

TESTER VOTRE MEMOIRE

- 1) En quelle année sommes-nous ? _____ 1
- 2) En quelle saison sommes-nous ? _____ 1
- 3) En quel mois sommes-nous ? _____ 1
- 4) Quel jour du mois ? _____ 1
- 5) Quel jour de la semaine ? _____ 1

Regardez attentivement et essayer de mémoriser les 3 mots suivants :

CITRON

CLÉ

BALLON

- 6) Lisez attentivement les affirmations suivantes et répondez le plus honnêtement possible avec les choix proposés :

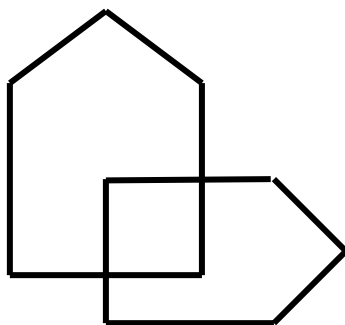
1 = Souvent

2 = Parfois

3 = Jamais

- a) Je ne retrouve plus les noms propres, les noms des personnes que je rencontre dans la rue.
1 2 3
- b) Je ne sais plus où j'ai laissé mes clefs.
1 2 3
- c) J'arrive dans une pièce en ayant oublié ce que je suis venu y faire.
1 2 3
- d) J'oublie mes rendez-vous.
1 2 3

- 7) Reproduisez le dessin ci-dessous :



CALCULER VOS RESULTATS

- Questions 1 à 5 = 1 point par bonne réponse.
- Questions 6) a) b) c) d) = 1, 2 ou 3 points suivant la réponse (Souvent = 1 point ; Parfois = 2 points ; Jamais = 3 points).
- Question 7) = 1 point si dessin fidèlement reproduit.

TOTAL = Additionner tous les points



VOTRE SCORE = / 18

▶ **De 13 à 18 : Bravo !**

- Vous êtes bien repéré dans le temps et dans l'espace. Votre mémoire est performante !

▶ **De 6 à 12 : Peut mieux faire !**

- Il semble important de stimuler vos capacités existantes pour bien les conserver et même améliorer vos performances !

▶ **De 0 à 5 : Attention !**

- Il est grand temps de retrouver des repères de temps et d'espace, d'être stimulé par la présence d'autrui, et de reprendre goût à la communication.

Au fait, quels sont les 3 mots que vous avez mémorisés plus tôt... ?

Ne vous inquiétez pas !

Si vous voulez entretenir, stimuler ou entraîner votre mémoire, les ateliers sont là pour ça.

N'hésitez pas à nous contacter pour évaluer votre mémoire avec notre psychologue, Maud Philippart.