

LE Q.A.M., QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION DE LA MÉMOIRE

**M. Van der Linden, Ch. Wyns, F. Coyette,
R. von Frenckell et X. Seron**

**Editions EDITEST
Rue de Chambéry, 16
1040 Bruxelles**

Le Questionnaire se subdivise en dix rubriques.

Pour chaque rubrique, nous vous demandons tout d'abord de lire attentivement toutes les questions avant de répondre à chacune d'elles en particulier.

Sur la grille de notation en face de la question, cochez le cercle (O) correspondant à la fréquence de l'oubli envisagé par la question.

EXEMPLE :

	jamais	très rarement	parfois	souvent	très souvent	toujours
.....	<input type="radio"/>					

Veillez répondre à toutes les questions sans en omettre aucune.
Remplissez ce questionnaire dans l'ordre proposé.
Ne revenez jamais en arrière.

INFORMATIONS GENERALES

Nom

Prénom

Age

Profession

Etudes

Si vous avez plus de 60 ans :

Vivez-vous seul ? oui / non

Vivez-vous en famille ? oui / non

Vivez-vous dans un home ? oui / non

**PENSEZ-VOUS AVOIR DES PROBLÈMES DE MÉMOIRE
DANS LA VIE QUOTIDIENNE ?**

(Entourez votre réponse)

JAMAIS – TRÈS RAREMENT – PARFOIS – SOUVENT – TRÈS SOUVENT – TOUJOURS

I OUBLIS CONCERNANT LES CONVERSATIONS

	jamais	très rarement	parfois	souvent	très souvent	toujours
1. Avez-vous des difficultés à suivre le fil d'une conversation qui se déroule avec une seule personne parce que vous oubliez ce qui vient d'être dit ?	0	0	0	0	0	0
2. Avez-vous des difficultés à suivre le fil d'une conversation qui se déroule avec plusieurs personnes parce que vous oubliez ce qui vient d'être dit ?	0	0	0	0	0	0
3. Au cours d'une conversation, répétez-vous plusieurs fois la même chose parce que vous avez oublié que vous veniez de la dire ?	0	0	0	0	0	0
4. Vous arrive-t-il de raconter plusieurs fois la même chose parce que vous avez oublié que vous l'aviez déjà dit quelques heures ou quelques jours auparavant ?	0	0	0	0	0	0
5. Oubliez-vous le contenu d'une conversation qui s'est déroulée quelques jours auparavant ?	0	0	0	0	0	0
6. Oubliez-vous le contenu d'une conversation qui vient d'avoir lieu ?	0	0	0	0	0	0

II OUBLIS CONCERNANT LES FILMS, LES LIVRES

	jamais	très rarement	parfois	souvent	très souvent	toujours
1. Avez-vous des difficultés à lire parce que vous oubliez au fur et à mesure ce que vous venez de lire, ce qui vous oblige à relire ?	0	0	0	0	0	0
2. Avez-vous des difficultés à vous souvenir de ce que vous avez lu il y a quelques jours ?	0	0	0	0	0	0
3. Avez-vous des difficultés à suivre le déroulement d'un film, d'une émission, parce que vous oubliez ce qui vient de se passer ?	0	0	0	0	0	0
4. Avez-vous des difficultés à vous rappeler l'histoire d'un film vu il y a quelques jours ?	0	0	0	0	0	0

IV OUBLIS CONCERNANT DES PERSONNES

	jamais	très rarement	parfois	souvent	très souvent	toujours
1. Oubliez-vous le nom de personnes que vous connaissez depuis longtemps et que, par ailleurs, vous fréquentez régulièrement ?	0	0	0	0	0	0
2. Oubliez-vous certaines informations sur la vie de personnes que vous connaissez depuis longtemps et que, par ailleurs, vous fréquentez régulièrement ? <i>(P. exemple, vous oubliez le métier et / ou les goûts, et / ou les loisirs d'une personne.)</i>	0	0	0	0	0	0
3. Avez-vous des difficultés à apprendre le nom d'une personne que vous connaissez depuis peu de temps et que vous fréquentez actuellement ?	0	0	0	0	0	0
4. Oubliez-vous le nom de personnes célèbres ? <i>(P. exemple, le nom d'acteurs de cinéma, le nom de certains sportifs, ou le nom d'hommes politiques.)</i>	0	0	0	0	0	0
5. Avez-vous des difficultés à reconnaître le visage de personnes que vous connaissez depuis longtemps et que vous fréquentez régulièrement ?	0	0	0	0	0	0
6. Avez-vous des difficultés à reconnaître le visage de personnes que vous connaissez depuis peu et que vous fréquentez actuellement ?	0	0	0	0	0	0
7. Avez-vous des difficultés à reconnaître le visage de personnes célèbres ?	0	0	0	0	0	0

IV OUBLIS CONCERNANT DES ÉVÉNEMENTS DE L'ACTUALITÉ ET CERTAINES CONNAISSANCES GÉNÉRALES

	jamais	très rarement	parfois	souvent	très souvent	toujours
1. Avez-vous des difficultés à vous rappeler des événements de l'actualité récente ?	0	0	0	0	0	0
<i>(Pour des événements qui se sont produits il y a un mois au maximum)</i>						
2. Avez-vous des difficultés à vous rappeler des événements de l'actualité plus ancienne ?	0	0	0	0	0	0
<i>(Pour des événements qui se sont produits il y a plusieurs mois)</i>						
3. Avez-vous des difficultés à retrouver des informations concernant des connaissances générales que vous avez acquises dans le passé ?	0	0	0	0	0	0
<i>(P. exemple, des connaissances scolaires, ménagères, professionnelles ou autres...)</i>						
4. Avez-vous des difficultés à mémoriser de nouvelles connaissances ?	0	0	0	0	0	0
<i>(P. exemple, des connaissances scolaires, ménagères, professionnelles ou autres)</i>						

VII OUBLIS CONCERNANT LES LIEUX

	jama is	très rarement	par fois	sou vent	très souvent	tou jours
1. Vous arrive-t-il de vous perdre dans des endroits que vous connaissez depuis longtemps et que, par ailleurs, vous fréquentez régulièrement ?	0	0	0	0	0	0
2. Avez-vous des difficultés à apprendre un trajet que vous connaissez depuis peu de temps et que vous devez effectuer actuellement ?	0	0	0	0	0	0
3. Oubliez-vous le nom d'une rue que vous connaissez bien ?	0	0	0	0	0	0
4. Avez-vous des difficultés à expliquer à une personne un trajet que vous connaissez depuis longtemps ? (P. exemple, expliquer un trajet à quelqu'un au téléphone.)	0	0	0	0	0	0
5. Avez-vous des difficultés à reconnaître des lieux que vous connaissez bien ?	0	0	0	0	0	0
6. À la maison, vous arrive-t-il de ne pas retrouver l'emplacement d'objets qui se trouvent toujours à la même place ?	0	0	0	0	0	0

**VIII OUBLIS CONCERNANT CERTAINES ACTIONS
A EFFECTUER**

	jama is	très rarement	par fois	sou vent	très souvent	tou jours
1. Oubliez-vous de faire quelque chose que vous aviez prévu d'effectuer ?	0	0	0	0	0	0
2. Oubliez-vous de dire quelque chose que vous aviez prévu de dire ?	0	0	0	0	0	0
3. Oubliez-vous des rendez-vous ?	0	0	0	0	0	0
4. Vous arrive-t-il d'hésiter sur le fait que vous avez déjà effectué quelque chose il y a quelques minutes, ce qui vous amène à le refaire ?	0	0	0	0	0	0
5. Vous arrive-t-il d'hésiter sur le fait que vous aviez déjà effectué quelque chose il y a quelques jours, ce qui vous amène à le refaire ?	0	0	0	0	0	0
6. Oubliez-vous de prendre des médicaments ?	0	0	0	0	0	0
<i>(Ne répondez à cette question que si vous en prenez régulièrement.)</i>						

**IX OUBLIS CONCERNANT QUELQUES FAITS RELATIFS
À VOTRE VIE PERSONNELLE**

	jamais	très rarement	parfois	souvent	très souvent	toujours
1. Oubliez-vous des événements anciens personnellement vécus il y a quelques années ?	0	0	0	0	0	0
2. Oubliez-vous des événements récents personnellement vécus il y a quelques jours ou il y a quelques semaines ?	0	0	0	0	0	0
3. Vous arrive-t-il d'acheter des objets (<i>p. exemple, des livres, des outils, des aliments, etc.</i>) qui font double emploi parce que vous avez oublié que vous les possédiez déjà ?	0	0	0	0	0	0
4. Hésitez-vous à acheter quelque chose parce que vous n'êtes plus certain de le posséder déjà ?	0	0	0	0	0	0
5. Avez-vous des difficultés à vous souvenir d'informations qui vous sont personnelles que vous vous connaissez par cœur ?	0	0	0	0	0	0
<i>(P. exemple, le numéro de votre compte en banque, votre numéro de téléphone, des dates de naissance, etc.)</i>						
6. Avez-vous des difficultés à apprendre par cœur de nouvelles informations qui vous sont personnelles ?	0	0	0	0	0	0
<i>(P. exemple, un nouveau numéro de compte en banque, un nouveau numéro de téléphone, etc.)</i>						

**PENSEZ-VOUS AVOIR DES PROBLÈMES DE MÉMOIRE
DANS LA VIE QUOTIDIENNE ?**

(Entourez votre réponse)

JAMAIS – TRÈS RAREMENT – PARFOIS – SOUVENT – TRÈS SOUVENT – TOUJOURS

X FACTEURS DECLENCHANTS

	jamais	très rarement	parfois	souvent	très souvent	toujours
1. Avez-vous davantage de difficultés à apprendre quelque chose lorsque vous êtes fatigué ?	0	0	0	0	0	0
2. Avez-vous davantage de difficultés à vous souvenir de quelque chose lorsque vous êtes fatigué ?	0	0	0	0	0	0
3. Avez-vous davantage de difficultés à apprendre quelque chose lorsque vous êtes stressé ?	0	0	0	0	0	0
4. Avez-vous davantage de difficultés à vous souvenir de quelque chose lorsque vous êtes stressé ?	0	0	0	0	0	0
5. Avez-vous davantage de difficultés à apprendre quelque chose lorsque vous êtes dans un état émotif particulier ?	0	0	0	0	0	0
6. Avez-vous davantage de difficultés à vous souvenir de quelque chose lorsque vous êtes dans un état émotif particulier ?	0	0	0	0	0	0
7. Avez-vous davantage de difficultés à apprendre quelque chose lorsque vous avez des maux de tête ?	0	0	0	0	0	0
8. Avez-vous davantage de difficultés à vous souvenir de quelque chose lorsque vous avez des maux de tête ?	0	0	0	0	0	0
9. Avez-vous davantage de difficultés à apprendre quelque chose dans un environnement bruyant ?	0	0	0	0	0	0
10. Avez-vous davantage de difficultés à vous souvenir de quelque chose dans un environnement bruyant ?	0	0	0	0	0	0
11. Avez-vous davantage de difficultés à apprendre quelque chose lorsque vous avez plusieurs choses à apprendre en même temps ?	0	0	0	0	0	0

X SUITE

	jama	très rarement	parfois	souvent	très souvent	toujours
12. Avez-vous davantage de difficultés à vous souvenir de quelque chose lorsque vous devez vous souvenir de plusieurs choses en même temps ?	0	0	0	0	0	0
13. Avez-vous davantage de difficultés à apprendre quelque chose lorsque vous êtes occupé à faire autre chose ?	0	0	0	0	0	0
14. Avez-vous davantage de difficultés à vous souvenir de quelque chose lorsque vous êtes occupé à faire plusieurs choses à la fois ?	0	0	0	0	0	0

Fin du questionnaire