

SOUS LA DIRECTION DE
Annie Cornu-Leyrit



C'est quoi son nom déjà ?

Conseils et jeux pour améliorer
sa mémoire des noms propres

— 100 ACTIVITÉS —

Annie Cornu-Leyrit
Colette Schneider-Vigneaux

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 et comment utiliser cet ouvrage ?.....	20
Quelques conseils & méthodes	21
🗨 La mémoire épisodique verbale.....	21
👁 La mémoire épisodique visuelle.....	26
🧩 La mémoire sémantique (ou culturelle).....	28
Activités niveau novice	29
Activités niveau médium	51
Activités niveau expert	75
Solutions	100



© Retz, 2024

Code éditeur : 737717

ISBN : 978-2-7256-4557-5

Dépôt légal : juin 2024



Préface

Le vieillissement normal entraîne des changements cérébraux qui peuvent 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. Ainsi, une réduction de 25 % de l'inactivité cognitive permettrait de réduire jusqu'à un million de cas de maladie d'Alzheimer 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 offrent 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 la 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 de 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 des noms propres en travaillant la mémoire épisodique et sémantique.

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.

Colette Schneider-Vigneaux est orthophoniste.

Elle a organisé de nombreux groupes mémoire auprès de patients atteints de la maladie d'Alzheimer.



Introduction

Deborah Burke et ses collaborateurs¹ ont démontré que « la difficulté de récupération des noms propres augmentait tout particulièrement avec l'âge ». Plus on est âgé, plus il est difficile de retrouver le nom de personnes célèbres ou de retenir le prénom de nouvelles connaissances.

Qui ne s'est pas déjà retrouvé dans l'une de ces deux situations ?

- Vous rencontrez un ami ou un collègue par hasard dans la rue ; vous le reconnaissez, mais impossible de vous souvenir de son nom ! Vous vous en souviendrez peut-être dans les heures qui suivent, mais... trop tard !
- Vous cherchez le nom d'un acteur, d'un chanteur, d'une autrice, mais... en vain, alors que vous le connaissez pourtant fort bien !

Lorsque l'on cherche un mot, il est possible de le remplacer par un synonyme ou par une périphrase. Par exemple, si l'on cherche le mot « cygne », on peut toujours dire : « C'est un oiseau blanc avec un long cou... » C'est impossible avec un nom propre ; on ne peut l'évoquer par d'autres moyens. Vous pouvez décrire la personne, mais son nom restera... sur « le bout de la langue ».

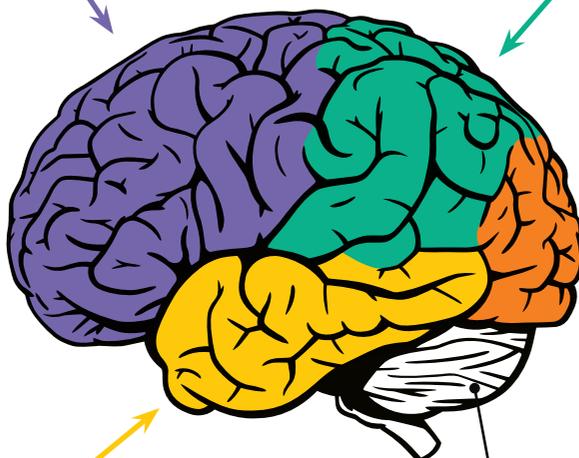
Il est possible d'agir en stimulant régulièrement sa mémoire des noms propres. Plus largement, c'est une stimulation cognitive globale que vise la collection « Remue Méninges ». Outre le renforcement de vos capacités de mémorisation, qui restent centrales, les activités ludiques qu'elle propose visent à entraîner l'ensemble des fonctions cognitives de votre cerveau.

**Entraînez-vous souvent :
réactiver ses connaissances, c'est les consolider !**

¹ Burke DM, Macay DG, Worthley, Wade E. « On the tip of the tongue : What causes word finding failures in young and older adults? », *Journal of memory and language*, 1991, 30, p. 542-579 ; Burke DM, Mac Kay DG, James LE. *The theoretical approaches to language and aging*. Oxford University Press, 2000.

Le lobe frontal est le lieu des fonctions exécutives, du raisonnement, de la résolution de problèmes, de la planification des tâches et de l'attention.

Le lobe pariétal est le siège de la conscience du corps, de l'espace environnant et de l'audition.



Le lobe temporal est le centre de l'audition, des émotions, du langage et de la mémoire.

Le lobe occipital est le siège de l'aire visuelle. Il analyse et interprète ce que l'on voit. Il permet la reconnaissance des objets, l'identification des couleurs et l'enregistrement des souvenirs visuels.

Les lobes du cerveau

Le cerveau : quelques fondamentaux



Le cerveau est formé de **deux hémisphères** : droit et gauche. Chaque hémisphère est spécialisé dans un certain nombre d'activités. Cependant cette latéralisation n'est pas totale : si un hémisphère domine pour chaque fonction, il est toujours soutenu par le second. Ils sont **en communication permanente** par l'intermédiaire de fibres formant le corps calleux.

- L'**hémisphère gauche** présente une dominance pour le langage, le calcul, les habiletés motrices et logiques.
- L'**hémisphère droit** est spécialisé dans les habiletés spatiales, les capacités attentionnelles, le contrôle émotionnel et la reconnaissance des visages.

Chaque hémisphère est divisé en quatre régions appelées les lobes (cf. schéma ci-contre). Ces différentes régions collaborent entre elles au sein de réseaux pour assurer une activité d'ensemble.

La mémoire, c'est quoi ?

Il n'y a pas une mémoire, mais **des mémoires**. Chacune est localisée dans une zone différente du cerveau et toutes sont interconnectées.

Voici quelques **définitions** qui vous permettront de mieux en comprendre le fonctionnement.



→ La mémoire à court terme et la mémoire de travail

La mémoire à court terme est très limitée dans le temps. Elle permet de garder en tête momentanément une information (entre 20 et 90 secondes). Elle peut être maintenue quelques secondes, puis effacée ou servir de support à un traitement de l'information : c'est ce qu'on appelle la mémoire de travail.

La mémoire de travail repose sur la mémoire à court terme. Elle consiste à **retenir temporairement une information pendant la réalisation de tâches cognitives** diverses comme le raisonnement, la compréhension, la résolution de problèmes...

Cette mémoire est sollicitée en permanence. Par exemple, si un ami vous téléphone pour vous inviter le samedi suivant à 19 heures, vous devez retenir cette information le temps de passer en revue vos disponibilités (« Je dois récupérer Thomas au tennis, il faut que j'aie le temps de passer acheter des fleurs, ce sera trop juste... »). Vous répondez alors que 20 heures serait préférable.

Ces informations temporaires peuvent être soit effacées entièrement ou partiellement, soit stockées en mémoire à long terme. Dans cet exemple, seul « 20 heures samedi, invitation » sera mémorisé.

POUR ALLER PLUS LOIN

La mémoire de travail a été décrite par Alan Baddeley², qui propose un modèle contenant plusieurs mémoires à court terme distinctes qui interagissent et échangent des informations :

- La boucle phonologique (répétition interne de l'information).
- Le calepin visuo-spatial (imagerie mentale « voir dans sa tête »).
- L'administrateur central (système de contrôle de l'attention).
- Le buffer épisodique qui stocke les informations. Il constitue une interface temporaire entre les deux systèmes (boucle phonologique et calepin visuo-spatial) et la mémoire à long terme épisodique.

² Alan Baddeley « The episodic buffer: a new component of workink memory? », *Trends in Cognitive Sciences* - Vol. 4, n° 11, novembre 2000.

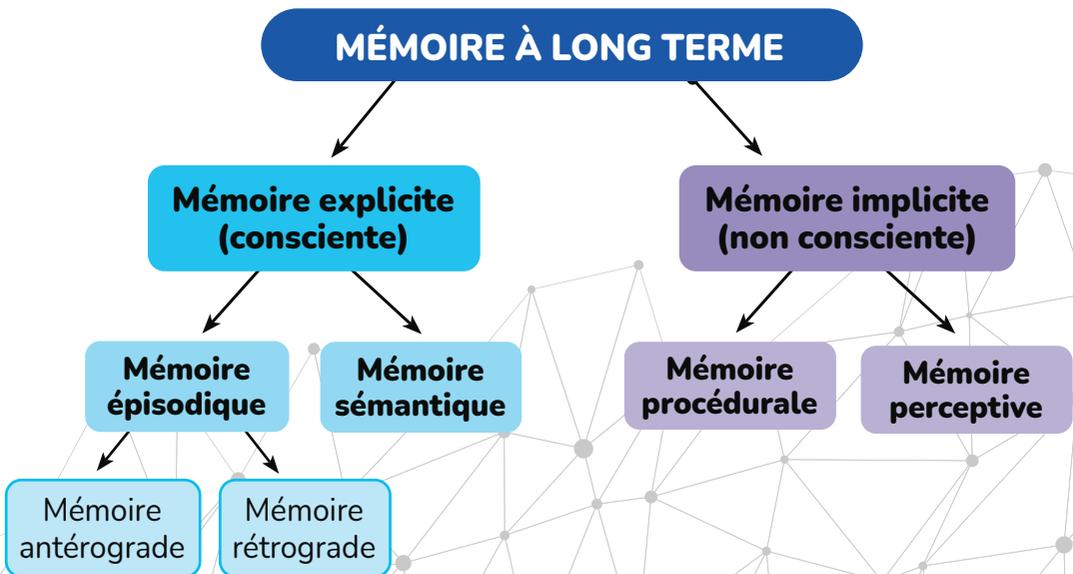
→ La mémoire à long terme

L'utilisation de la conscience lors de l'étape de récupération divise la mémoire à long terme en deux sous-systèmes : la mémoire explicite (consciente) et la mémoire implicite (inconsciente).

① **La mémoire explicite** fait référence aux **informations récupérées lors d'un rappel conscient**. Il s'agit de la mémoire épisodique et de la mémoire sémantique.

La mémoire épisodique stocke à **long terme** tous les événements de notre vie personnelle : les souvenirs d'enfance, les épisodes marquants... Par exemple : J'ai visité la tour Eiffel avec mes cousins quand j'avais 5 ans. Non seulement elle fait référence aux souvenirs du passé (**mémoire rétrograde**), mais aussi aux capacités d'apprentissage (**mémoire antérograde**).

Ces apprentissages peuvent être d'ordre visuel ou verbal. La **mémoire visuelle** consiste à retenir ce que l'on voit ; **mémoire verbale** consiste à mémoriser des mots, des phrases ou des textes, qu'ils soient écrits ou entendus.





L'organisation de l'ouvrage

Les mémoires travaillées

Tout au long de ce cahier, nous vous proposons de travailler deux types de mémoire :

- la **mémoire épisodique** qui peut être verbale (les noms de votre entourage) ou visuelle (la silhouette, les détails physiques comme les yeux, la coiffure...). Elle se divise en mémoire rétrograde (les personnes que vous connaissez déjà) ou antérograde (l'apprentissage de noms associés au physique de nouvelles personnes).
- la **mémoire sémantique** (ou culturelle). Chaque type de mémoire sera identifié par un logo et une couleur spécifiques.

 **La mémoire épisodique verbale**

 **La mémoire épisodique visuelle**

 **La mémoire sémantique (ou culturelle)**

Il s'agit de stimuler vos capacités d'apprentissage en vous donnant des techniques et en vous proposant 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 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 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 mémoires proposées dans ce cahier en commençant dès le début, p. 29. Page après page, vous travaillez différentes mémoires 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 le type de mémoire travaillée. Répondez au test p. 16-19 pour vous positionner.



- **La progression par type de mémoire.** Sélectionnez la mémoire que vous souhaitez entraîner en priorité ou reportez-vous au test p. 16-19 pour vous positionner. Simple et rapide, il vous permettra de découvrir vos points forts et les domaines que vous devez améliorer.

→ Test⁴

Avez-vous une bonne mémoire épisodique (verbale et visuelle) et sémantique ?

Faites les activités proposées. Additionnez vos points et reportez-vous en p. 19 pour découvrir votre résultat.

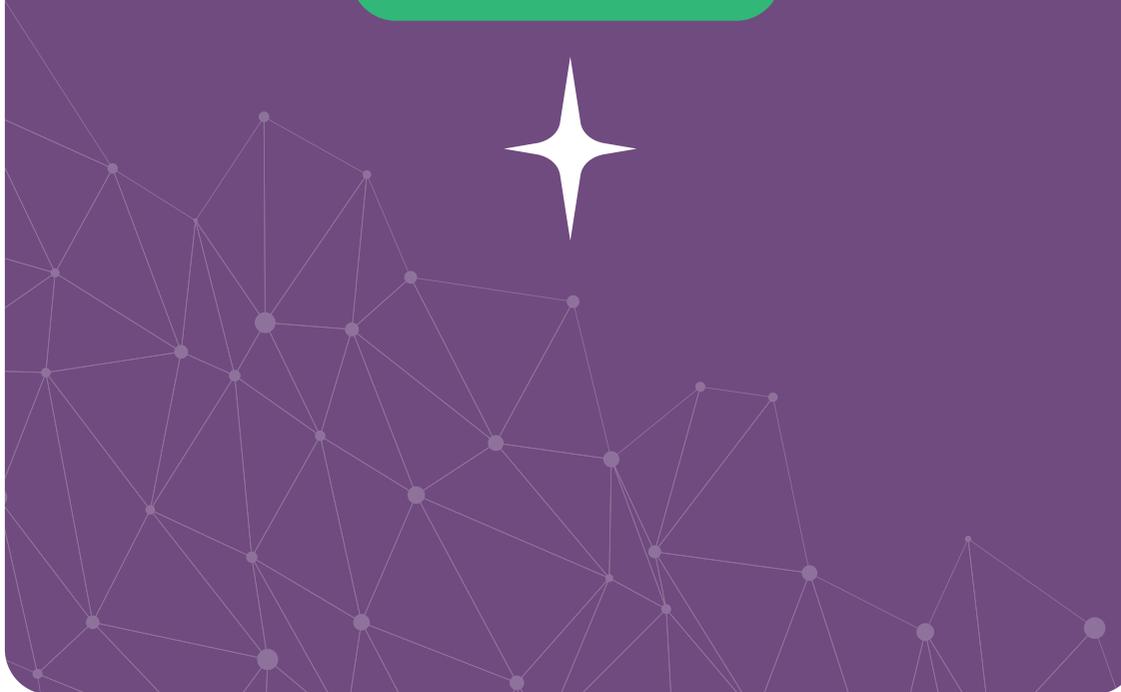
⁴ Ce test permet de vous orienter dans ce cahier. Il n'a pas pour but de détecter une anomalie liée à votre mémoire et ne saurait en aucun cas remplacer un avis médical.

C'est quoi
son nom
déjà ?



Activités

NIVEAU
NOVICE



Les trois fillettes 1/2

Observez attentivement ces 3 fillettes et mémorisez-les.



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

Qui a écrit cette œuvre ?

Complétez le nom des auteurs et autrices de ces œuvres.

- | | | |
|----|--|-----------------|
| 1 | <i>Roméo et Juliette</i> | William |
| 2 | <i>Le Petit Prince</i> | Antoine |
| 3 | <i>Claudine à l'école</i> | C |
| 4 | <i>Les enquêtes du commissaire Maigret</i> | Georges |
| 5 | <i>Le Deuxième Sexe</i> | Simone |
| 6 | <i>À la recherche du temps perdu</i> | Marcel |
| 7 | <i>La Mare au Diable</i> | George |
| 8 | <i>Cyrano de Bergerac</i> | Edmond |
| 9 | <i>La Peste</i> | Albert |
| 10 | <i>Bonjour Tristesse</i> | Françoise |

Un détail physique

Cachez le bas de la page,
puis mémorisez le nom
de ces 3 personnes.

Conseil → Trouvez un indice
en lien avec un détail physique.



René Barbier



Juliette Bigeoud



Victor Mirot

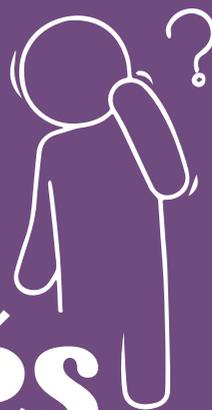
Maintenant, cachez-les et découvrez le bas de la page.

Petit jeu distracteur → Additionnez mentalement 23 et 120
et ôtez 2 au résultat. =

→ Complétez ce tableau.

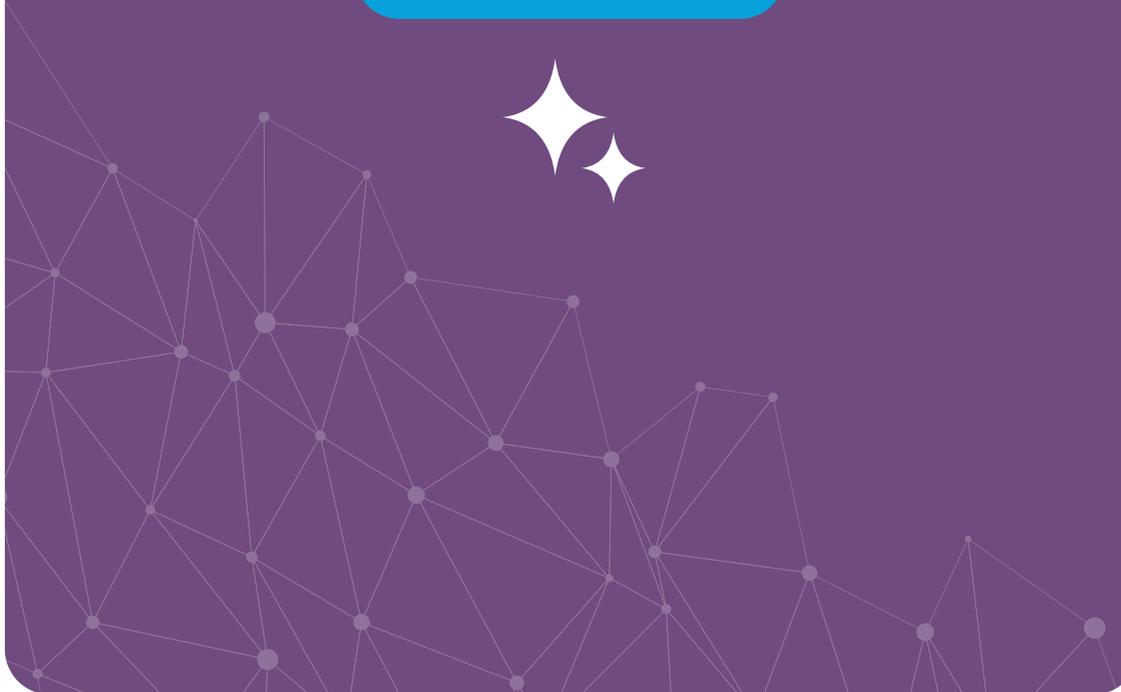
	Prénom et Nom
	Juliette
	René
	Victor

C'est quoi
son nom
déjà ?



Activités

NIVEAU
MÉDIUM



Indices et personnages

Associez chaque personnage célèbre à un élément connu qui le caractérise.

- | | |
|----------------------------|--|
| Vercingétorix • | • Chambord |
| Napoléon • | • La Roche de Solutré |
| Rosa Parks • | • Dallas |
| François I ^{er} • | • Sans peur et sans reproche |
| John Fitzgerald Kennedy • | • <i>La Déclaration des droits de la femme</i> |
| François Mitterrand • | • Ségrégation dans le bus |
| Le Chevalier Bayard • | • Alésia |
| Olympe de Gouges • | • Île de Sainte-Hélène |

Son visage me dit quelque chose ! 1/2

Observez attentivement ces visages et mémorisez-les.



→ Rendez-vous p. 60 pour terminer l'activité.

Mes nouveaux collègues 1/2

Mémorisez le nom et le visage de vos 4 nouveaux collègues.



Julie Blondeau



Charles Chauvet



Surya Diop



Allan Dulettes

→ *Rendez-vous p. 57 pour terminer l'activité.*

Les romans policiers

Reliez ces personnages célèbres de roman policier à leur auteur ou autrice.

Commissaire Maigret •

Nestor Burma •

Hercule Poirot •

Arsène Lupin •

Sherlock Holmes •

Rouletabille •

• Agatha Christie

• Maurice Leblanc

• Georges Simenon

• Léo Malet

• Gaston Leroux

• Arthur Conan Doyle

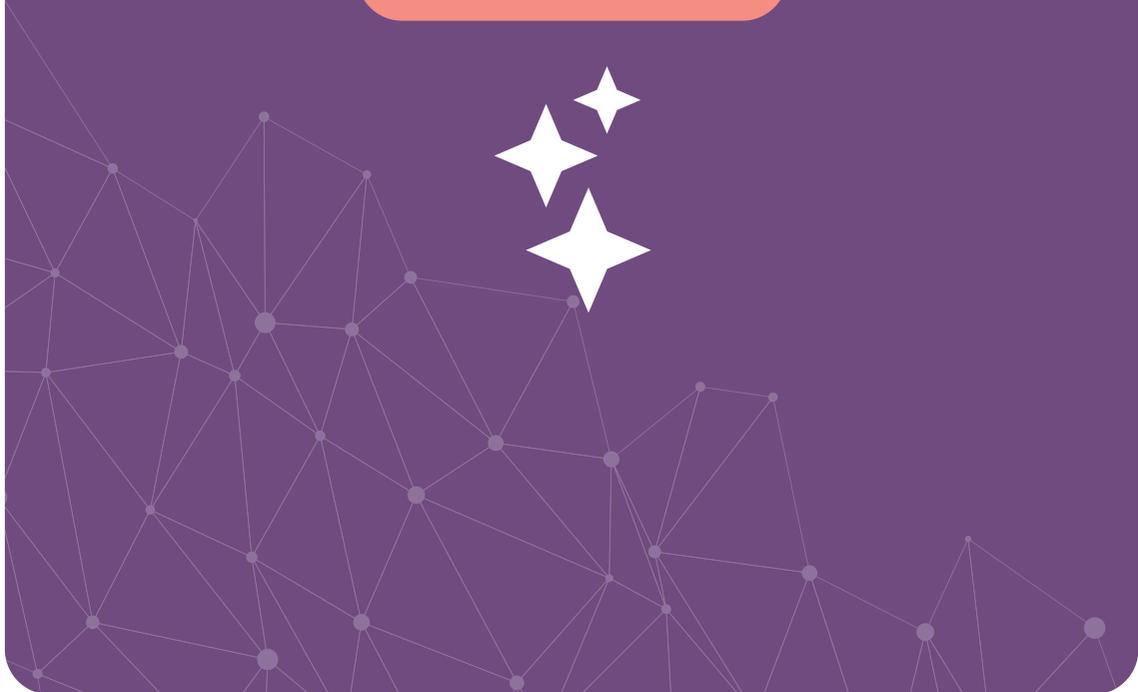


C'est quoi
son nom
déjà ?



Activités

NIVEAU
EXPERT



Qui a prononcé ces phrases célèbres ?

Trouvez et encadrez dans la grille l'auteur ou l'autrice de chaque citation. [Les noms sont écrits horizontalement, verticalement et en diagonal.]

- « Et pourtant elle tourne ! » →
- « Je vous ai compris ! » →
- « Vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage... »
→
- « Un seul être vous manque et tout est dépeuplé. »
→
- « La voie de la non-violence véritable, exige beaucoup plus de courage que celle de la violence. » →
- « Si une femme est mal habillée, on remarque sa robe, mais si elle est impeccablement vêtue, c'est elle que l'on remarque. »
→

W	G	A	N	D	H	I	V	C	S
L	A	M	A	R	T	I	N	E	Ç
N	C	A	G	U	K	V	N	A	A
C	K	H	A	A	F	U	S	A	T
O	R	W	A	M	L	E	O	L	R
C	D	J	J	N	R	I	S	V	P
A	L	K	H	E	E	C	L	L	V
A	D	Ç	H	I	S	L	O	E	N
F	W	D	E	G	A	U	L	L	E
A	Y	P	B	O	I	L	E	A	U

Les étoiles de Hollywood 1/2

Mémorez le nom de ces 6 célébrités.



→ Rendez-vous p. 84 pour terminer l'activité.



Charade

Mon 1^{er} est une conjonction.
 Mon 2^e est parfois dans la trousse.
 Mon 3^e dit ce que fait une cloche.
 Mon tout est un acteur américain.

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



Édition : Joëlle Gardette, Elvire Lakraa

Création & réalisation couverture : Jennifer Simboiselle

Création & réalisation intérieur : Twapimoo

Corrections : Bérengère de Rivoire

Photos & illustrations : Toutes les images sont © Istock sauf le schéma p.12 : © Isabelle Godiveau et les images suivantes : p. 45 : ht d BIS / Ph. Jeanbor © Les Restaurants du coeur - Archives Larbor ; p.45 m d : Fotocollectie Anefo/Croes, Rob C./Nationaal Archief, CCO ; p.45 ht g : Shutterstock/Olena Znak ; p.45 m d : Bis / Ph. Gribayedoff - Coll. Archives Larbor ; p.49 : BIS / Ph. Pierre Vals - Coll. Archives Larbor ; p.64 m : Bis / Ph. Coll. Archives Larbor ; p.64 d : BIS / Ph. Coll. Archives Larbor ; p.64 g : shutterstock/McCarthy's PhotoWorks ; p.72 g : BIS / Ph. H. Josse © Archives Larbor ; p.72 m : Bis / Ph. H. Josse © Archives Larbor ; p.72 d : Bis / Ph. Hubert Josse © Archives Larbor ; p.99 : Bis / Ph. Roger Corbeau Coll. Archives Larbor.



N° de projet :

Achevé d'imprimer en mai 2024
sur les presses de l'imprimerie Chirat.