur tout le sujet. « Qu'a dit le professeur sur la respiration cellulaire dans tous mes cours de biologie ce mois-ci ? »

Chat post-séance. Tout ce que vous n'avez pas saisi, demandez-le après. La conversation ne disparaît pas au moment où elle se termine — associez-le au Coaching IA en direct et vous avez de l'aide à la fois pendant et après.

Apple Watch et multi-appareils. Lancez une session sur votre téléphone. Suivez la transcription en direct sur votre Mac si lire en même temps vous aide à traiter l'information. Jetez un coup d'œil à votre montre dans une réunion où sortir votre téléphone serait gênant.

Option de Traitement IA local (/fr/post/local-ai-meetings-hedy-3-2/) . Hedy dispose d'un mode optionnel qui exécute toute la chaîne IA sur votre propre appareil. Avec ce mode activé et Cloud Sync désactivé, rien de votre session ne quitte votre machine.

## Ce que les utilisateurs nous ont vraiment dit

### Pour les personnes ayant un TDAH

*« Hedy est mon outil quotidien de référence pour mon cerveau neurodivergent, un indispensable absolu. »*

Une utilisatrice a écrit que Hedy était le premier outil qui lui avait permis d'arrêter de redouter les réunions. Le soulagement venait du fait de savoir qu'elle pourrait réécouter et revoir plus tard, ce qui la libérait pour participer maintenant. Une autre a décrit Hedy comme une secrétaire personnelle pour quelqu'un de très occupé et souvent submergé d'informations, l'aidant à prendre des notes sur des appels, des vidéos et des sessions de brainstorming qu'elle aurait autrement perdues.

### Pour les patients lors de rendez-vous médicaux

Une utilisatrice atteinte d'une maladie chronique utilise Hedy à chaque rendez-vous médical, dans une langue qui n'est pas sa langue maternelle. La douleur rend la réflexion difficile. La transcription multilingue et la possibilité de poser des questions à Hedy après coup ont remplacé l'expérience de sortir d'un cabinet médical sans être sûre de ce qui venait de se passer.

### Pour les étudiants ayant des différences d'attention

Un étudiant reprenant ses études nous a dit que Hedy avait transformé les cours en « expérience interactive » : il pouvait demander à Hedy de résumer un point clé ou d'approfondir un sujet après le cours au lieu d'essayer de tout capturer en direct. Un étudiant de cycle supérieur a enregistré tout un semestre de cours et utilisé le chat post-séance pour préparer ses examens en posant des questions sur toutes les sessions d'un Topic. Il a dit que Hedy lui avait rendu le temps qu'il perdait auparavant à essayer de prendre des notes qu'il n'arrivait pas à relire ensuite.

Ce ne sont pas les cas d'usage pour lesquels nous avons prévu de construire Hedy. Ce sont ceux dont nous entendons parler sans arrêt.

## **Ce que Hedy n'est pas**

Hedy ne remplace pas les aménagements de votre établissement scolaire ou de votre lieu de travail, et ce n'est pas un avis médical. Il n'est pas non plus conçu pour une utilisation clinique par votre soignant pendant les rendez-vous. Votre médecin continue de faire ce que votre médecin fait. Hedy est quelque chose que vous apportez au rendez-vous pour vous-même, afin de repartir en comprenant ce qui a été discuté.

Si vous êtes en lien avec un service handicap, parlez-leur aussi de Hedy. Beaucoup d'utilisateurs nous disent qu'ils l'utilisent en parallèle d'aménagements formels, et d'autres comme solution de transition pendant qu'ils attendent leur mise en place.

## **Questions fréquentes**

### **Quelle est la meilleure application de prise de notes IA pour le TDAH ?**

La meilleure application de prise de notes IA pour le TDAH est celle qui capture la conversation en temps réel afin que vous puissiez écouter au lieu d'écrire, vous aide sur le moment et vous permet de poser des questions après coup. Hedy est construit autour de ce schéma : transcription en temps réel, coaching IA en direct qui fait remonter des suggestions et répond à vos questions pendant la conversation, résumés et notes détaillées générés par IA, Highlights en un geste pour les moments auxquels vous voulez revenir, et chat post-séance pour tout ce qui n'a pas été saisi sur le moment. La reconnaissance vocale fonctionne par défaut sur l'appareil, avec un mode optionnel de Traitement IA local (/fr/post/local-ai-meetings-hedy-3-2/) qui garde toute la chaîne IA sur votre machine.

### **Puis-je utiliser Hedy comme aménagement formel dans mon établissement ?**

Hedy ne remplace pas les aménagements accordés par le service handicap de votre établissement. Beaucoup d'utilisateurs l'utilisent en parallèle d'aménagements formels, d'autres comme solution de transition pendant que leur dossier est traité. Si votre établissement prévoit un preneur de notes attiré, un service de sous-titrage ou une politique de temps supplémentaire, ces dispositifs restent valables. Hedy est un outil que vous choisissiez d'utiliser pour vous-même.

### **Hedy fonctionne-t-il pour les différences de traitement auditif ?**

Des utilisateurs ayant des différences de traitement auditif nous disent que la combinaison Hedy, transcription en temps réel, suggestions IA en direct pour clarifier quelque chose pendant que c'est encore en train d'être dit, possibilité de relire ce qui n'a pas été saisi sur le moment et chat post-séance pour poser des questions de suivi, correspond à ce dont ils ont besoin. Les types de session Cours (/fr/student-class-ai-tool/) et Réunion d'affaires sont les plus utilisés dans les contextes académiques et professionnels. Les différences de traitement auditif concernent environ 3 à 5 % des enfants d'âge scolaire, selon ASHA.

### **Hedy aide-t-il avec la dyslexie et d'autres différences d'apprentissage ?**

Hedy produit une transcription claire, un résumé généré par IA et des notes détaillées, afin que vous n'ayez pas à absorber un contenu oral dense et à produire des notes écrites en même temps. Pour les personnes ayant une dyslexie, une dyscalculie, de l'autisme, un traumatisme crânien ou un brouillard cérébral lié au COVID long, cette séparation entre écouter et capturer est souvent ce qui évite que le reste de la journée se dérègle. Vous pouvez demander à Hedy de reformuler un concept en langage plus simple sur le moment — pendant que l'intervenant continue — ou y revenir ensuite avec le chat post-séance.

## **Puis-je enregistrer des cours avec Hedy ?**

Oui. Le type de session Cours (</fr/student-class-ai-tool/>) est conçu pour le contenu académique. Il capture la structure d'un cours, génère un récapitulatif qui met l'accent sur les détails utiles pour réviser et vous permet de poser des questions sur tout un cours grâce à Topics. Vérifiez toujours la politique de votre établissement concernant l'enregistrement des cours, et prévenez l'enseignant si votre établissement l'exige.

## **Hedy est-il assez privé pour les rendez-vous médicaux ?**

La reconnaissance vocale fonctionne par défaut sur l'appareil, donc l'audio de votre conversation ne quitte jamais votre téléphone ou votre ordinateur portable, sauf si vous activez des fonctions cloud optionnelles. Hedy propose aussi un mode optionnel de Traitement IA local (</fr/post/local-ai-meetings-hedy-3-2/>) qui exécute toute la chaîne IA sur votre propre appareil. Avec le Traitement IA local activé et Cloud Sync désactivé, aucune partie de votre session ne quitte la machine.

## **En quoi Hedy diffère-t-il d'une application de transcription classique ?**

Un outil de transcription vous donne un bloc de texte. Hedy ajoute de la structure et vous aide sur le moment. Coaching IA en direct qui fait remonter des suggestions et vous permet de poser des questions pendant la session, résumés et notes détaillées après, possibilité de marquer les moments clés en un geste, chat post-séance pour poser des questions sur une session terminée, et Topics pour regrouper les sessions liées sur un semestre ou un parcours de soins.

## **Une note sur la conception universelle**

La plupart des outils de productivité ont été construits pour un seul type de cerveau. La version de la concentration qu'ils supposent est celle d'une attention qui ne dérive pas, ne se fatigue pas, ne se fixe pas trop intensément et ne revient pas d'une pensée dix minutes plus tard en se demandant ce qui a été manqué.

Les outils conçus en pensant aux aménagements deviennent souvent de meilleurs outils pour tout le monde. Les sous-titres ont commencé comme accessibilité et sont devenus la façon dont beaucoup de gens regardent la télévision. Les abaissements de trottoir ont commencé comme accessibilité et sont devenus la façon dont toute personne avec une poussette ou une valise traverse la rue.

Si Hedy fonctionne pour vous, c'est tout l'enjeu. Nous ne l'avons pas construit spécifiquement pour les étudiants qui apprennent différemment. Il se trouve que ce qui aide quelqu'un à suivre une réunion qui avance vite aide aussi quelqu'un à suivre un cours qui avance vite, un médecin qui enchaîne vite ou un cerveau qui ne correspond pas au rythme de la pièce.

Vous n'avez pas besoin d'attendre que quelqu'un d'autre approuve votre besoin. Essayez Hedy gratuitement (</fr/>) pour votre prochain cours, rendez-vous ou réunion.

---

Hedy AI - Coaching IA en direct pour les conversations importantes

Essayez Hedy gratuitement: <https://www.hedy.ai/fr/downloads/>

<https://www.hedy.ai/fr/post/accommodations-learning-differences/>