

Comment je me sens par rapport à ma mémoire

Nom : _____ Date : _____

Vous trouverez ci-dessous des énoncés sur ce que peuvent ressentir les gens relativement à leur mémoire. Lisez chacun des énoncés et réfléchissez à ce que vous avez ressenti à ce sujet au cours des *deux dernières semaines*. Cochez ensuite la case qui correspond à votre niveau d'accord ou de désaccord avec l'énoncé.

1. Je suis généralement fier(ère) de mes capacités de mémorisation.

Fortement d'accord D'accord Indécis En désaccord Fortement en désaccord

2. Il y a quelque chose qui va vraiment mal avec ma mémoire.

Fortement d'accord D'accord Indécis En désaccord Fortement en désaccord

3. Si une chose est importante, je m'en souviendrai probablement.

Fortement d'accord D'accord Indécis En désaccord Fortement en désaccord

4. Quand j'oublie quelque chose, j'ai peur de souffrir d'un grave problème de mémoire, comme la maladie d'Alzheimer.

Fortement d'accord D'accord Indécis En désaccord Fortement en désaccord

5. Ma mémoire fonctionne moins bien que celle de la plupart des autres personnes de mon âge.

Fortement d'accord D'accord Indécis En désaccord Fortement en désaccord

6. J'ai confiance en ma capacité de me souvenir des choses.

Fortement d'accord D'accord Indécis En désaccord Fortement en désaccord

7. Quand je pense à mes capacités de mémorisation, je suis mécontent(e).

Fortement d'accord D'accord Indécis En désaccord Fortement en désaccord

8. J'ai peur que les autres remarquent que je n'ai pas une très bonne mémoire.

Fortement d'accord D'accord Indécis En désaccord Fortement en désaccord

9. Lorsque j'ai de la difficulté à me souvenir de quelque chose, je ne suis pas trop dur(e) avec moi-même.

Fortement d'accord D'accord Indécis En désaccord Fortement en désaccord

Veillez tourner la page pour remplir le questionnaire.

10. Ma mémoire est une question qui me préoccupe.

Fortement d'accord D'accord Indécis En désaccord Fortement en désaccord

11. Ma mémoire a vraiment baissé ces derniers temps.

Fortement d'accord D'accord Indécis En désaccord Fortement en désaccord

12. Je suis généralement satisfait(e) de mes capacités de mémorisation.

Fortement d'accord D'accord Indécis En désaccord Fortement en désaccord

13. Le fait d'avoir de la difficulté à me souvenir de quelque chose ne me contrarie pas.

Fortement d'accord D'accord Indécis En désaccord Fortement en désaccord

14. J'ai peur d'oublier quelque chose d'important.

Fortement d'accord D'accord Indécis En désaccord Fortement en désaccord

15. Mes capacités de mémorisation sont une source d'embarras.

Fortement d'accord D'accord Indécis En désaccord Fortement en désaccord

16. Je m'énerve ou m'irrite lorsque j'oublie.

Fortement d'accord D'accord Indécis En désaccord Fortement en désaccord

17. J'ai une bonne mémoire pour mon âge.

Fortement d'accord D'accord Indécis En désaccord Fortement en désaccord

18. Je m'inquiète pour mes capacités de mémorisation.

Fortement d'accord D'accord Indécis En désaccord Fortement en désaccord

Défaillances de la mémoire

Nom : _____ Date : _____

Voici une liste de défaillances de la mémoire courantes. Réfléchissez à la fréquence à laquelle vous avez présenté chacune de ces défaillances au cours des *deux dernières semaines*. Cochez ensuite la réponse appropriée.

1. Oublier de payer une facture à temps.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

2. Égarer quelque chose que vous utilisez quotidiennement, comme vos clés ou vos lunettes.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

3. Avoir de la difficulté à vous souvenir du numéro de téléphone que vous venez de chercher.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

4. Ne pas vous rappeler le nom de la personne que vous venez de rencontrer.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

5. Oublier un objet que vous aviez l'intention d'emporter.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

6. Oublier un rendez-vous.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

7. Oublier ce que vous étiez sur le point de faire; par exemple, entrer dans une pièce et ne plus savoir ce que vous venez y faire.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

8. Oublier de faire une course.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

9. Dans une conversation, avoir du mal à trouver un mot précis.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

10. Avoir de la difficulté à vous souvenir de renseignements détaillés provenant d'un article de journal ou de magazine que vous avez lu plus tôt ce jour-là.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

11. Oublier de prendre des médicaments.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

12. Ne pas vous rappeler le nom d'une personne que vous connaissez depuis un certain temps.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

13. Oublier de transmettre un message.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

14. Oublier ce que vous étiez sur le point de dire dans une conversation.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

15. Oublier une date anniversaire que vous connaissiez bien.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

16. Oublier un numéro de téléphone que vous utilisez fréquemment.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

17. Répéter une histoire ou une blague à la même personne, car vous avez oublié que vous la lui avez déjà racontée.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

18. Ne pas retrouver un objet que vous avez rangé quelques jours auparavant.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

19. Oublier d'acheter quelque chose que vous aviez l'intention d'acheter.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

20. Oublier les détails d'une conversation récente.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

Utilisation de stratégies de mémorisation

Nom : _____ Date : _____

Les gens utilisent souvent différents trucs ou stratégies pour les aider à se souvenir des choses. Plusieurs stratégies sont énumérées ci-dessous. Réfléchissez à la fréquence à laquelle vous avez utilisé chacune de ces stratégies au cours des *deux dernières semaines*. Cochez ensuite la réponse appropriée.

1. Utiliser une minuterie ou une alarme pour vous rappeler de faire quelque chose.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

2. Demander à quelqu'un de vous aider à vous souvenir de quelque chose ou de vous rappeler de faire quelque chose.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

3. Créer une rime avec un élément que vous souhaitez retenir.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

4. Créer une image mentale de quelque chose que vous souhaitez retenir, comme un nom et un visage.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

5. Noter de l'information sur un calendrier, comme des rendez-vous ou des choses à faire.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

6. Passer en revue les lettres de l'alphabet pour retrouver un nom ou un mot.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

7. Organiser l'information dont vous voulez vous souvenir; par exemple, structurer votre liste de courses en fonction des groupes alimentaires.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

8. Dire quelque chose à voix haute pour vous en souvenir, comme un numéro de téléphone que vous venez de chercher.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

9. Recourir à une routine pour ne pas oublier des choses importantes, par exemple vérifier que vous avez votre portefeuille et vos clés quand vous quittez la maison.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

Veillez tourner la page pour remplir le questionnaire.

10. Faire des listes, par exemple liste de courses ou liste de choses à faire.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

11. Élaborer mentalement quelque chose dont vous voulez vous souvenir; par exemple, vous concentrer sur un grand nombre de détails.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

12. Placer quelque chose bien en vue pour vous souvenir d'une action à effectuer, par exemple placer votre parapluie près de la porte d'entrée pour ne pas l'oublier.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

13. Répéter quelque chose à des intervalles de plus en plus longs pour vous en souvenir.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

14. Créer un récit qui relie l'information dont vous voulez vous souvenir.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

15. Noter dans un carnet les choses que vous souhaitez retenir.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

16. Créer un acronyme avec les premières lettres d'une liste d'éléments à retenir, par exemple carottes, bananes et pain (CBP).

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

17. Concentrer intentionnellement avec intensité sur une chose de manière à vous en souvenir.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

18. Écrire une note ou un rappel pour vous-même (ailleurs que sur un calendrier ou dans un carnet).

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

19. Retracer mentalement vos pas pour vous souvenir de quelque chose, comme l'emplacement d'un objet égaré.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais
