

L'utilisation d'aide-mémoire dans la vie quotidienne : effet de l'âge, du sexe et du niveau scolaire

Jean-Pierre Schils & Martial Van der Linden

Unité de Neuropsychologie Cognitive (NECO), Faculté de Psychologie, Université Catholique de Louvain

RÉSUMÉ

L'effet de l'âge, du sexe et du niveau d'études sur l'utilisation d'aide-mémoire est étudié au moyen d'un questionnaire ouvert administré à 410 sujets représentant 3 groupes d'âge et 2 groupes de niveau scolaire. L'emploi de l'aide-mémoire varie en fonction du sexe et du niveau d'études mais non pas de l'âge. Les femmes et les sujets de niveau plus élevé indiquent une utilisation plus importante d'aide-mémoire. De plus, les sujets de niveau plus élevé utilisent davantage d'aides internes, tandis que les sujets de moindre niveau utilisent les aides externes. Les différences entre ces résultats et ceux issus d'autres études dans la littérature sont discutées.

SUMMARY

The effect of age, sex and educational level on the use of memory aids is investigated by means of an open-ended questionnaire. The study is carried out with 410 subjects distributed into 3 age ranges and 2 educational levels.

The results show that the use of memory aids is affected by sex and educational level but not by age. Women and more highly educated subjects indicate that they use memory aids more often than other groups. Furthermore, more highly educated subjects use more internal memory aids, while less educated subjects use more external memory aids. Differences between these findings and others in the literature on memory aids are discussed.

Mots clés :

Aide-mémoire,
aides externe,
aides internes,
âge,
sexe,
niveau scolaire.

Key words :

Mnemonics,
external aids,
internal aids,
age,
sex,
educational level.

Introduction

Dans la vie quotidienne, nous sommes régulièrement amenés à utiliser certaines stratégies pour améliorer notre fonctionnement mnésique. Ainsi par exemple, avant de nous rendre dans un magasin, nous établissons une liste des achats à réaliser. Quand nous fixons un rendez-vous, nous l'inscrivons dans un agenda. Quand nous ne retrouvons plus le nom d'une personne, nous passons en revue les lettres de l'alphabet en espérant qu'une des lettres suscite le nom recherché. Ces moyens destinés à aider la mémoire sont nombreux et peuvent être regroupés en deux catégories principales : les aides internes et les aides externes (HARRIS, 1980). Les aides internes impliquent une manipulation mentale de l'information : il s'agit soit d'organiser le matériel à mémoriser afin de faciliter une récupération ultérieure (par exemple, en utilisant des procédés d'imagerie ou d'association verbale), soit de mettre en place diverses stratégies cognitives destinées à récupérer une information en mémoire (par exemple, essayer de reconstituer le contexte dans lequel cette information a été encodée). Les aides externes supposent une manipulation physique de l'environnement : elles com-

prennent des stratégies telles que écrire dans un agenda ou sur un calendrier, faire une liste des achats à effectuer ou encore utiliser une minuterie.

Depuis une dizaine d'années, l'étude des aide-mémoire est devenue un thème important pour les chercheurs intéressés par le fonctionnement de la mémoire dans la vie quotidienne (VAN DER LINDEN, 1989). Plusieurs travaux ont exploré les différents type d'aide-mémoire utilisés, leur fréquence d'utilisation ainsi que les situations dans lesquelles ils sont employés. Ainsi, GRUNEBERG (1973) a montré que 53 % des 141 sujets diplômés universitaires qu'il avait interrogés indiquent avoir utilisé, à des degrés divers, des aide-mémoire lors de leurs études. Dans un travail ultérieur portant sur 64 sujets, PERLMUTTER (1978) n'observe pas de différences liées à l'âge, au sexe et au niveau scolaire dans l'emploi d'aide-mémoire. Plus récemment, HARRIS (1980) a examiné la fréquence d'utilisation de 20 aide-mémoire dans une population de 30 étudiants et de 30 femmes faisant partie du personnel ouvrier de l'Université de Cambridge. Il constate une plus grande utilisation des aides externes par rapport aux aides internes. Afin d'examiner les différences liées à l'âge dans le fonctionnement

mnésique quotidien, CAVANAUGH *et al.*, (1983) ont demandé à 12 sujets jeunes et 12 sujets âgés de tenir durant quatre semaines un journal dans lequel ils devaient décrire les problèmes mnésiques qu'ils avaient rencontrés pendant cette période ainsi que les différents types d'aide-mémoire, qu'ils avaient utilisés pour vaincre ces problèmes. Globalement, les sujets âgés mentionnent plus de problèmes mnésiques et recourent plus souvent à des aide-mémoire que les sujets jeunes. Par contre, les auteurs n'observent pas de différence entre les deux populations en ce qui concerne la fréquence relative des différents problèmes mnésiques rencontrés et des aide-mémoire utilisés. Ces résultats suggèrent que les sujets âgés sont plus souvent en situation d'échec mnésique que les sujets jeunes, qu'ils sont également plus gênés par ces échecs et qu'ils essaient de les prévenir en utilisant des aide-mémoire. INTONSPETERSON et FOURNIER (1986) ont exploré chez des étudiants l'utilisation d'aide-mémoire dans différents types de situations mnésiques : des situations où ils doivent se préparer pour un rappel futur, des situations où ils doivent se souvenir d'effectuer une action (des situations de mémoire prospective) et des situations où ils ont à rappeler une information passée. Globalement, les aides externes sont plus souvent choisies que les aides internes et elles sont considérées par les sujets comme plus aisément utilisables dans un grand nombre de situations et plus fiables que les aides internes. Par ailleurs, l'utilisation de ces deux types d'aides semble être spécifique aux situations de mémoire : les aides externes sont plus souvent employées que les aides internes pour se préparer à un rappel futur et pour se souvenir d'une action future, les aides internes étant plus souvent appliquées aux situations où il faut rappeler une information passée. Enfin, JACKSON *et al.*, (1988) ont comparé, sur base d'un questionnaire, la fréquence d'utilisation de 20 aide-mémoire chez 114 sujets jeunes et 39 sujets âgés. Les résultats montrent que globalement, les sujets jeunes et âgés utilisent plus fréquemment les aides externes que les aides internes. Cependant, les sujets jeunes emploient une plus grande diversité d'aide-mémoire que les sujets âgés. Par ailleurs, les auteurs ont examiné chez les mêmes sujets et sur base d'une question ouverte, l'utilisation d'aide-mémoire par rapport à deux types de situation : des situations de récupération d'une information passée et des situations où il faut se préparer un rappel ultérieur. Ils constatent que les sujets jeunes ont plus souvent recours aux aides internes pour les deux types de situations mnésiques ; par contre, les sujets âgés adoptent plus fréquemment les aides externes pour les situations de rappel ultérieur mais leur fréquence d'utilisation des deux types d'aides est identique pour les situations de récupération d'une information passée.

En résumé, il semble que les sujets normaux utilisent fréquemment des aide-mémoire dans leur vie quotidienne. De plus, les aides externes paraissent plus souvent employées que les aides internes. On constate cependant des divergences entre certaines études

notamment en ce qui concerne la fréquence et le type d'aide-mémoire utilisés selon l'âge des sujets et les situations mnésiques spécifiques. Ces études diffèrent cependant dans les méthodes d'enquêtes utilisées, dans la taille des échantillons explorés et dans le contrôle qu'elles exercent sur les variables sexe et niveau scolaire.

L'apport de la présente étude réside dans le fait que nous avons exploré l'utilisation des aide-mémoire sur un groupe important de sujets et en prenant en compte conjointement les variables âge, niveau scolaire et sexe. Les données que nous présentons ont été recueillies au moyen d'une question ouverte insérée dans un questionnaire plus large d'auto-évaluation de la mémoire (QAM VAN DER LINDEN *et al.*, 1989 ; VAN DER LINDEN *et al.*, en préparation).

Méthode

1. Sujets

Nous avons examiné 410 sujets adultes âgés de 18 à 88 ans, et ne présentant pas de signes cliniques de lésion cérébrale, ni de trouble psychiatrique (voir tableau I pour la répartition des sujets selon l'âge, le sexe et le niveau scolaire). Il y avait 177 hommes et 233 femmes répartis selon trois classes d'âge (18-34 ans, âge moyen : 25,6 ans ; 35-54 ans, âge moyen : 45,3 ans et 54-88 ans, âge moyen : 64,6 ans), et deux niveaux scolaires (le niveau 1, c'est-à-dire les sujets possédant au maximum un diplôme d'études secondaires et le niveau 2, c'est-à-dire des sujets effectuant ou ayant effectué des études supérieures universitaires ou non universitaires).

TABLEAU I : Répartition des sujets en fonction de l'âge, du sexe et du niveau scolaire

	18-34 ans	35-54 ans	54-88 ans	Total
Femmes Niveau 1	29	63	63	155
Hommes	24	45	30	99
Femmes Niveau 2	39	28	11	78
Hommes	30	31	17	78
Total	122	167	121	410

2. Procédure

Nous avons administré à l'ensemble des sujets la question ouverte suivante : « Utilisez-vous des trucs pour éviter les oublis ? Si oui, expliquez. » Cette question constituait le dernier item d'un questionnaire d'auto-évaluation de la mémoire (QAM, VAN DER

LINDEN *et al.*, 1989). Outre cette question générale, le QAM comportait 64 questions abordant différents types de difficultés mnésiques communément rencontrées dans la vie quotidienne. Les sujets devaient évaluer la fréquence d'apparition de chacune de ces difficultés dans leur vie courante. On peut donc considérer qu'au moment où les sujets répondaient à la question sur l'utilisation des aide-mémoire, ils avaient été, au préalable, très largement sensibilisés à leur fonctionnement mnésique quotidien.

Résultats

Le tableau II présente les différents types d'aide-mémoire qui ont été mentionnés par les sujets ainsi que leur fréquence d'occurrence. Ces différents aide-mémoire ont été regroupés en deux catégories : les aides externes et les aides internes. A l'intérieur de chaque catégorie, nous avons effectué plusieurs subdivisions en fonction de variables qui nous semblaient pertinentes au plan psychologique. Ainsi, parmi les aides externes, nous avons distingué celles qui spécifient clairement le contenu de l'information mnésique (par exemple, noter un rendez-vous sur un agenda) et celles qui ne le spécifient pas (par exemple, faire un nœud dans son mouchoir : en effet, ce type d'aide n'apprend rien sur le contenu de l'information à récupérer). Parmi les aides internes, nous avons distingué les stratégies où un effort est effectué à l'encodage afin de faciliter une récupération ultérieure de l'information, les stratégies de pur recouvrement et celles dont la nature n'est pas suffisamment spécifiée (et qui pourraient être incluses dans chacune des deux catégories précédentes).

TABLEAU II : Liste et fréquences des aide-mémoire mentionnés par les sujets

Aides externes	Aides internes
<p>A. Aides spécifiant le contenu de l'information</p> <ul style="list-style-type: none"> - aides basées sur l'écriture - agendas : 59 - calendriers : 19 - listes : 40 - plannings : 8 - prises de notes, petits papiers, affichages : 130 - écrire sur sa main : 9 - aides basées sur le placement d'objet - mettre un objet bien en vue afin de ne pas l'oublier : 18 <p>B. Aides ne spécifiant pas le contenu de l'information</p> <ul style="list-style-type: none"> - faire un nœud à son mouchoir : 14 - mettre un objet à une place inhabituelle : 12 (par ex. : changer son alliance de doigt afin que cela nous rappelle de faire quelque chose) - demander à quelqu'un d'autre de rappeler une information : 6 - utiliser une minuterie : 2 	<p>A. Aides portant sur l'encodage</p> <ul style="list-style-type: none"> - moyens mnémotechniques : 16 - déterminer un ordre particulier pour la réalisation d'actions : 12 - regroupements verbaux et mathématiques : 11 - associations d'idées : 9 - répétitions mentales : 7 - prendre des points de repère : 3 - retenir le nombre de choses à faire : 2 - imagerie mentale : 2 - réfléchir aux conséquences de l'oubli : 1 <p>B. Stratégies de pur recouvrement</p> <ul style="list-style-type: none"> - recherche des circonstances et des lieux : 3 - recherche alphabétique : 1 <p>C. Autres</p> <ul style="list-style-type: none"> - concentration : 5 - association lieux-personnes : 2

Les fréquences d'occurrence brutes ont été transformées en pourcentages relatifs afin de permettre des comparaisons inter-groupes et l'analyse descriptive a été complétée par une série de tests d'homogénéité (χ^2). Le tableau III décrit en pourcentage le nombre de sujets utilisant ou non des aide-mémoire dans leur vie quotidienne. Globalement, on observe que près de 60 % des sujets interrogés déclarent utiliser des aide-mémoire dans leur vie quotidienne (59,5 % de oui contre 40,5 % de non). Les tests d'homogénéité portant sur l'utilisation des aide-mémoire sont significatifs en ce qui concerne le sexe ($\chi^2 = 26,25$; $dl = 1$; $p < 0,01$) et le niveau scolaire ($\chi^2 = 15,823$; $dl = 1$; $p = 0,01$). L'examen des pourcentages relatifs tend à montrer que les femmes emploient plus souvent les aide-mémoire que les hommes et les sujets de niveau scolaire 2 plus souvent que les sujets de niveau 1. Par contre, on ne constate pas de différence significative en ce qui concerne l'âge.

TABLEAU III : Fréquences brutes et pourcentages d'utilisation d'aide-mémoire

		OUI		NON	
		n	%	n	%
A G E	de 18 à 34 ans	67	58,3	55	41,7
	de 35 à 54 ans	102	61,1	65	38,9
	plus de 54 ans	75	62	46	38
S E X	Hommes	86	48,6	91	51,4
	Femmes	158	67,8	75	32,2
NIVEAU SCOLAIRE					
1		132	52	122	48
2		112	71,8	44	28,2
GLOBAL		244	59,5	166	40,5

Les données analysées en fonction du type d'aide-mémoire sont présentées dans le tableau IV. On observe que les aides externes sont nettement plus utilisées que les aides internes (81,1 % pour les aides externes contre 18,9 % pour les aides internes). Les tests d'homogénéité ne sont pas significatifs en ce qui concerne l'âge et le sexe, mais bien en ce qui concerne le niveau scolaire ($\chi^2 = 5,862$; $dl = 1$; $p < 0,05$). L'examen des pourcentages relatifs montre que les sujets de niveau 1 ont plus souvent recours aux aides externes que les sujets de niveau 2 ; par contre, les sujets de niveau 2 adoptent plus souvent les aides internes que les sujets de niveau 1.

Une dernière analyse concerne la répartition des différents types d'aides externes et internes. Parmi les aides externes, ce sont les aides qui spécifient le contenu de l'information mnésique qui sont le plus fréquemment mentionnées par les sujets (89,3 % pour les aides spécifiques contre 10,3 % pour les aides non spécifiques), et parmi ces stratégies spécifiques, celles basées sur l'écriture sont largement majoritaires (93,6 %). Au sein des stratégies internes, ce sont celles où un effort est effectué à l'encodage qui sont le plus souvent citées

TABLEAU IV : Fréquences des réponses,
% relatifs en fonction du type d'aide

	Aides internes		Aides externes	
	n	% rel.	n	% rel.
A de 18 à 34 ans	24	19,5	99	80,5
G de 35 à 54 ans	25	15,8	133	84,2
E plus de 54 ans	25	22,7	85	77,3
S Hommes	29	21,8	104	78,2
X Femmes	45	17,4	213	82,6
NIVEAU SCOLAIRE				
1	28	14,5	165	85,5
2	46	23,2	152	76,5
GLOBAL	74	18,9	317	81,1

(85,2 %), alors que les stratégies de pur recouvrement (5,4 %) et les stratégies « autres » (9,4 %) sont peu fréquentes.

Discussion

Les résultats de notre étude peuvent se résumer comme suit :

1. L'utilisation d'aide-mémoire est une pratique courante dans la vie quotidienne.
2. Les femmes utilisent plus les aide-mémoire que les hommes et les sujets de niveau scolaire supérieur davantage que les sujets de niveau scolaire inférieur.
3. On n'observe aucune différence significative liée à l'âge dans l'utilisation d'aide-mémoire.
4. Les aides externes sont plus souvent employées que les aides internes, quel que soit le niveau scolaire et le sexe des sujets. Par ailleurs, alors que les sujets de niveau scolaire élevé ont plus souvent recours aux aides internes que les sujets de niveau scolaire inférieur, les sujets de niveau scolaire inférieur emploient plus fréquemment les aides externes que les sujets de niveau scolaire plus élevé.
5. Parmi les aides externes, ce sont les stratégies qui spécifient le contenu de l'information mnésique et plus particulièrement celles basées sur l'écriture qui sont largement majoritaires.
6. Parmi les aides internes, ce sont les stratégies où un effort est effectué à l'encodage afin de faciliter une récupération ultérieure qui sont les plus utilisées.

Notre étude confirme donc les données issues des études précédentes et qui indiquaient une utilisation fréquente des aide-mémoire ainsi qu'une nette préférence pour les aides externes (HARRIS, 1980 ; JACKSON *et al.*, 1988). On peut s'étonner du faible pourcentage d'utilisation des aides internes (et en particulier des stratégies de recouvrement) observé dans notre étude et ce, contrairement aux études de HARRIS (1980) et JACKSON *et al.*, (1988) qui montraient une

fréquence d'utilisation de ce type d'aides nettement plus importante. Il est cependant possible qu'en réponse à une question ouverte, certains de nos sujets aient eu tendance à ne pas mentionner les stratégies internes d'encodage et moins encore les stratégies de recouvrement car ils ne les considéraient pas vraiment comme des aide-mémoire mais plutôt comme des fonctions normales de la mémoire. Ce problème n'était pas présent dans les études de HARRIS (1980) et JACKSON *et al.*, (1988) car les sujets étaient évalués à partir d'une liste pré-établie d'aide-mémoire comprenant des aides externes et des aides internes.

Comme PERLMUTTER (1978) mais contrairement à CAVANAUGH *et al.* (1983), nous n'observons pas de différence liée à l'âge dans l'emploi d'aide-mémoire. Il faut cependant noter que dans l'étude de CAVANAUGH *et al.*, les données ont été recueillies à partir de journaux (diaries) dans lesquels les sujets avaient noté les différents aide-mémoire qu'ils avaient utilisés pendant une période donnée. Il est dès lors possible que les personnes âgées étant plus disponibles et menant une vie plus régulière aient été plus consciencieuses dans la tenue de leur journal, ce qui les aurait conduites à mentionner plus d'aide-mémoire que les sujets jeunes. JACKSON *et al.* (1988) ne constatent pas non plus de différences entre sujets jeunes et âgés dans la fréquence d'utilisation d'aide-mémoire évaluée sur base d'une liste pré-établie d'aide-mémoire. Par contre, lorsque ces auteurs proposent à leurs sujets des situations spécifiques de mémoire et qu'ils les interrogent au moyen d'une question ouverte sur l'emploi d'aide-mémoire dans ces différentes situations, ils observent des différences entre les groupes d'âge selon que les sujets doivent récupérer une information passée ou préparer un rappel ultérieur.

Les résultats indiquent par ailleurs une plus grande utilisation des aide-mémoire par les femmes. Ce fait est sans doute en partie lié au rôle social qui est encore dévolu aux femmes dans notre société. Ainsi, elles ont souvent une responsabilité particulière dans le rappel de certains événements de la vie familiale et sociale (par exemple, le rappel des dates d'anniversaires ou des rendez-vous ; HARRIS, 1980) ou dans les achats ménagers. En conséquence, elles pourraient être amenées à utiliser plus fréquemment des moyens destinés à aider leur fonctionnement mnésique.

Un dernier point concerne l'influence qu'a le niveau scolaire sur la fréquence et le type d'aide-mémoire utilisé par les sujets. Ces données s'ajoutent à celles, de plus en plus nombreuses, qui montrent que le fonctionnement de la mémoire ne peut être réellement compris que si on prend en compte les variables socio-démographiques des populations étudiées (CRAIK et BYRD, 1987 ; HERZOG et RODGERS, 1989). Le fait que les sujets de niveau scolaire élevé utilisent plus volontiers les aides internes que les autres sujets correspond probablement à une habitude acquise lors des années de scolarité, ce type d'aide visant plus spécifiquement à la récupération de connaissances verbales alors que

les aides externes s'appliquent plus à des situations de mémoire prospective (VAN DER LINDEN, 1989).

Article reçu en mars 1990

RÉFÉRENCES

- CAVANAUGH, J.C., GRADY, J.G., & PERLMUTTER M. (1983) Forgetting and use of memory aids in 20 to 70 year olds in everyday life. *Int'l. J. Aging and Human Development*, **17** (2), 113-122.
- CRAIK, F.I.M., BYRD, J.M. (1987), Patterns of memory loss in three elderly sample. *Psychology and Aging*, **2**, 79-86.
- GRUNBERG, M.M. (1973), The role of memorization techniques in finals examination preparation: A study of psychology students. *Educational Research*, **15**, 134-13.
- HARRIS, J.E. (1980), Memory aids people use: Two interview studies. *Memory and Cognition*, **8**, (1), 31-38.
- HARRIS, J.E. (1984), Remembering to do things: a forgotten topic. In J.E., HARRIS & P.E., MORRIS (Eds), *Everyday memory, actions and absentmindedness*. London: Academic Press.
- HERZOG, A.R., RODGERS, W.L. (1989), Age differences in memory performance and memory ratings as measured in a sample survey. *Psychology and Aging*, **4**, 173-182.
- INTONS-PETERSON, M.J., FOURNIER, J.A. (1986), External and internal memory aids: When and how often do we use them? *Journal of Experimental Psychology: General*, **115**, 267-280.
- JACKSON, J.L., BOGERS, H., & KERSTHOLT, J. (1988), Do memory aids aid the elderly in their day to day remembering? In: P.E. MORRIS & R.N. SYKES (Eds), *Practical aspects of memory*, Volume 2. Chichester: John Wiley & Sons.
- PERLMUTTER, M. (1978), What is memory aging the aging of? *Developmental Psychology*, **14**, 330-345.
- VAN DER LINDEN, M. (1989), Les troubles de la mémoire. Bruxelles: Mardaga.
- VAN DER LINDEN, M., WYNS, C., COYETTE, F., VON FRENKEL, R. & SERON, X. (1989), Le QAM, questionnaire d'auto-évaluation de la mémoire. Bruxelles: Editest.
- VAN DER LINDEN, M., WYNS, C., COYETTE, F., VON FRENKEL, R. & SERON, X. (1989), L'auto-évaluation de la mémoire chez des sujets normaux de 18-64 ans au moyen du questionnaire QAM (en préparation).

Adresse de l'auteur :

J.-P. SCHILS
 Université Catholique de Louvain
 Faculté de Psychologie
 Unité de Neuropsychologie Cognitive (NECO)
 20, voie du Roman-Pays
 1348 Louvain-la-Neuve
 Belgique

The Role of Age, Sex and Education in the Use of Memory Aids

Jean-Pierre Schils and Martial Van der Linden
(Shortened version)

In everyday life, we are regularly led to use strategies to improve our memory function. Such mnemonic strategies are numerous and may be grouped in two principal categories: internal aids and external aids. The internal aids imply mental manipulation of the information, either by organizing the material to be memorized in such a way as to facilitate a later recovery, or by operating various strategies destined to store information in memory. External aids suppose physical manipulation of the environment, e.g.: writing in a diary or on a calendar or making a shopping list.

Over the last twenty years, the study of mnemonics has been an important field for researchers interested in memory function in daily life. Several recent works have investigated the different types of memory aids used, as well as the frequency and the situations in which they were employed. To summarize these studies, it seems that normal subjects frequently use mnemonics in their daily life and that external aids are more frequently used than internal ones. Nonetheless, the results concerning frequency and types of mnemonics used according to the subjects' age or specific mnemonic situation are quite divergent. PERLMUTTER (1978) found there was no age effect. On the contrary, CAVANAUGH & *al.* (1983) observed a higher frequency of memory aid utilization among elderly subjects as compared to the young. These two studies, however, differed in the inquiry method used (precise questions and diary method), the sample size and the control of sex and age variables.

This study explores the question of mnemonics use in a large sample with more systematic control of subjects' age, sex and level of education. Data came from responses to an open question included in a larger self-report questionnaire on memory. Four hundred and ten healthy subjects (including 177 males) aged from 18 to 72 years took part in the study. They were divided into three age classes (18-34, 35-54 and over 54 years old) and two educational levels. The question was the following: "Do you use any tricks to avoid forgetting? If yes, please explain?"

External and internal aids were distinguished and separated into two categories. Within each category, we made several subdivisions as a function of some variables that seemed to us to be psychologically relevant. Among external aids, we distinguished those which clearly specified the contents of the mnemonic information (i.e.: notes in a diary) from those which did not (i.e.: tying a knot in a handkerchief). Among internal aids, we distinguished: strategies in which an effort is carried out during encoding in order to facilitate later information recovery; strategies of pure recovery; and those which, by nature, were insufficiently specific and could be included in each of the two previous categories. In order to allow inter-group comparisons, response frequencies were transformed into relative percentages, and descriptive analysis was completed by the homogeneity test (Chi-square) so as to show possible age, sex or educational differences. The results of our study can be summarized as follows:

- 1) The use of memory aids is quite usual in everyday life.
- 2) Memory aids are used more by women than by men and they are also used more often by more educated subjects than by less educated subjects.
- 3) No significant age differences in the use of memory aids were observed.
- 4) External aids are used significantly more often than internal ones, independently of subjects' education and sex. In other respects, more educated subjects rely more often on internal aids than less educated subjects.
- 5) Among external aids, the strategies specifying the contents of the mnemonic information and based on writing are used most frequently.
- 6) Among internal aids, the strategies in which an effort is carried out during encoding in order to facilitate later recovery are used most frequently.

These results corroborate the data of previous studies which indicated frequent use of mnemonics in daily life and a clear preference for external aids. The relatively low percentage of internal memory aids use observed in our study should be attributed to subjects' tendency to consider internal encoding strategies and recovery strategies not as memory aids but rather as normal memory function. Like PERLMUTTER (1978) but contrary to CAVANAUGH & *al.* (1983), we did not observe any age differences in the use of memory aids. Our results also show greater utilization of memory aids by women; the reason might be found in women's social role. A last point concerns the influence of education on frequency and type of memory aids used by the subjects. These data suggest that memory function cannot be understood without consideration of socio-demographic characteristics.