

# Questionnaire « mémoire et humeur »

Lancé le 24/10/2013

1 - Introduction

2 - Mémoire

3 - Humeur

4 - Commentaires

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.

Suite ▶

1 - Introduction

2 - Mémoire

3 - Humeur

4 - Commentaires

## Mémoire

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

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
J'ai des difficultés à me souvenir des numéros de téléphone familiaux	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'oublie où j'ai posé mes lunettes, mes clefs, mon porte-monnaie, mes papiers	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quand je suis interrompu(e) dans une lecture, j'ai du mal à retrouver où j'en étais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quand je fais des courses, j'ai besoin d'une liste écrite	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'oublie des rendez-vous, des réunions, ou des engagements	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
J'oublie de téléphoner quand on m'a demandé de rappeler	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai du mal à mettre une clef dans la serrure	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'oublie en cours de route des courses que je voulais faire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai du mal à me rappeler le nom des gens que je connais	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai du mal à rester concentré sur un travail ou une occupation	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai du mal à raconter une émission que je viens de voir à la télévision	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai du mal à exprimer clairement ce que je veux dire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je n'arrive pas à reconnaître des gens que je connais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Il m'arrive d'avoir un mot sur le bout de la langue et de ne pas pouvoir le sortir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
J'ai du mal à retrouver le nom des objets	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai du mal à comprendre ce que je lis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai du mal à suivre la conversation des autres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'oublie le nom des gens juste après qu'ils m'ont été présentés	<input type="radio"/>				
Je perds le fil de mes idées en écoutant quelqu'un d'autre	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'oublie les différentes étapes de recettes de cuisine que je connais bien et je dois les vérifier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'oublie quel jour de la semaine nous sommes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
J'oublie de boutonner ou de tirer la fermeture éclair de mes vêtements	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai besoin de vérifier une fois ou deux si j'ai bien fermé la porte, coupé le gaz	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je fais des erreurs en écrivant, ou en faisant des calculs	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai du mal à fixer mon esprit sur quelque chose de précis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai besoin de me faire répéter plusieurs fois les choses que je dois faire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai du mal à ranger mes vêtements à la bonne place	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
J'ai du mal à coudre ou à raccommoder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
J'ai du mal à fixer mon esprit sur ce que je lis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'oublie immédiatement ce que les gens viennent de me dire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Quand je me promène, j'oublie par où je suis passé(e)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai du mal à savoir si l'on m'a rendu correctement la monnaie	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'oublie de faire certaines démarches connues, de payer des factures, de déposer des chèques, d'affranchir ou poster du courrier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je dois faire les choses plus lentement qu'avant pour être sûr(e) de les faire bien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
J'ai par moments, l'impression d'avoir la tête vide	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'oublie quel jour du mois nous sommes	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai du mal à utiliser des outils (marteau, pinces..) pour de petites réparations	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

<p>1 - Introduction</p> <p>2 - Mémoire</p> <p><b>3 - Humeur</b></p> <p>4 - Commentaires</p>	<p><b>Humeur</b></p> <hr/> <p>Voici une liste d'affirmations. Cochez dans la colonne correspondant la fréquence avec laquelle vous avez rencontré ces situations au cours de la <u>semaine écoulée</u>.</p> <p><b>J'ai été contrarié(e) par des choses qui d'habitude ne me dérangent pas</b></p> <p> <input type="radio"/> Jamais, très rarement (moins d'un jour)  <input type="radio"/> Occasionnellement (1 à 2 jours)  <input type="radio"/> Assez souvent (3 à 4 jours)  <input type="radio"/> Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours) </p> <p><b>Je n'ai pas eu envie de manger, j'ai manqué d'appétit</b></p> <p> <input type="radio"/> Jamais, très rarement (moins d'un jour)  <input type="radio"/> Occasionnellement (1 à 2 jours)  <input type="radio"/> Assez souvent (3 à 4 jours)  <input type="radio"/> Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours) </p> <p><b>J'ai eu l'impression que je NE pouvais PAS sortir du cafard, même avec l'aide de ma famille et de mes amis</b></p> <p> <input type="radio"/> Jamais, très rarement (moins d'un jour)  <input type="radio"/> Occasionnellement (1 à 2 jours)  <input type="radio"/> Assez souvent (3 à 4 jours)  <input type="radio"/> Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours) </p> <p><b>J'ai eu le sentiment d'être aussi bien que les autres</b></p> <p> <input type="radio"/> Jamais, très rarement (moins d'un jour)  <input type="radio"/> Occasionnellement (1 à 2 jours)  <input type="radio"/> Assez souvent (3 à 4 jours)  <input type="radio"/> Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours) </p> <p><b>J'ai eu du mal à me concentrer sur ce que je faisais</b></p> <p> <input type="radio"/> Jamais, très rarement (moins d'un jour)  <input type="radio"/> Occasionnellement (1 à 2 jours)  <input type="radio"/> Assez souvent (3 à 4 jours)  <input type="radio"/> Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours) </p> <p><b>Je me suis senti(e) déprimé(e)</b></p> <p> <input type="radio"/> Jamais, très rarement (moins d'un jour)  <input type="radio"/> Occasionnellement (1 à 2 jours)  <input type="radio"/> Assez souvent (3 à 4 jours)  <input type="radio"/> Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours) </p>
---	--

**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)

**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)

[◀ Précédent](#) | [Suite ▶](#)

- 1 - Introduction
- 2 - Mémoire
- 3 - Humeur
- 4 - Commentaires**

#### Commentaires

---

Si vous n'avez pas de commentaires, merci de valider définitivement votre questionnaire.

En revanche, si vous pensez que votre situation n'est prise en compte que partiellement dans ce questionnaire, nous vous proposons de nous préciser ci-dessous les informations supplémentaires qui nous permettront de mieux traiter vos réponses :

500 Caractères restants

Si vous avez besoin d'une aide pour remplir ce questionnaire, merci de cliquer sur la rubrique **NOUS CONTACTER** et de nous préciser vos difficultés : nous vous enverrons une réponse dans les plus brefs délais vous permettant de terminer et de valider votre questionnaire.

MERCI.

---

[← Précédent](#) | [📄 Enregistrer en brouillon](#) | [🏠 Valider définitivement](#)