

SOUS LA DIRECTION DE
Annie Cornu-Leyrit



Qu'est-ce que j'ai fait de mes **clés** ?

Conseils et jeux pour améliorer
sa mémoire au quotidien

— 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 ?.....	21
Quelques conseils & méthodes	22
Les aide-mémoire au quotidien.....	22
Les outils externes.....	25
🕒 Travailler son attention.....	26
🔢 La mémoire des nombres.....	28
⚙️ La mémoire de travail.....	32
Activités niveau novice	33
Activités niveau médium	53
Activités niveau expert	75
Solutions	94



© Retz, 2023

Code éditeur : 34053

ISBN : 978-2-7256-4400-4

Dépôt légal : avril 2023



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. 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 viennent 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 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 verbale, visuelle, de travail, des nombres et de travailler votre attention.

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

Selon une enquête Ipsos¹, on perdrait deux mois de notre vie à chercher des objets égarés : lunettes, clés, téléphone portable... Qui n'a pas cherché partout ses lunettes pour lire un document ? Qui n'a jamais perdu, momentanément, ses clés ? Tout cela est classique et nous concerne tous. Le cerveau doit faire face à de nombreuses sollicitations tout au long d'une journée : gestion de la vie familiale et amicale, sollicitations professionnelles, appels téléphoniques... Nous pouvons parfois avoir l'impression que tout nous échappe.

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.

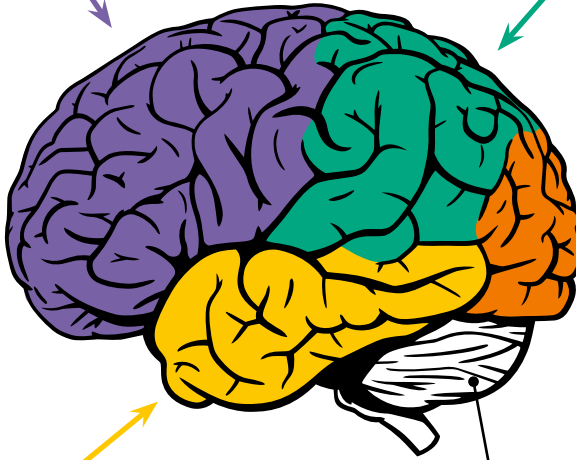
Dans cet ouvrage, elles entraîneront votre **mémoire des nombres**, votre **mémoire verbale**, mais aussi votre **mémoire de travail** et votre **attention**. Grâce aux conseils donnés et à l'**entraînement progressif** ici proposé, vous apprendrez des techniques de mémorisation que vous pourrez utiliser dans votre quotidien.

Amusez-vous bien et bon entraînement !

1 KRÉMER Pascale, « Nous perdons deux mois de vie à chercher des objets », *Le Monde* [en ligne], mars 2015, [Consulté le 06/04/2023], disponible à l'adresse : <https://bit.ly/40MftXM>

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.

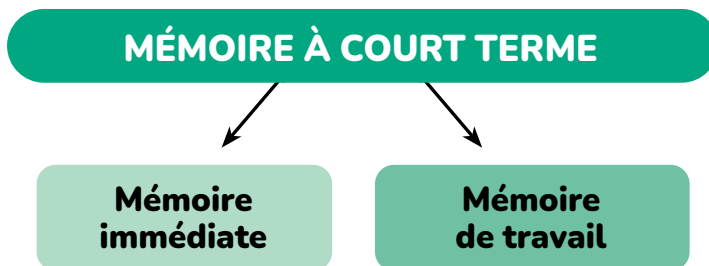
→ La mémoire à court terme et la mémoire de travail

1 **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).

2 **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.



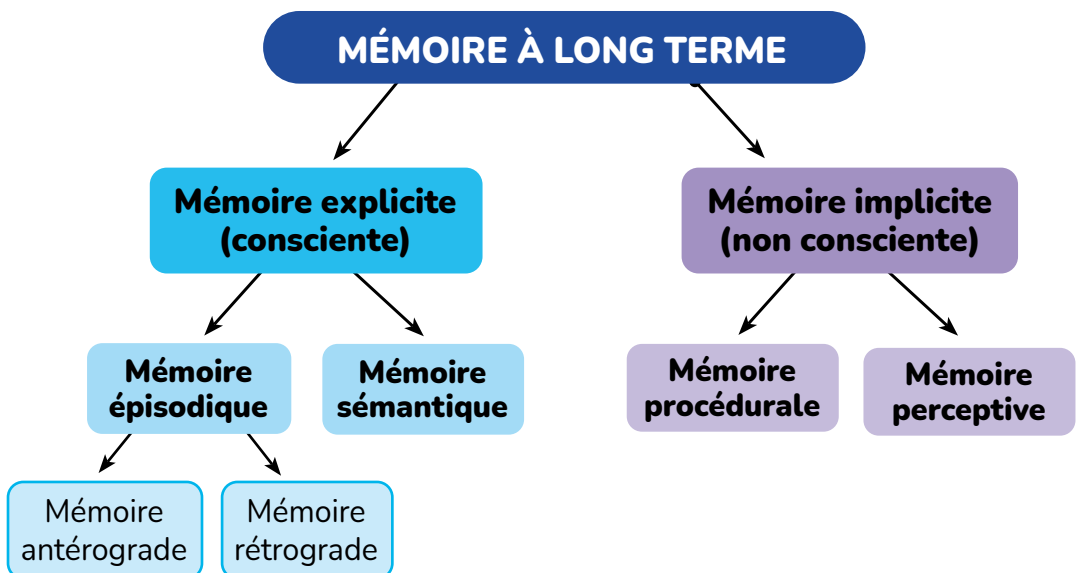
→ La mémoire à long terme

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, alors que la **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 votre **mémoire à court terme** et votre **mémoire à long terme** ainsi qu'un élément indispensable dans le processus de mémorisation :

L'attention

Chaque type de mémoire sera identifié par un logo et une couleur spécifique.

La mémoire à court terme :  **La mémoire de travail**

La mémoire à long terme :  **La mémoire verbale**

 **La mémoire des nombres**

 **La mémoire visuelle**

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. Les activités d'attention relèvent de la mémoire à court terme ; elles ne sont donc pas suivies de jeux distracteurs.



• 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. 33. 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 20 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 20 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 ?

Au quotidien, avez-vous une bonne mémoire des nombres, de ce que vous lisez ou entendez ? Êtes-vous suffisamment attentif ?

Répondez par oui ou par non aux affirmations selon la récurrence de ces situations dans votre quotidien. Faites ensuite les activités proposées. Additionnez vos points et reportez-vous en p. 20-21 pour découvrir votre résultat.

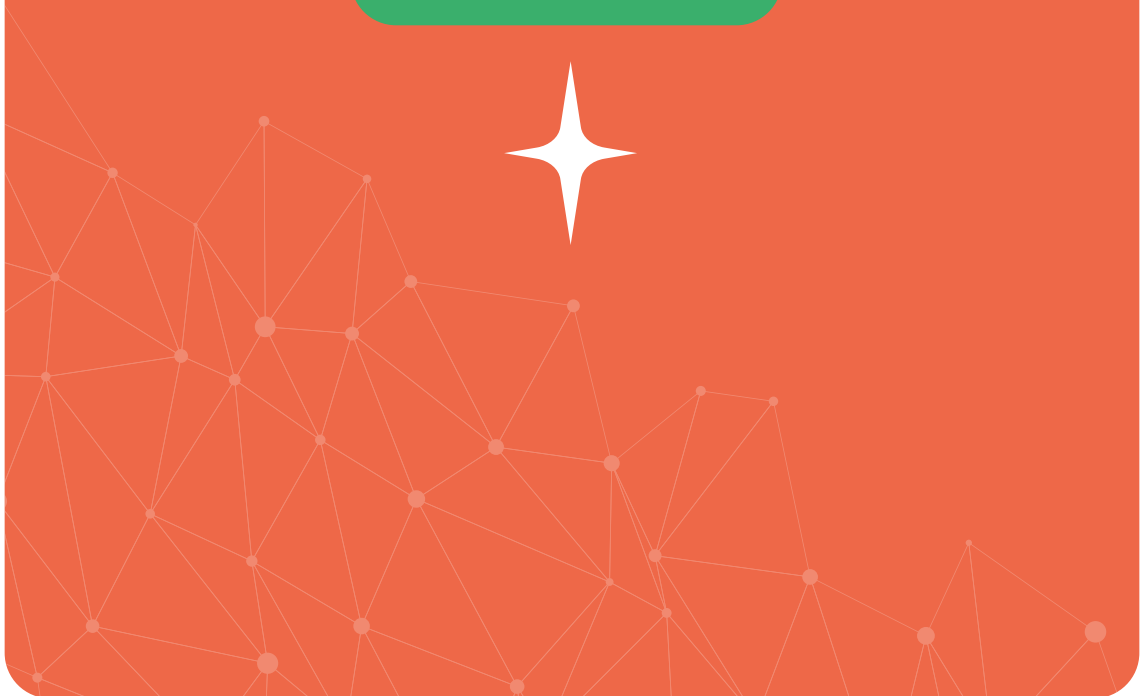
² Ce test permet de vous orienter dans ce cahier. Il n'a en aucun cas pour but de détecter une anomalie liée à votre mémoire et ne saurait en aucun cas remplacer un avis médical.

Qu'est-ce que
j'ai fait
de mes clés?



Activités

NIVEAU
NOVICE



Que fait Alexis ?

Cachez la 2^e partie de l'activité, puis lisez ce texte.
Gardez en mémoire les éléments soulignés.

Chaque samedi, Alexis met son réveil à 7 heures. Il prend une douche tiède et enfle un survêtement. Il engloutit un petit déjeuner copieux, et part courir dans la campagne avec son chien.

Maintenant, cachez le texte et découvrez la suite de l'activité.

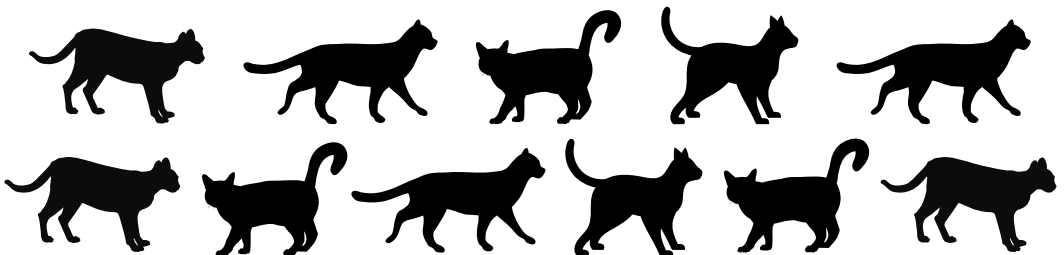
Petit jeu distracteur → Partez du nombre 8, ajoutez successivement 3, puis 4. Quel résultat obtenez-vous ?

→ Écrivez les mots manquants.

Chaque samedi, Alexis met son réveil à 7 heures. Il prend une douche et enfle un Il engloutit un petit déjeuner, et part courir dans la avec son

Les chats

Parmi ces chats, entourez celui qui apparaît seulement deux fois.



123 Les lieux d'habitation

Cachez la 2^e partie de l'activité, puis mémorisez ces informations.

Marie habite au 4^e étage du 68 rue de Rivoli.

Pablo habite au 2^e étage du 26 rue Poliveau.

Maintenant, cachez-les et découvrez la suite de l'activité.

Petit jeu distracteur → Comptez à rebours de 260 à 253.

→ Répondez aux questions suivantes.

- À quel numéro de la rue de Rivoli et à quel étage Marie habite-t-elle ?

.....

- À quel numéro de la rue Poliveau et à quel étage Pablo habite-t-il ?

.....

L'électricien

Cachez le bas de la page et lisez attentivement ce texte.

Alice rentre des courses, Franck lui dit : « L'électricien a appelé, il viendra jeudi matin entre 9 et 11 h. Mais moi, je ne peux pas être présent. Je reviens du sport en tram vers 10 h à un quart d'heure près. »

→ Cachez ce texte et répondez à la question.

- Quel jour et à quelle tranche horaire Alice doit-elle être présente pour recevoir l'électricien ?

.....

Qu'est-ce que
j'ai fait
de mes clés?



Activités

NIVEAU
MÉDIUM



La boutique de Flora

Cachez le bas de la page.

Observez ces articles de voyage et mémorisez le maximum d'éléments.



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

Petit jeu distracteur → Trouvez le nom de 3 chanteuses contemporaines.

.....

→ Observez ces articles de voyage et suivez la consigne.



Entourez les deux articles qui ont été ajoutés.

• Quels sont ceux qui ont été retirés ?

.....

123 Les nouvelles coordonnées 1/2

Observez ces coordonnées et mémorisez-les.

Victor et Pascale

2, place de la Liberté
33000 Bordeaux

Tél. : 04 55 66 77 88
Code porte : 3945

→ Rendez-vous p. 62 pour terminer l'activité.

🎯 Les objets renversés

Observez ces images.

Les objets ont été retournés dans 2^e ligne.

Certains sont différents. Entourez-les.



Trouvez l'intrus.

Pennac

Duteil

Auteuil

Barenboim

Balavoine

Prévost

Qu'est-ce que
j'ai fait
de
mes clés?



Activités

NIVEAU
EXPERT



Les vacances

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

Conseil → Visualisez la scène au fur et à mesure de la lecture.

Julie part dans une semaine dans le Cantal avec son amie. Elle ne doit pas oublier son appareil photo qui est dans le placard de l'entrée, ses lunettes de soleil qui sont dans le tiroir de son bureau, le Guide du Routard posé sur la table basse du salon, un roman sur sa table de chevet et enfin de l'ibuprofène à récupérer dans son armoire à pharmacie.

Maintenant, cachez ce texte et découvrez le bas de la page.

Petit jeu distracteur → Trouvez 3 endroits où vous aimeriez partir en vacances.

.....

→ Répondez aux questions.

Julie part avec : son appareil photo, un roman, ses lunettes de soleil.

• Qu'a-t-elle oublié ?

.....

• Où a-t-elle posé son appareil photo ?

.....

• Où sa paire de lunettes de soleil est-elle rangée ?

.....

123 Mémoriser des nombres

Cachez la 2^e partie de l'activité, puis mémorisez ces nombres.

Conseil → Faites des associations pour obtenir 3 listes de nombres avec un point commun.

230	110	320	310	330
130	220	210	120	

Maintenant, cachez-les et découvrez la suite de l'activité.

Petit jeu distracteur → Trouvez 3 mots commençant par « para ».

→ Répondez aux questions suivantes.

- Combien de nombres y a-t-il ?
- Quel est le nombre le plus grand ?
- Quel est le nombre le plus petit ?
- Quels sont les trois nombres se terminant par 20 ?

Les cartes

Comptez le nombre de cœurs rouges qui sont précédés d'un pique et suivis d'un trèfle, peu importe la couleur.

