

Satisfaction

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. 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

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

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

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

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

4. Ma mémoire a vraiment baissé ces derniers temps.

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

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

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

6. 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

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

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

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

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

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

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

Capacité

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

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

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

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

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

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

4. 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

5. Oublier de faire une course.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

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

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

7. Oublier une date anniversaire que vous connaissiez bien.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

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

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

9. Oublier les détails d'une conversation récente.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

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. Dire quelque chose à voix haute pour vous en souvenir.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

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

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

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

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

4. 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

5. Élaborer mentalement quelque chose dont vous voulez vous souvenir; par exemple, vous concentrer sur les détails.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

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

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

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

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

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

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais

9. Écrire une note ou un rappel pour vous-même.

Tout le temps Souvent Parfois Rarement Jamais