

## *Test sur l'état actuel de votre mémoire, motivation et concentration*

**IMPORTANT** : Ne lisez pas l'interprétation des résultats avant d'avoir répondu à toutes les questions. Cela fausserait complètement les réponses de votre test.

- 1) Pour retenir votre numéro de téléphone, vous suffit-il :
  - a) de le répéter à voix haute?
  - b) de le parcourir des yeux?
  - c) aucune de ces réponses
  
- 2) À propos de votre film préféré, seriez-vous capable :
  - a) d'en fredonner la musique?
  - b) d'en décrire les scènes?
  - c) d'en décrire l'idée générale?
  
- 3) Que retenez-vous surtout de vos lectures quotidiennes?
  - a) les idées générales
  - b) les descriptions variées
  - c) des impressions d'ensemble assez vagues
  
- 4) Éprouvez-vous des difficultés à vous représenter mentalement des images claires?
  - a) oui
  - b) non
  - c) aucune de ces réponses
  
- 5) Que vous arrive-t-il quand une information précise vous a échappé? (par ex. : un nom propre)
  - a) plus je le cherche, et plus il m'échappe
  - b) je n'y pense plus et, quelques instants plus tard, il me revient à l'esprit
  - c) aucune de ces réponses

- 6) Éprouvez-vous de la difficulté à vous mettre en train pour affronter un travail intellectuel? (par ex. : un ouvrage à étudier, une comptabilité à faire, etc.)
  - a) oui
  - b) non
  - c) aucune de ces réponses
  
- 7) Êtes-vous sujet à des maux de tête fréquents?
  - a) oui
  - b) non
  
- 8) Quelle est la discipline où vous êtes le plus à l'aise?
  - a) la musique
  - b) l'anglais
  - c) les arts plastiques
  - d) les mathématiques
  - e) aucune de ces disciplines
  
- 9) Vous arrive-t-il souvent de « bloquer » au moment des examens?
  - a) oui
  - b) non
  
- 10) Vous arrive-t-il d'oublier un renseignement que vous connaissez pourtant bien, juste au moment où quelqu'un vous le réclame?
  - a) oui
  - b) parfois
  - c) non
  
- 11) Lorsque vous écoutez des exposés oraux, avez-vous tendance :
  - a) à tout prendre en note?
  - b) à ne noter que les idées principales de l'exposé?
  - c) à vous contenter d'écouter l'exposé?
  - d) à le transposer en petits schémas?
  - e) à être dans la lune?

- 12) Pendant une minute exactement, observez les dessins contenus dans le carré de gauche. Puis, cachez-le et reproduisez ces dessins dans le carré de droite. L'ordre n'a pas d'importance.

Avez-vous reproduit :

- a) plus de six dessins ou six exactement?
  - b) moins de six dessins?
  - c) trois ou plus de mes dessins étaient approximatifs ou ne faisaient pas partie des dessins à reproduire
- 13) Vous arrive-t-il de vous laisser décourager avant d'entamer un ouvrage d'apparence difficile?
- a) oui
  - b) non
  - c) parfois
- 14) Rêvez-vous surtout :
- a) en images?
  - b) en sons?
  - c) de façon vague et difficile à décrire?
- 15) Êtes-vous sujet à la fatigue chronique?
- a) oui
  - b) non

16) Êtes-vous satisfait de votre forme physique?

- a) oui
- b) non
- c) moyennement

17) Prenez trente secondes exactement pour mémoriser cette série de chiffres :

3	4	8	5	5	6	9	1	5	3	2
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Cachez les chiffres et reproduisez-les de mémoire ci-dessous :

— — — — — — — — — — — — — —

En comparant, combien de chiffres avez-vous reproduit dans le bon ordre?

- a) plus de six ou six exactement
- b) moins de six

18) Prenez une minute au maximum pour observer l'image ci-dessous. Puis cachez-la, et dressez la liste de tous les éléments mémorisés. L'ordre n'a pas d'importance.

Liste : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Votre énumération contient-elle :

- a) plus de quinze éléments ou quinze exactement?
- b) moins de quinze éléments?
- c) le  $\frac{1}{4}$  de ma liste ou plus sont des objets qui n'appartenaient pas à l'image

19) La mémorisation des chiffres vous semble-t-elle difficile?

- a) oui
- b) non

20) Avez-vous un sommeil régulier?

- a) oui
- b) non
- c) oui, en général

## Tableau des résultats

	Mémoire auditive	Mémoire visuelle	Mémoire abstraite	Mémoire des chiffres	Manque de motivation	Manque de concentration	Manque de relaxation	Mauvaise hygiène
1	A	B		C				
2	A	B	C					
3		B	A			C		
4		B					A	
5						A		
6					A			
7								A
8	A, B	C	D	D				
9						A	A	
10						A	A	
11	C	D	B, D			E		
12		A				C		
13					A			
14	B	A				C		
15								A
16								B, C
17				A				
18		A				C		
19				A				
20								B
Tota l	/5	/9	/4	/4	/2	/8	/3	/4

# Interprétation des résultats

## MÉMOIRE AUDITIVE :

- Si vous obtenez 3/5 ou plus, vous profitez déjà d'une bonne mémoire auditive.
- Si votre score est inférieur ou égal à 1/5, travaillez sur *l'attention auditive*.

## MÉMOIRE VISUELLE :

- Si vous obtenez 5/9 ou plus, votre mémoire visuelle est bonne.
- Si votre score est inférieur ou égal à 3/9, travaillez sur *l'attention visuelle*. Les exercices de *concentration visuelle* vous seront particulièrement utiles.

## MÉMOIRE ABSTRAITE :

- La mémoire abstraite concerne la rétention des idées et des concepts.
- Si vous obtenez 2/4 ou plus, votre mémoire abstraite est bonne.
- Si votre score est égal ou inférieur à 1/4, travaillez plus profondément *la mémoire abstraite*.

## MÉMOIRE DES CHIFFRES :

- Si vous obtenez 2/4, votre mémoire des chiffres est bonne.
- Si votre score est inférieur ou égal à 1/4, travaillez plus la *mémorisation des chiffres*.

## MANQUE DE MOTIVATION :

- Si vous obtenez 0, il est probable que le manque de motivation n'affecte pas, dans des proportions trop grandes, vos performances intellectuelles et donc, mnémoniques.
- Si vous obtenez 2/2, travaillez plus la *motivation*.

## MANQUE DE CONCENTRATION :

- Si vous obtenez 2/8 ou moins, votre concentration est bonne en général.
- Si votre score est supérieur ou égal à 5/8, améliorez votre *concentration*.

#### **MANQUE DE RELAXATION :**

- Si vous obtenez 0, le manque de relaxation n'est pas un facteur très déterminant dans vos lacunes de mémoire. Vous savez, en général, vous relaxer et vous détendre.
- Si votre score est supérieur ou égal à 1/3, vous pouvez faire des exercices de *relaxation*.

#### **MAUVAISE HYGIÈNE :**

- Si vous obtenez 0, le manque d'hygiène n'est pas un facteur déterminant dans vos lacunes de mémoire.
- Si votre score est supérieur ou égal à 3/4, étudiez plus particulièrement les *règles d'hygiène du cerveau*.

Ceci étant dit, cette interprétation de vos résultats ne signifie pas pour autant qu'il n'y ait qu'une partie de cette méthode qui puisse vous être utile. Le fait d'éliminer vos points faibles n'exclut certainement pas la possibilité d'améliorer vos points forts. Au contraire!