

Memoire et humeur (cognition)

Introduction

Il est fréquent de rencontrer des difficultés de mémoire dans la vie quotidienne. Le plus souvent elles résultent d'une diminution des ressources attentionnelles. La première partie du questionnaire a pour objectif de nous donner des indications sur ces difficultés même si elles sont légères et sans gravité.

La seconde partie porte sur votre humeur.

Mémoire 1

Voici une liste des difficultés que chacun peut rencontrer dans sa vie quotidienne. Cochez la modalité correspondant à la fréquence avec laquelle vous avez rencontré ces difficultés dans les 3 dernières semaines.

J'ai des difficultés à me souvenir des numéros de téléphone familiers :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'oublie où j'ai posé mes lunettes, mes clefs, mon porte-monnaie, mes papiers :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Quand je suis interrompu(e) dans une lecture, j'ai du mal à retrouver où j'en étais :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Quand je fais des courses, j'ai besoin d'une liste écrite :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'oublie des rendez-vous, des réunions ou des engagements :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'oublie de téléphoner quand on m'a demandé de rappeler :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'ai du mal à mettre une clef dans la serrure :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'oublie en cours de route des courses que je voulais faire :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'ai du mal à me rappeler le nom des gens que je connais :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'ai du mal à rester concentré(e) sur un travail ou une occupation :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'ai du mal à raconter une émission que je viens de voir à la télévision :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'ai du mal à exprimer clairement ce que je veux dire :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Je n'arrive pas à reconnaître des gens que je connais :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Il m'arrive d'avoir un mot sur le bout de la langue et de ne pas pouvoir le sortir :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'ai du mal à retrouver le nom des objets :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'ai du mal à comprendre ce que je lis :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'ai du mal à suivre la conversation des autres :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'oublie le nom des gens juste après qu'ils m'ont été présentés :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Je perds le fil de mes idées en écoutant quelqu'un d'autre :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Mémoire 2

Voici une liste des difficultés que chacun peut rencontrer dans sa vie quotidienne. Cochez la modalité correspondant à la fréquence avec laquelle vous avez rencontré ces difficultés dans les 3 dernières semaines.

J'oublie les différentes étapes de recettes de cuisine que je connais bien et je dois les vérifier :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'oublie quel jour de la semaine nous sommes :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'oublie de boutonner ou de tirer la fermeture éclair de mes vêtements :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'ai besoin de vérifier une fois ou deux si j'ai bien fermé la porte, coupé le gaz :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Je fais des erreurs en écrivant ou en faisant des calculs :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'ai du mal à fixer mon esprit sur quelque chose de précis :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'ai besoin de me faire répéter plusieurs fois les choses que je dois faire :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'ai du mal à ranger mes vêtements à la bonne place :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'ai du mal à coudre ou à raccommoder :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'ai du mal à fixer mon esprit sur ce que je lis :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'oublie immédiatement ce que les gens viennent de me dire :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Quand je me promène, j'oublie par où je suis passé(e) :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'ai du mal à savoir si l'on m'a rendu correctement la monnaie :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'oublie de faire certaines démarches connues, de payer des factures, de déposer des chèques, d'affranchir ou poster du courrier :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Je dois faire les choses plus lentement qu'avant pour être sûr(e) de les faire bien :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'ai par moments l'impression d'avoir la tête vide :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'oublie quel jour du mois nous sommes :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

J'ai du mal à utiliser des outils (marteau, pince...) pour de petites réparations :

Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Humeur 1

Voici une liste d'affirmations. Cochez la fréquence avec laquelle vous avez rencontré ces situations au cours de la semaine écoulée.

J'ai été contrarié(e) par des choses qui d'habitude ne me dérangent pas :

Jamais, très rarement (moins d'un jour)
Occasionnellement (1 à 2 jours)
Assez souvent (3 à 4 jours)
Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

Je n'ai pas eu envie de manger, j'ai manqué d'appétit :

Jamais, très rarement (moins d'un jour)
Occasionnellement (1 à 2 jours)
Assez souvent (3 à 4 jours)
Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai eu l'impression que je ne pouvais pas sortir du cafard, même avec l'aide de ma famille et de mes amis :

Jamais, très rarement (moins d'un jour)
Occasionnellement (1 à 2 jours)
Assez souvent (3 à 4 jours)
Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai eu le sentiment d'être aussi bien que les autres :

Jamais, très rarement (moins d'un jour)
Occasionnellement (1 à 2 jours)
Assez souvent (3 à 4 jours)
Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai eu du mal à me concentrer sur ce que je faisais :

Jamais, très rarement (moins d'un jour)

Occasionnellement (1 à 2 jours)
Assez souvent (3 à 4 jours)
Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

Je me suis senti(e) déprimé(e) :

Jamais, très rarement (moins d'un jour)
Occasionnellement (1 à 2 jours)
Assez souvent (3 à 4 jours)
Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai eu l'impression que toute action me demandait un effort :

Jamais, très rarement (moins d'un jour)
Occasionnellement (1 à 2 jours)
Assez souvent (3 à 4 jours)
Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai été confiant(e) en l'avenir :

Jamais, très rarement (moins d'un jour)
Occasionnellement (1 à 2 jours)
Assez souvent (3 à 4 jours)
Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai pensé que ma vie était un échec :

Jamais, très rarement (moins d'un jour)
Occasionnellement (1 à 2 jours)
Assez souvent (3 à 4 jours)
Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

Humeur 2

Voici une liste d'affirmations. Cochez la fréquence avec laquelle vous avez rencontré ces situations au cours de la semaine écoulée.

Je me suis senti(e) craintif(ve) :

Jamais, très rarement (moins d'un jour)
Occasionnellement (1 à 2 jours)
Assez souvent (3 à 4 jours)
Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

Mon sommeil n'a pas été bon :

Jamais, très rarement (moins d'un jour)
Occasionnellement (1 à 2 jours)
Assez souvent (3 à 4 jours)
Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai été heureux(se) :

Jamais, très rarement (moins d'un jour)
Occasionnellement (1 à 2 jours)
Assez souvent (3 à 4 jours)
Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai parlé moins que d'habitude :

Jamais, très rarement (moins d'un jour)

Occasionnellement (1 à 2 jours)
Assez souvent (3 à 4 jours)
Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

Je me suis senti(e) seul(e) :

Jamais, très rarement (moins d'un jour)
Occasionnellement (1 à 2 jours)
Assez souvent (3 à 4 jours)
Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

Les autres ont été hostiles envers moi :

Jamais, très rarement (moins d'un jour)
Occasionnellement (1 à 2 jours)
Assez souvent (3 à 4 jours)
Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai profité de la vie :

Jamais, très rarement (moins d'un jour)
Occasionnellement (1 à 2 jours)
Assez souvent (3 à 4 jours)
Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai eu des crises de larmes :

Jamais, très rarement (moins d'un jour)
Occasionnellement (1 à 2 jours)
Assez souvent (3 à 4 jours)
Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

Je me suis senti(e) triste :

Jamais, très rarement (moins d'un jour)
Occasionnellement (1 à 2 jours)
Assez souvent (3 à 4 jours)
Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai eu l'impression que les gens ne m'aimaient pas :

Jamais, très rarement (moins d'un jour)
Occasionnellement (1 à 2 jours)
Assez souvent (3 à 4 jours)
Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai manqué d'entrain :

Jamais, très rarement (moins d'un jour)
Occasionnellement (1 à 2 jours)
Assez souvent (3 à 4 jours)
Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

Commentaires

Commentaires (Nombre de caractères restants : 150)