

REMUE-
MÉNINGES

SOUS LA DIRECTION DE
Annie Cornu-Leyrit



J'ai la mémoire qui flanche

Conseils et jeux pour améliorer
sa mémoire

— 100 ACTIVITÉS —

Conçu par des
orthophonistes
spécialisées en
neurologie

RETZ



SOUS LA DIRECTION DE
Annie Cornu-Leyrit

J'ai la mémoire qui flanche

Conseils et jeux pour améliorer
sa mémoire

— 100 ACTIVITÉS —

Annie Cornu-Leyrit
Dominique Gaulier-Mazière

RETZ
editions-retz.com

Sommaire

Préface	3
Introduction	5
Le cerveau : quelques fondamentaux	7
La mémoire, c'est quoi ?.....	7
Les étapes de la mémorisation.....	11
La mémoire dans le cerveau.....	12
L'organisation de l'ouvrage	14
Les mémoires travaillées.....	14
Les distracteurs et les pauses.....	14
Un parcours personnalisé.....	15
Quand utiliser cet ouvrage ?.....	19
Quelques conseils & méthodes	20
La mémoire verbale.....	20
La mémoire visuelle.....	26
La mémoire sémantique.....	27
Les activités niveau novice	29
Les activités niveau médium	49
Les activités niveau expert	73
Les solutions	94



© Retz, 2023

ISBN : 978-2-7256-4399-1

Dépôt légal : mars 2023

Code éditeur : 34054



Préface

Le vieillissement normal entraîne des changements cérébraux qui peuvent venir modifier le fonctionnement optimal des facultés cognitives. Il n'est donc pas rare d'entendre les personnes qui avancent en âge se plaindre du fonctionnement de leur mémoire.

Toutefois, il s'agit de changements cognitifs bénins et normaux pour l'âge. Le concept de réserve cognitive a été proposé pour expliquer la capacité du cerveau à limiter les conséquences des changements cérébraux liés à l'âge. Cette réserve peut être modulée par des facteurs environnementaux tels que la pratique d'activités cognitivement stimulantes.

Ainsi, des études montrent que la pratique de ces activités est associée à un meilleur fonctionnement cognitif et à un risque réduit de développer une maladie d'Alzheimer.

De plus, des auteurs confirment le rôle protecteur de la réserve cognitive et de la stimulation reçue au cours de la vie sur la survenue d'une maladie d'Alzheimer. Ainsi, une réduction de 25 % de l'inactivité cognitive permettrait de réduire jusqu'à un million de cas dans le monde.

Ces résultats sont encourageants et incitent à l'élaboration de stratégies de prévention du déclin cognitif face aux effets des maladies sur le cerveau.

Les mécanismes de neuroprotection liés aux activités de stimulation permettraient à la personne de se maintenir plus longtemps sur un fonctionnement optimal.

Les avancées récentes en neurosciences vont venir offrir un cadre théorique permettant de comprendre l'action de la stimulation

cognitive à travers le concept de plasticité cérébrale, une propriété particulière du cerveau, qui lui offre la possibilité de se modifier, tout au long de la vie.

L'ouvrage proposé s'inscrit dans la logique de se maintenir en santé cognitive grâce à son action sur la réserve cognitive.

Nul doute que cette collection « Remue-méninges » trouvera sa place grâce aux exercices pratiques proposés qui vont permettre d'entraîner différentes formes de mémoire mais aussi le raisonnement, l'attention ou encore le langage.

Sonia Michalon

Docteur en neuropsychologie.
Orthophoniste (Unité comportementale et dégénérative,
Centre mémoire, médecine de spécialités, pôle médecine,
GHER, Saint-Benoît, Île de la Réunion).
Membre du GRECO et de la SNLF.
Chargée d'enseignements.
Formatrice en neurosciences cognitives et affectives.

EN SAVOIR PLUS

C'est dans le but stimuler toutes les fonctions de votre cerveau, évoquées dans cette préface, que les deux autrices vous proposent dans cet ouvrage :

- de comprendre comment fonctionne votre cerveau durant les 4 phases de la mémorisation ;
- d'apprendre à mémoriser grâce à des conseils et méthodes qui ont fait leurs preuves ;
- de vous amuser en faisant des jeux adaptés à votre niveau, pour retrouver une bonne mémoire verbale et visuelle et réactiver vos connaissances culturelles.

Annie Cornu-Leyrit qui dirige cette collection, est orthophoniste, titulaire d'un DU de neuropsychologie.
Elle a travaillé à la consultation mémoire d'un service hospitalier.

Dominique Gaulier-Mazière est orthophoniste.
Elle a travaillé en service de neurologie (APHM).



Introduction

Comme dans la chanson « J'ai la mémoire qui flanche... » écrite par Serge Rezvani et chantée par Jeanne Moreau dans les années 1960, la mémoire peut montrer des signes de faiblesse. L'impression de « ne pas se souvenir très bien », de ne pas trouver ses mots, d'oublier le titre de livres ou de films que, pourtant, on connaît bien, les noms des personnes célèbres ou ceux de son entourage...

Cette litanie est une plainte fréquente de l'adulte.

Mais **il est possible d'agir en stimulant régulièrement sa mémoire.**

Ce faisant, c'est tout le cerveau qui se met en activité. Les différentes zones qui le composent sont en effet interconnectées et l'ensemble fonctionne en réseaux.

Plus largement, il s'agit donc **d'entraîner toutes les fonctions cognitives comme le langage, l'attention, les capacités à planifier et à s'organiser, qu'on appelle, en jargon scientifique, les fonctions exécutives, le raisonnement et le jugement.** On parle alors plus globalement de stimulation cognitive.

C'est cette stimulation cognitive globale que vise la collection « Remue-Méninges ». Outre le renforcement de vos capacités de mémorisation, qui restent centrales, les activités ludiques qu'elle propose visent à entraîner l'ensemble des fonctions cognitives de votre cerveau.

Dans cet ouvrage, elles entraîneront votre **mémoire visuelle**, votre **mémoire verbale** ainsi que vos **connaissances culturelles** afin de mieux les maintenir en mémoire à long terme.

Grâce aux conseils donnés et à l'entraînement progressif ici proposé, vous apprendrez des techniques de mémorisation que vous pourrez utiliser dans votre quotidien.

Amusez-vous bien et bon entraînement !



L'organisation de l'ouvrage

Les mémoires travaillées

Tout au long de ce cahier, nous vous proposons de travailler deux types de mémoire à long terme : la **mémoire épisodique** (visuelle et verbale) et la **mémoire sémantique**. Il s'agit d'entraîner vos capacités d'apprentissage en vous donnant des techniques et en vous proposant des exercices d'entraînement. Chaque type de mémoire sera identifié par un logo et une couleur spécifique.

 **La mémoire verbale**

 **La mémoire visuelle**

 **La mémoire sémantique (ou culturelle)**

Les distracteurs et les pauses

Outre les activités proposées, l'ouvrage contient des petits jeux distracteurs ainsi que des « petites pauses ».

• Pourquoi s'attarder sur des jeux distracteurs ?

Les activités de mémorisation verbale et visuelle sont organisées la plupart du temps en deux parties : la phase de mémorisation et la phase de restitution. Lorsqu'elles sont proposées sur une même page, elles sont suivies par un petit jeu distracteur. En effet, si la restitution se fait juste après l'apprentissage, il s'agit de mémoire à court terme et non de mémoire à long terme.



• Pourquoi faire des petites pauses ?

Le cerveau a besoin de moments de décrochage pour être plus performant ensuite. Ces petits jeux amusants, souvent proposés en fin de page, vous permettront de faire des pauses.

Un parcours personnalisé

Ce cahier propose plusieurs parcours pour vous permettre d'organiser vous-même votre évolution. Pour vous entraîner au mieux, trois choix s'offrent à vous :

- **La progression linéaire** permet de travailler toutes les mémoires proposées dans ce cahier en commençant dès le début, p. 30. Page après page, vous travaillez différentes mémoires et passerez d'un niveau à l'autre jusqu'à atteindre le niveau expert.



- **La progression ciblée par niveau** : Si vous avez déjà une idée de votre « niveau », vous pouvez commencer par cibler celui-ci : novice, médium, expert. Rien ne vous empêche d'adapter votre parcours selon vos résultats aux activités et/ou la sensation de difficulté ressentie.



Attention, vous pouvez avoir des niveaux différents selon le type de mémoire travaillée. Répondez au test p. 16 à 18 pour vous positionner.



- **La progression par type de mémoire** : Sélectionnez la mémoire que vous souhaitez entraîner en priorité ou reportez-vous au test p. 16 à 18 pour vous positionner. Simple et rapide, il vous permettra de découvrir vos points forts et les domaines que vous devez améliorer !

→ Test² : par quoi commencer ?

Avez-vous une bonne mémoire verbale, visuelle et sémantique ? Répondez par oui ou par non aux affirmations suivantes en fonction de la récurrence de ces situations dans votre quotidien. Puis réalisez l'exercice indiqué. Additionnez vos points et reportez-vous p. 19 pour découvrir votre résultat.

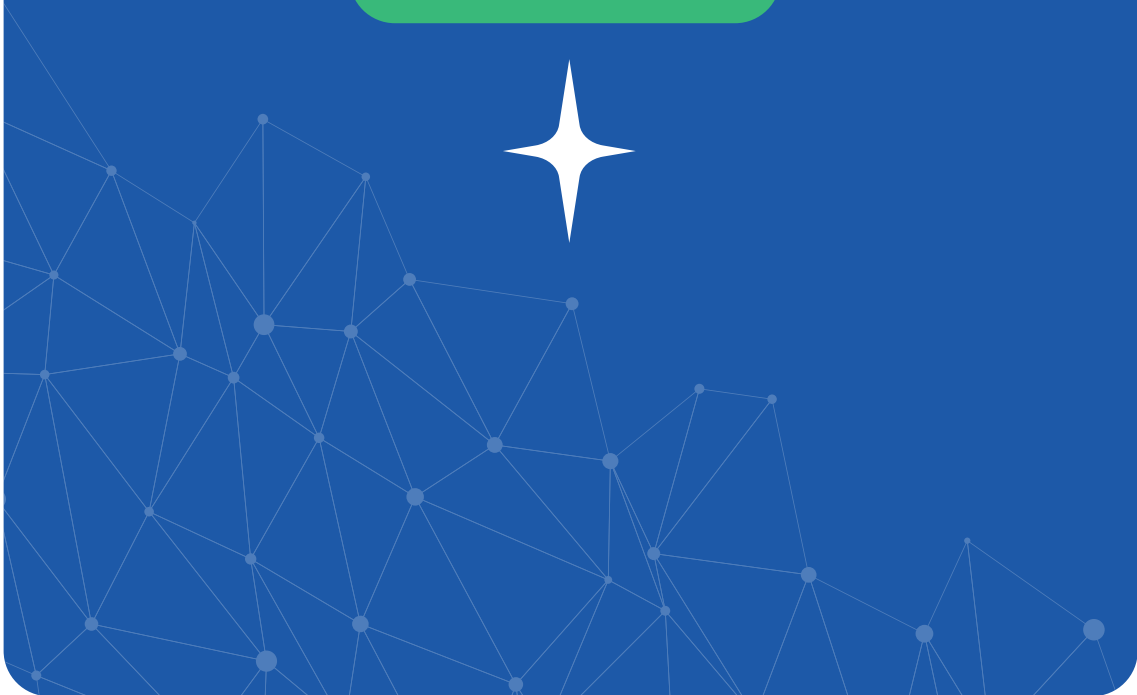
² Ce test permet de vous orienter dans ce cahier. Il n'a en aucun cas pour but de détecter une anomalie liée à votre mémoire et ne saurait en aucun cas remplacer un avis médical.



J'ai la
mémoire
qui flanche

Activités

NIVEAU
NOVICE



Mémoriser une liste de mots 1/2

Mémorisez ces mots.

VESTE

COLLIER

MANTEAU

BAGUE

→ *Rendez-vous p. 32 pour terminer l'activité.*

Les titres de films

Trouvez les titres des films qui se cachent sous des synonymes.





Exemple : Les Gamins de l'Éden (Marcel Carné, 1945)

Les Enfants du Paradis.
.....

- 1 Le Minou (Pierre Granier-Deferre, 1971)
- 2 Les Molaires de l'océan (Steven Spielberg, 1975)
- 3 Le Gentil, la Bête et le Bandit (Sergio Leone, 1966)
- 4 Le Souper d'imbéciles (Francis Veber, 1998)
- 5 L'existence est un grand cours calme (Étienne Chatiliez, 1988)
- 6 Un mec et une nana (Claude Lelouch, 1966)
- 7 Essor au-dessus d'un habitacle d'oiseau (Milos Forman, 1975)
- 8 Vocalisons sous l'orage (Gene Kelly, Stanley Donnen, 1952)
- 9 Saint Nicolas est un détritrus (Jean-Marie Poiré, 1982)
- 10 Valse avec les canidés (Kevin Costner, 1990)

Un tableau à retenir

Cachez le bas de la page, puis mémorisez ce tableau.

	A	B	
	C	D	





Cachez-le et découvrez le bas de la page.

Petit jeu distracteur → Trouvez 3 noms de jeux de cartes.

TROAT RÉUSTESI POEUXUILL

.....

→ Corrigez les éléments qui ont été modifiés dans le tableau.

	A	C	
	B	D	



Trouvez 7 mots commençant par le nom d'une note de musique : do ré mi fa sol la si.

→

.....



J'ai la
mémoire
qui flanche

Activités

NIVEAU
MÉDIUM



🗨 Mémoriser un texte

**Cachez le bas de la page, puis lisez ce texte à haute voix.
Gardez en mémoire le maximum d'éléments.**

Lisa, Camille et Vincent se retrouvent chez leurs grands-parents pour les vacances d'été. Ils adorent jouer au Nain jaune, c'est une tradition familiale. Lisa distribue les jetons et Vincent les cartes. Chacun mise et la partie commence. Dès le premier tour, c'est Camille qui remporte haut la main la partie. Mais les fortunes se font et se défont rapidement. Au dernier tour, c'est Vincent qui a amassé le plus de jetons, il a gagné avec 240 points !

Petit jeu distracteur → Mémo-risez cette série : ♠ ♣ ♥ ♦

Cachez le texte et le petit jeu, puis découvrez le bas de la page.

→ Répondez aux questions.

- Quel est le prénom des enfants ?
- Pourquoi aiment-ils le jeu du Nain jaune ?
- Qui a distribué les cartes ?
- Qui a réparti les jetons ?
- Qui a gagné ?
- Avec combien de points ?

Petit jeu distracteur → Quelle série avez-vous mémorisée ?



🗨️ Mémoriser une liste de mots 1/2

Mémorisez ces mots.

MOINE	QUATRE	RUINE
NEZ	REGRET	HUIT

→ Rendez-vous p. 63 pour terminer l'activité.

🧩 Musique

Associez ces œuvres musicales à leur compositeur.

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| Jésus que ma joie demeure • | • Hector Berlioz |
| La Danse du sabre • | • Franz Schubert |
| Carmina Burana • | • Jean-Sébastien Bach |
| La Symphonie fantastique • | • Aram Khatchatourian |
| L'Oiseau de feu • | • Carl Orff |
| La Truite • | • Igor Stravinsky |



Trouvez le nom des instruments de mesure dont les lettres ont été mélangées.

ROMÈBATRE →

NOROMÈCHTRE →



J'ai la
mémoire
qui **flan**che

Activités

NIVEAU
EXPERT



Mémoriser des dessins 1/2

Cachez le bas de la page de droite.

Mémorisez ces dessins et leur emplacement dans le tableau.



→ Rendez-vous p. 77 pour terminer l'activité.

Mémoriser un texte 1/2

Lisez ce message à haute voix et gardez en mémoire les informations enregistrées sur ce répondeur téléphonique.

« Bonjour M. FOURNET, ici M. BOURLET de CHAMPOUX. J'ai terminé vos travaux de menuiserie, je vais vous envoyer ma facture la semaine prochaine. Il faudrait que vous contactiez l'électricien pour qu'il modifie l'emplacement d'une prise. Voici ses coordonnées : il s'agit de M. VACHER, je travaille avec lui sur certains chantiers. Ce serait bien qu'il intervienne avant le 15 mars. Rappelez-moi ensuite au 06 68 86 14 18. »

→ Rendez-vous p. 78 pour terminer l'activité.

🗨 Mémoriser une liste de mots 2/2

Observez ces mots.

CHILI	MEXIQUE	BOLIVIE
PERROQUET	ARGENTINE	TOUCAN

Quel mot de la p. 74 a été supprimé ?

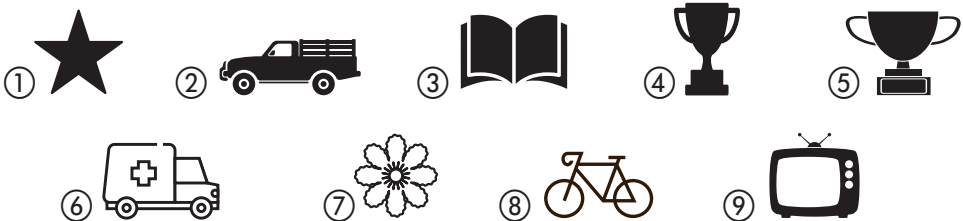
.....

Entourez celui qui l'a remplacé.

👁 Mémoriser des dessins 2/2

Notez dans le tableau ci-dessous, au bon emplacement, les numéros des 8 dessins mémorisés p. 76.

Attention, il y a un intrus !





Ne pas trouver ses mots, chercher ses clés, avoir un titre de livre ou de film sur le bout de la langue...

Cette litanie est une plainte fréquente.

Pourtant, **il est possible d'agir !** Ne laissez pas vos neurones en pause et venez **entraîner toutes vos fonctions cognitives** :

mémoire, attention, langage, raisonnement...

La collection « Remue-Méninges » vous invite à une **stimulation cognitive globale**.

Ce livre contient :

- > **une centaine d'activités ludiques** organisées en 3 domaines : la **mémoire visuelle**, la **mémoire verbale**, la **mémoire culturelle**
- > **des explications scientifiques vulgarisées** sur le fonctionnement du cerveau et les différents types de mémoire
- > **des conseils de professionnels et des méthodes efficaces** pour apprendre à mieux mémoriser à long terme
- > **3 niveaux** (novice, médium, expert) pour progresser à son rythme

**La mémoire se travaille,
à vous de jouer !**

Code éditeur : 34054
ISBN : 978-2-72564-399-1

10 €
Prix TTC



 editions-retz.com