

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

Stratégies

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

Questionnaire multifactoriel sur la mémoire 9: Stratégies | MMQ-9 Strategy | baycrest.org/mmq

© Baycrest Centre for Geriatric Care 2025. Tous droits réservés.

Troyer A. K., Shaikh, K. T., Baptist-Mohseni, N., Singh, A., Duncan-Kofman, J., Vandermorris, S., & Rich, J. B. (2025). Creation and validation of the MMQ-9: A short version of the Multifactorial Memory Questionnaire for middle-aged and older adults. *Clinical Gerontologist*, 48(3), 528-538. <https://doi.org/10.1080/07317115.2024.2421876>