

SOUS LA DIRECTION DE
Annie Cornu-Leyrit



T'inquiète, je gère !

Conseils et jeux
pour s'organiser au quotidien

— 110 ACTIVITÉS —

Annie Cornu-Leyrit
Mathieu Cerbai

RETZ
editions-retz.com

Sommaire

Introduction	3
Les fonctions exécutives, c'est quoi ?	5
Les 5 fonctions exécutives	5
Et dans notre cerveau ?	9
L'organisation de l'ouvrage	11
Les fonctions exécutives travaillées	11
📅 La planification	
🌱 La flexibilité mentale	
🚫 L'inhibition	
⚙️ La mémoire de travail	
💡 Le raisonnement	
Les distracteurs et les pauses	11
Un parcours personnalisé	12
Les tests	13
Quand et comment utiliser cet ouvrage ?	20
Quelques conseils & méthodes pour s'organiser	21
Activités niveau novice	29
Activités niveau médium	49
Activités niveau expert	73
Solutions	96

© Retz, 2025

92 avenue de France 75013 Paris

contact@editions-retz.com

Code éditeur : 371415

ISBN : 978-2-7256-4803-3

Dépôt légal : juin 2025

 **Conçu & fabriqué**
en France

EN SAVOIR PLUS

C'est dans le but d'entraîner vos fonctions exécutives, c'est-à-dire vous donner les moyens de mieux vous organiser au quotidien, que l'auteur et l'autrice vous proposent dans cet ouvrage de :

- comprendre les zones du cerveau impliquées dans les fonctions exécutives ;
- apprendre des techniques pour améliorer vos capacités dans ce domaine ;
- vous entraîner à mieux planifier, à être plus flexible et à garder en tête les procédures mises en place, qui sont nécessaires pour atteindre vos objectifs.

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.

Mathieu Cerbai est psychologue spécialisé en neuropsychologie, diplômé d'un master de psychologie. Il travaille auprès de l'association Raptor Neuropsychy et en centre de réhabilitation psychosociale.



L'organisation de l'ouvrage

Les fonctions exécutives travaillées

Tout au long de ce cahier, nous vous proposons de travailler autour des fonctions exécutives. Plus précisément, nous abordons ensemble cinq composantes de ces habiletés centrales : la **planification**, la **flexibilité mentale**, l'**inhibition**, la **mémoire de travail** et le **raisonnement**. Chaque composante de nos fonctions exécutives sera identifiée par un logo et une couleur spécifique.



La planification



La flexibilité mentale



L'inhibition



La mémoire de travail



Le raisonnement

Il s'agit de stimuler vos capacités en utilisant des techniques adaptées et en réalisant des exercices d'entraînement.

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 d'un petit jeu distracteur.



- **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 revigorantes.

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 fonctions exécutives proposées dans ce cahier en commençant dès le début, page 29. Page après page, vous travaillez les différentes fonctions exécutives et passez 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 ou 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 la fonction exécutive travaillée. Répondez au test page 13 pour vous positionner.

- **La progression par type de fonction.** Sélectionnez la fonction exécutive que vous souhaitez entraîner en priorité ou reportez-vous au test page 13 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 capacité d'organisation et de raisonnement ? Arrivez-vous à faire preuve de flexibilité et d'inhibition ? Avez-vous une bonne mémoire de travail ? Répondez par oui ou par non aux affirmations. Faites ensuite les activités proposées. Additionnez vos points et reportez-vous aux pages 18 et 19 pour découvrir votre résultat. Le corrigé se trouve en fin de cahier.

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

Quand et comment utiliser cet ouvrage ?

Il est plus efficace de réaliser ces activités plusieurs fois par semaine durant un temps limité (15 à 30 minutes) que de les faire toutes à la suite. Quel que soit le parcours suivi, il est bon de travailler tous les types de fonctions exécutives à hauteur de 3 exercices par semaine minimum.

Pour plus d'informations sur les différents types de fonctions exécutives, rendez-vous p. 5 et suivantes.

Il est également important de travailler au calme, de mettre votre portable en mode silencieux et d'éviter tout perturbateur externe.

Conseil → Pas de panique ! Lorsque vous ne trouvez pas la réponse ou commettez une erreur, rendez-vous à la fin du cahier pour obtenir la solution.



Activités

NIVEAU
NOVICE



Esprit de contradiction

Suivez les consignes ci-dessous, mais attention :
chaque fois qu'on vous demande de dessiner un rond,
dessinez un carré, et vice versa.

- Dessinez un rond en haut à gauche.
- Dessinez un rond au centre.
- Dessinez un carré en bas à gauche.
- Dessinez un rond au milieu en haut.
- Dessinez un carré en haut à droite.
- Dessinez un rond en bas au milieu.
- Dessinez un rond en bas à droite.

Le club des cinq

Cachez le bas de la page, puis lisez ces nombres 3 fois.

34	53	25	12	35	13
----	----	----	----	----	----

Maintenant, cachez ces nombres et découvrez la suite de l'activité.

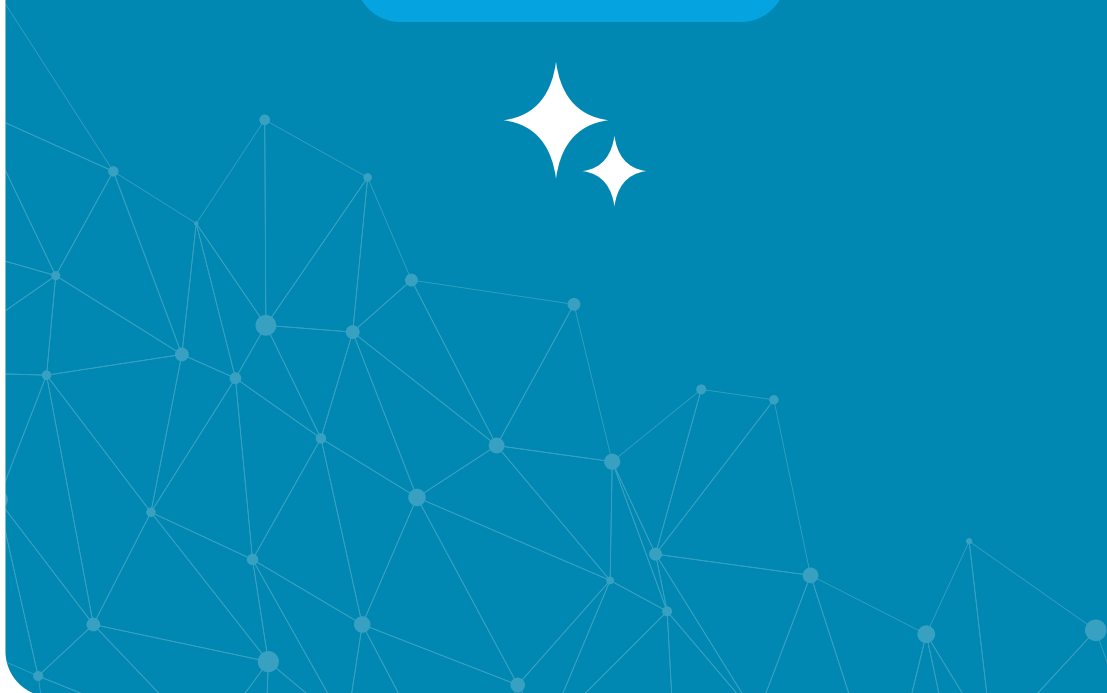
→ Écrivez ci-dessous les nombres qui contiennent le chiffre 5.

.....



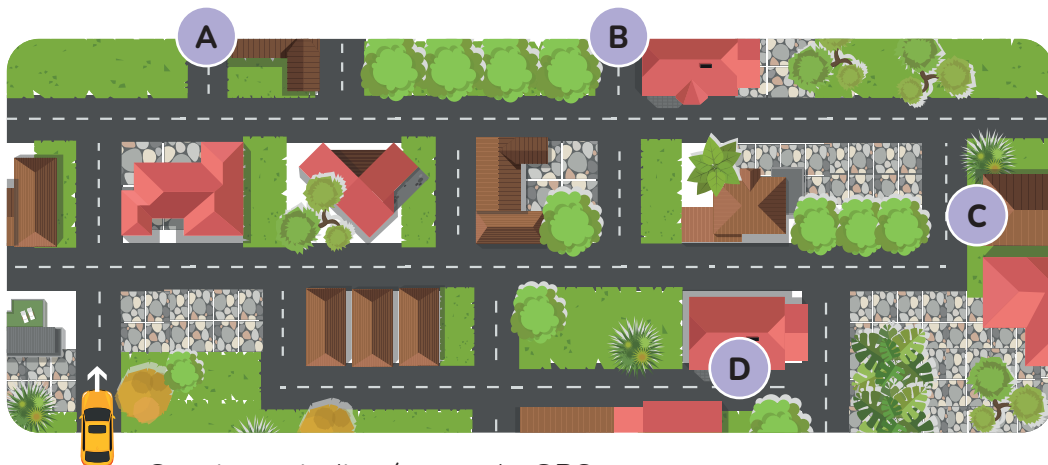
Activités

NIVEAU
MÉDIUM



À contresens

Vous devez suivre les instructions de votre GPS pour arriver à destination, mais il y a un hic... il confond la gauche et la droite. Où arriverez-vous si vous suivez le chemin qu'il vous indique, mais en inversant la droite et la gauche ?



Consignes indiquées par le GPS :

gauche – droite – gauche – 2^e à gauche – gauche – gauche

À quelle lettre arrivez-vous ? →

💡 Saurez-vous déchiffrer cette citation ?

Décoder cette citation de Voltaire, puis continuez l'activité.

« J' s' s'is p's d' accord l'v c q' vo's dit's,
m'is j' m' b'ttr'ti j'sq' l' l' mort po'r qu' vo's
l'y'z l' droit d' l' dir' »

→ Écrivez ce mot codé.

l' l' l' s' l' l' l' →



Activités

NIVEAU
EXPERT

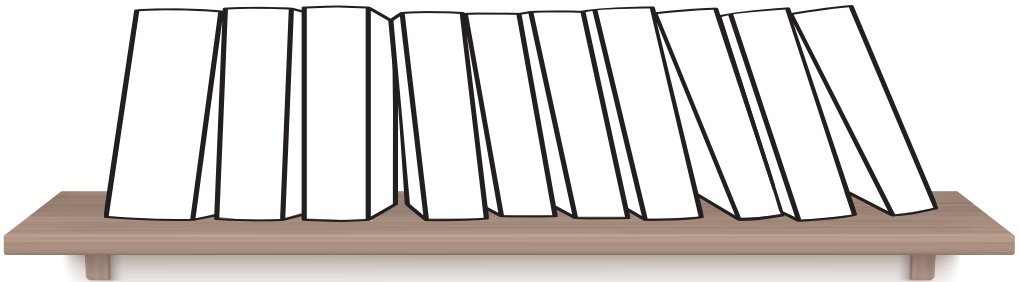


Un peu de rangement

Rangez les livres dans l'ordre alphabétique :

- par catégorie ;
- puis par nom de famille des auteurs et autrices.

- | | |
|--|--|
| <p>A Stephen King
→ <i>Shining</i>
(roman d'horreur)</p> | <p>F George Orwell
→ <i>1984</i>
(roman d'anticipation)</p> |
| <p>B Franck Thilliez
→ <i>Pandémie</i>
(roman policier)</p> | <p>G Margaret Atwood
→ <i>La servante écarlate</i>
(roman d'anticipation)</p> |
| <p>C Simone Veil
→ <i>Une vie</i>
(autobiographie)</p> | <p>H H.P. Lovecraft
→ <i>L'appel de Cthulhu</i>
(roman d'horreur)</p> |
| <p>D Agatha Christie
→ <i>Une autobiographie</i>
(autobiographie)</p> | <p>I Joël Dicker
→ <i>L'affaire Alaska Sanders</i>
(roman policier)</p> |
| <p>E Agatha Christie
→ <i>Le crime de l'Orient Express</i>
(roman policier)</p> | <p>J Aldous Huxley
→ <i>Le meilleur des mondes</i>
(roman d'anticipation)</p> |



Trouvez les deux noms d'oiseaux cachés dans ce rébus.





LA COLLECTION REMUE-MÉNINGES

D'autres cahiers de la collection « Remue-Méninges » vous permettront d'entraîner la mémoire, le raisonnement, l'attention... Le but est de stimuler l'ensemble de vos fonctions cognitives.

