

Deutsch
English
Français

Mental-Vital-Trainer*In

Une qualification supplémentaire pour l'avenir





Bundesverband
Gedächtnistraining e.V.

Bundesverband Gedächtnistraining e.V.
Black-und-Deckerstraße 17B, D-65510 Idstein
www.bvgt.de



Österr. Bundesverband für Gedächtnistraining
Dr. Franz Rehrl Platz 2, A-5020 Salzburg
www.oebv-gt.at



Schweizerischer Verband für Gedächtnistraining
Buchzelgstrasse 25, CH-8053 Zürich
www.svggt.swiss



Lëtzebuurger Verein fir Gedächtnistraining asbl
79, Grand-rue, L-3927 Mondercange
www.lvgt.lu

Impressum

Cette brochure fut élaborée en tant que conclusion de notre projet Mental Vital, qui fut cofinancé par l'Union Européenne dans le cadre du programme Erasmus+.

Elle s'adresse à nos entraîneurs/formateurs (m/f), aux participants (m/f) à nos cours, ainsi qu'à toute personne qui s'intéresse à l'entraînement intégral de la mémoire.

Rédaction : L'équipe de rédaction du projet Mental Vital

Toute reproduction est soumise à l'autorisation.

Vous pouvez joindre les associations via leurs pages d'accueil respectives.

Les images utilisées proviennent de l'équipe Mental-Vital-Team ou de freepik.com

PRÉFACE

Nous – les quatre associations d'entraînement de la mémoire d'Allemagne (BVGT), d'Autriche (ÖBVGT), du Luxembourg (LVGT) et de la Suisse (SVGT) – nous engageons pour la promotion et la propagation au niveau européen d'un entraînement intégral de la mémoire qui met l'être humain avec ses ressources et ses compétences au centre de nos préoccupations.

Tous les quatre partenaires sont des associations à but non lucratif qui collaborent déjà depuis des années afin de suivre des objectifs et des projets communs pour l'avenir: la promotion et la propagation à l'échelle européenne de l'entraînement intégral de la mémoire (EIM) basées sur les dernières connaissances scientifiques. Il y a quelques années, nous avons décidé d'élaborer une brochure commune pour sensibiliser la société sur la nécessité d'un entraînement cognitif tout au long de la vie. Cet entraînement répondant à des standards qualitatifs élevés est destiné à renforcer la santé mentale de chacun. La présente publication est le résultat de notre projet „Mental Vital“ qui fut cofinancé par l'Union Européenne dans le cadre du programme Erasmus+.

L'importance d'un entraînement cognitif dans les différents groupes d'âges et groupes ciblés à travers l'Europe augmentera considérablement dans les années à venir. Ceci est dû au développement démographique sur notre continent, car le groupe d'âge des 30 à 50 ans, maintenant « d'âge moyen », sera compté parmi les « vieux adultes » dans un avenir proche. Ces personnes s'inquiètent déjà aujourd'hui, comment elles peuvent influencer et prévenir les pertes de compétences dues au vieillissement. Afin que chacun puisse se sentir à l'aise dans notre civilisation ultrastrophistiquée, avec ses structures et ses formes de transfert d'informations diverses, le potentiel cognitif doit être exploité au maximum. Le but de cette brochure est de sensibiliser les adultes de tous les pays de l'UE au sujet de l'entraînement de la mémoire.

L'EIM offre de nombreuses possibilités et présente une qualification supplémentaire, dont peuvent profiter les diverses professions.

CHAMPS PROFESSIONNELS EXEMPLAIRES

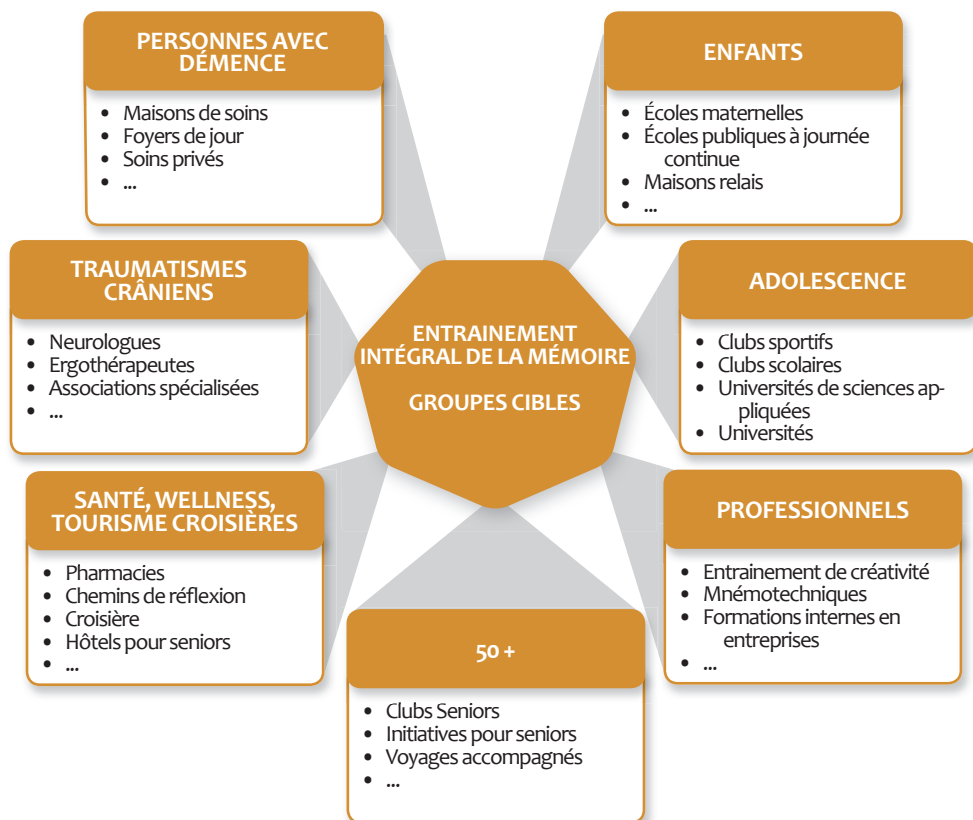
Troisième âge	Adultes	Enfants et adolescents
Collaborateurs aux centres d'accueil	Conseillers d'orientation	Pédagogues
Métiers des soins sanitaires	Formateurs des adultes	Professeurs particuliers
Personnel d'accompagnement	Psychologues	Cours d'appui
Bénévoles	Développement RH	Orthophonistes
Gérontopsychologues	...	Educateurs de dyscalculie et dyslexie
Ergothérapeutes		...
Formateurs pour seniors		
...		

QUELS SONT LES GROUPES CIBLES POUR LES FORMATEURS (M/F) DE LA MÉMOIRE ?

L'EIM est organisé dans différents groupes d'âge, p. ex. dans le domaine du travail avec les enfants et adolescents, dans la formation des adultes (lifelong learning), dans le travail avec les personnes âgées et l'assistance aux personnes âgées. Des cours adaptés pour chaque groupe spécifique peuvent être proposés dans des centres d'accueil, des maisons de retraite, des maisons de soins, des communautés religieuses, des lieux de rencontres, des universités populaires, des maisons relais ainsi que des lieux proposés par les formateurs. Des cours pour les professionnels ont souvent lieu au sein des entreprises. Ils existent aussi des offres pour des « chemins de réflexion » en pleine campagne, des parcours cognitifs, des visites guidées en ville, des programmes cadres pour des expositions, des fêtes d'entreprise ou familiale et des activités libres pour enfants. Dans ce contexte, vous devez veiller qu'un large répertoire d'exercices est rendu accessible lors d'une formation d'EIM et que vous êtes

capable d'adapter ce matériel à chaque fois et de pouvoir appliquer différentes méthodes pédagogiques lors de la formation en groupe.

Le schéma suivant donne un aperçu des domaines dans les quels les formateurs d'EIM peuvent être actifs :



02 | QU'ENTEND-ON PAR ENTRAÎNEMENT INTÉGRAL DE LA MÉMOIRE (IEM) CERTIFIÉ?

Les organisations faïtières européennes pour l'EIM (EUVGT – FEAEM, www.euvgt.eu/francais) offrent une formation de haute qualité en tant qu'entraîneur de la mémoire.

Un entraîneur d'EIM certifié a reçu une formation de base avec un diplôme reconnu par l'organisation faïtière de la FEAEM et poursuit une formation continue auprès des associations européennes.

L'ENTRAÎNEMENT INTÉGRAL DE LA MÉMOIRE C'EST QUOI?

Que signifie l'intégralité en général et en particulier pour l'entraînement cognitif (et de la mémoire), et comment cette approche intégrale peut-elle se réaliser en pratique? Dans une branche spécifique de la pédagogie, la pédagogie curative, l'apprentissage lié à l'action est un critère important - cette vision a également son importance dans l'entraînement de la mémoire. Ainsi sont promues les compétences de mouvement, de perception, d'expression et de communication. Ces compétences ont une grande interdépendance. Si nous voulons pleinement exploiter les capacités d'apprentissage des participants, nous devons considérer ces relations et en tenir compte lors de la préparation des cours. Cette approche intégrale permet de communiquer avec l'être humain au-delà du niveau purement cognitif. L'individu est pris en compte dans son intégralité et non seulement certaines fonctions de son cerveau. L'objectif est l'activation ou la réactivation des fonctions mentales, émotionnelles et physiques.

L'EFFICACITÉ DE L'EIM

Des études scientifiques montrent que l'entraînement de la mémoire combiné avec l'entraînement physique n'améliore pas seulement le flux sanguin et le métabolisme du cerveau, mais a aussi des effets positifs sur le bien-être physique et le mental. Les parties du corps non utilisées, s'atrophient. Ce que le mouvement est pour le corps, c'est pour le cerveau la pensée ou l'utilisation des capacités mentales. L'EIM, effectué régulièrement et de façon ciblée, augmente chez les enfants, les jeunes ainsi que les adultes plus âgés la concentration et la capacité de mémoriser et permet d'atteindre un niveau de compétence élevé. Seulement l'entraînement continu porte ses fruits. Cependant, l'expérience montre que la plupart des êtres humains ne sont pas prêts à s'entraîner de manière continue que si l'entraînement leur fait plaisir. L'entraînement EIM est effectué sans pression de réussite afin d'éviter des blocages. La soif de savoir, la curiosité et les moments de révélations doivent être encouragés et des expériences de succès rendues possibles. Ne pas surmener est un principe essentiel.

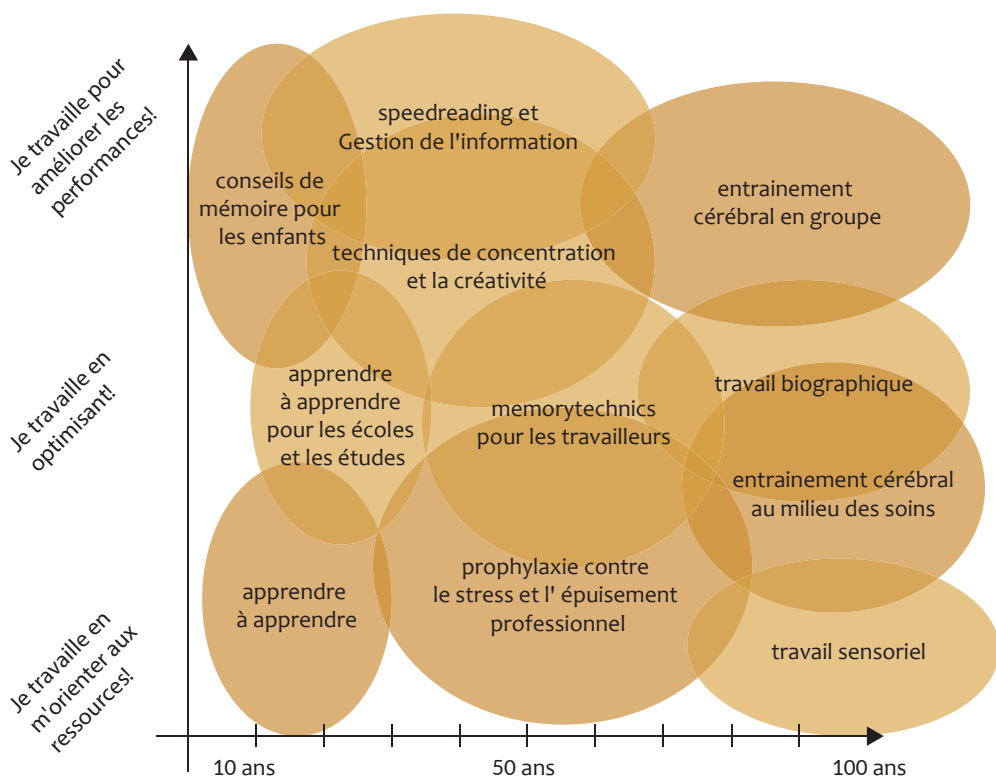
IL EST PLUS FACILE D'APPRENDRE EN COMPAGNIE

L'EIM peut être organisé individuellement ou en groupe. Cependant, le travail en groupe présente certains avantages supplémentaires. Premièrement, il a un effet positif sur la motivation et la réussite des participants. Deuxièmement, il offre la possibilité de former les compétences de communication et, enfin, l'interaction sociale joue également un rôle important.

LA QUALITÉ DE LA FORMATION

Une association qui forme des entraîneurs (m/f) de l'EIM doit elle-même être certifiée par une instance indépendante et doit publier ses principes dans une déclaration de mission, afin de garantir une qualité élevée au niveau de l'association et de sa formation continue. Uniquement une association évoluant systématiquement et se considérant responsable de maintenir des normes de qualité élevées pour le bien de ses membres ainsi que les participants à l'EIM peut répondre aux exigences d'une organisation orientée vers l'avenir.

03 | TARGET BAROMETER



Vous aimez travailler avec les gens et souhaitez acquérir une qualification professionnelle supplémentaire ? Vous cherchez un nouveau champ d'occupation intéressant et vous souhaitez mettre en place une offre personnelle en tant que formateur EIM (m/f) pour des groupes diversifiés ? Si oui, vous répondez déjà à la première condition préalable. Il vous reste à trouver un prestataire approprié qui vous permettra de suivre une formation d'entraîneur à la mémoire.

La Fédération Européenne des Associations pour l'Entraînement Intégral de la Mémoire (EUVGT – FEAEM, www.euvgt.eu/francais) a élaboré des critères de qualité pour vous aider à choisir une organisation qui offre une bonne qualité.

Le catalogue de critères suivant ne prétend pas être exhaustif, mais il vous donne quelques premières indications sur ce que vous devez rechercher.

CONTENU DE LA FORMATION – CONCEPT

Le concept d'intégralité – tel que décrit au chapitre 2 – nous permet de trouver accès à l'être humain au-delà du niveau purement cognitif. Les différentes performances du cerveau ne sont pas entraînées séparément, mais reliées entre elles grâce à la variété des exercices. Au même temps, il convient de veiller à ce qu'un conseil consultatif composé de scientifiques et d'experts sur des sujets spécifiques accompagne le travail du prestataire afin de répondre à la demande des dernières découvertes scientifiques. Si vous optez pour ce concept, vous trouverez au début de cette brochure des organisations qui offrent cette formation.

QUELLES SONT LES QUALIFICATIONS QU'UN BON FORMATEUR (M/F) DOIT ACQUÉRIR ?

La formation auprès d'un prestataire certifié garantit une qualification supplémentaire dans les domaines suivants :

Compétences professionnelles

Au cours de leur formation, les futurs formateurs (m/f) devraient acquérir les compétences professionnelles suivantes :

- Savoir transmettre des connaissances concernant le cerveau humain ainsi que son fonctionnement

- Avoir un répertoire d'exercices riche et étendu et savoir les adapter aux différents groupes cibles
- Connaître et savoir appliquer les objectifs de l'apprentissage
- Être capable de transmettre le transfert des exercices à la vie quotidienne
- Connaître ses propres limites de compétence

✓ Qualification méthodologique

Au cours de la formation les futurs formateurs (m/f) devraient acquérir les aptitudes méthodologiques et didactiques suivantes :

- Concevoir un cours adapté au groupe avec des exercices adaptés
- Planifier et réaliser les leçons de façon dramaturgique
- Sélectionner les techniques et les méthodes adaptées
- Développer des contenus complexes de manière compréhensible et ciblée pour le public et les présenter de manière stimulante
- Savoir répondre aux forces et faiblesses des participants (m/f)
- Encourager les participants (m/f) à poser des questions

✓ Qualification de meneur

Au cours de leur formation les futurs formateurs (m/f) devraient acquérir les compétences sociales et pédagogiques suivantes :

- Diriger un groupe et les processus de groupe
- Savoir gérer son temps
- Savoir motiver les participants (m/f)
- Garantir un entraînement sans perturbation
- Se remettre en question et être ouvert à l'évaluation ainsi que la supervision collégiale, être ouvert à des critiques constructives.

POURQUOI LES PRESTATAIRES DE FORMATION DEVRAIENT ETRE CERTIFIÉS ?

Les formateurs (m/f) des associations certifiées sont formés selon les dernières découvertes scientifiques. La formation continue permanente est obligatoire pour tous les enseignants ainsi que nos entraîneurs de la mémoire et garantit ainsi un niveau scientifique élevé de leur travail.

La formation auprès d'un prestataire certifié garantit ainsi le développement continu de son travail d'enseignement, qui tient compte des besoins éducatifs de l'individu.

Tous les membres des associations d'EIM certifiés ont la possibilité de participer à un échange avec des collègues au niveau professionnel.

05 | EXEMPLES D'EXERCICES DU RÉPERTOIRE D'ENTRAÎNEMENT

Les exercices suivants donnent un aperçu sur les différentes zones de fonctionnement du cerveau et montrent la variété des exercices possibles.

EXERCICE 01 - PERCEPTION

Trouvez les différences dans les deux images :



La partie orange montre les solutions des exercices de ce livret, comme des informations pratiques sur la suite des exercices, de leur pertinence pour la vie quotidienne et une indication des activités cérébrales correspondantes.



EXERCICE 01 - PERCEPTION



Perception

Concentration

SOLUTION:



Qu'est-ce qui est entraîné et quelle en est l'importance pour le quotidien ?

Il s'agit de reconnaître le plus vite possible et précis les perceptions de détails ainsi que les variations minimales. Ces capacités jouent un rôle important dans la vie quotidienne, par exemple le changement des panneaux de signalisation ou les aires de stationnements nouvellement signalées.

Voulez-vous plus de défis ?

Couvrez l'image de droite et mémorisez tous les détails de l'image de gauche. Quand vous êtes persuadé d'avoir bien mémorisé tous les détails, couvrez l'image de gauche et regardez l'image de droite. Essayez maintenant de trouver toutes les différences.

Comment puis-je continuer l'entraînement avec cet exercice?

Répondez aux questions suivantes concernant l'image de la page 08. Cela entraîne votre capacité de rétention et la mémoire à court terme.

Quelles sont les attractions touristiques sur cette image?

Dans le sens des aiguilles d'une montre : Statue de Liberté, Pyramides, Tour Eiffel, Kreml, Tour de Pise, Taj Mahal, Big Ben.

EXERCICE 02 - MÉMORISER

Lisez attentivement le texte suivant et tentez de le retenir le plus exactement possible.

A la fin du texte, répondez aux questions.

Imaginez-vous le plan décrit dans le texte:

Vous vous trouvez au portail d'entrée d'un parc, situé au sud du complexe. Si vous marchez tout droit, vous atteignez une forêt. A gauche de la forêt – vu de votre position actuelle (portail d'entrée) – se trouve un étang, au-dessus duquel un pont mène du sud au nord. A droite du pont nagent trois canards. Derrière l'étang se trouve un banc avec vue sur l'étang. Au sud du pont se trouve une platebande de fleurs. A gauche du portail d'entrée se trouve un pavillon et à la gauche de celui-ci une aire de jeux pour enfants.

AUX QUESTIONS SUIVANTES:

Dans quelle direction, vue de l'étang, se trouve la platebande de fleurs (point cardinal) ?

Vous marchez du portail vers la gauche, où arrivez-vous ?

De quelle direction entendez-vous maintenant le bruit des enfants qui jouent (point cardinal) ?

Que se trouve-t-il en face du portail ?

Comment arrivez-vous au plus vite au banc ?

Quand vous traversez le pont, de quel côté voyez-vous combien de canards ?

Vous vous asseyez sur le banc et vous expliquez le plan du parc à un inconnu et le chemin vers la sortie.

EXERCICE 02 - MÉMORISER



Mémoriser

Perception

Concentration

SOLUTION:

1. Dans quelle direction, vue de l'étang se trouve la platebande de fleurs (point cardinal ?)
Sud
2. Depuis le portail vous marchez vers la gauche, où arrivez-vous ?
Au pavillon
3. De quelle direction entendez-vous maintenant le bruit des enfants qui jouent (point cardinal)
De la gauche, ouest
4. Que se trouve-t-il en face du portail ?
La forêt
5. Comment arrivez-vous au plus vite au banc ?
Par le pont
6. Quand vous traversez le pont, de quel côté voyez-vous combien de canards ?
A droite, 3 canards
7. Vous vous asseyez sur le banc et vous expliquez le plan du parc à un inconnu et le chemin vers la sortie.
Voir texte page 11

Qu'est-ce qui est entraîné dans cet exercice et quelle en est l'importance pour le quotidien ?

A part de la perception auditive et de la concentration, cet exercice entraîne la mémoire à court terme. Plus on peut imaginer la description en images, plus il est facile pour le cerveau de retenir les détails.

Ceci est également important au quotidien, lorsque quelqu'un nous décrit un chemin vers une destination ou l'emplacement d'un objet que nous sommes censés de trouver dans un environnement inconnu.

Voulez-vous plus de défis ?

Essayez de dessiner une esquisse la plus détaillée possible du parc.

Comment puis-je continuer l'entraînement avec cet exercice ?

Trouvez le plus de mots composés possibles dans lesquels se trouve le mot banc :
p. ex. : banc d'école, bancaire, ...

EXERCICE 03 - PENSÉE ASSOCIATIVE

Connaissez-vous les émojis?

Un émoji est un idéogramme qui remplace des termes plus longs, en particulier dans les messages texte. Entre-temps, les mini graphiques colorés se sont imposés comme une forme d'art. Il existe même une version du livre «Moby Dick» qui a été complètement «traduite» en symboles émojis.

Traduisez les émojis! Quels contes de fées sont représentés ici?

1.



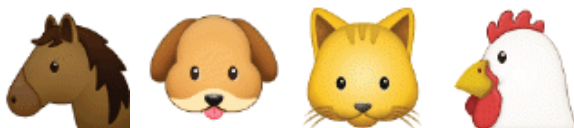
2.



3.



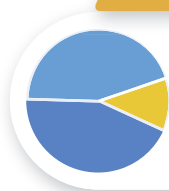
4.



5.



EXERCICE 03 - PENSÉE ASSOCIATIVE



Capacité d'associer

Verbalisation

Perception

SOLUTION:

1. Blanche-Neige et les sept nains
2. Le Roi-grenouille
3. Chaperon Rouge
4. Les musiciens de la ville de Brême
5. La Belle au bois dormant

Que formons-nous ici et pourquoi est-ce si important pour la vie quotidienne?

Cet exercice demande la capacité d'associer et de trouver des mots. D'autre part, la flexibilité mentale est entraînée. De nos jours, nous trouverons de plus en plus d'émojis et de pictogrammes pour visualiser les informations afin que cela puisse nous aider à mieux nous retrouver dans la vie quotidienne.

Comment puis-je continuer l'entraînement avec cet exercice?

Trouvez d'autres contes que vous pouvez «traduire» (représenter) avec des emojis. Vous formez votre capacité d'association, votre imagination et votre créativité.

Trouvez des contes avec des animaux ou des princesses. Vous entraînez votre mémoire à long terme.

Souvenez-vous de ces histoires et trouvez quelques citations, comme: «Miroir, miroir, qui est la plus belle du pays?» - la reine

EXERCICE 04 - VERBALISATION

Anagramme (f) : Transposition de lettres, qui d'un mot ou d'une phrase fait un autre mot ou une autre phrase. Seules les lettres existantes peuvent être utilisées et aucune autre lettre ne peut être ajoutée. Les mots nacre, rance et ancre sont des anagrammes les uns des autres.

Trouvez le plus de mots possibles avec les lettres du mot suivant. Vous n'êtes pas obligé d'utiliser toutes les lettres, mais il n'est pas permis d'y ajouter d'autres lettres non présentes dans le mot donné.

ENTRAÎNEMENT MÉMOIRE

[illegible]

EXERCICE 04 - VERBALISATION



Verbalisation

Concentration

Perception

SOLUTION:

Mot donné : ENTRAINEMENT MÉMOIRE

Comme il y a une multitude de nouveaux mots à générer à partir des lettres du mot donné, voici quelques exemples :

Mentir, traîner, entente, mémo, tente, toit, ...

Qu'est-ce qui est entraîné dans cet exercice et quelle en est l'importance pour le quotidien ?

Cet exercice forme avant tout la verbalisation (vocabulaire). En créant de nouveaux mots à partir des lettres données le vocabulaire passif est activé. Vous utiliserez des mots qui ne sont pas si fréquemment employés au quotidien.

On travaille le problème : « J'ai le mot sur le bout de la langue... »

Voulez-vous plus de défis ?

Visualisez le mot donné, sans le noter et créez le plus de mots possibles.

Comparez les mots suivants avec le mot donné et barrez les mots qui ne peuvent pas être formés à partir des lettres du mot donné.

TANTE, ACHAT, TRAIN, MATERIEL, MOMENT, ATTENTE, NAITRE, ETE, ENSEMBLE, CHEMIN, MAITRE, METHODE, MER, MOYEN, TERRAIN, TITRE.

Dans chaque mot barré, trouvez la lettre qui n'apparaît pas dans le mot donné et notez-la. Utilisez ces lettres pour former un nouveau mot.

Comment puis-je continuer l'entraînement avec cet exercice ?

Choisissez une lettre du mot donné et essayez de créer le plus de mots possibles avec cette lettre en l'utilisant comme initiale. Pour éviter d'utiliser plus de lettres que données au départ, vous pouvez noter chaque lettre sur un bout de papier ou un post-it.

EXERCICE 05 - ASSOCIER MENTALEMENT

Quelles sont les villes françaises représentées dans les images suivantes ?

~~3,4,5,~~



Z = S

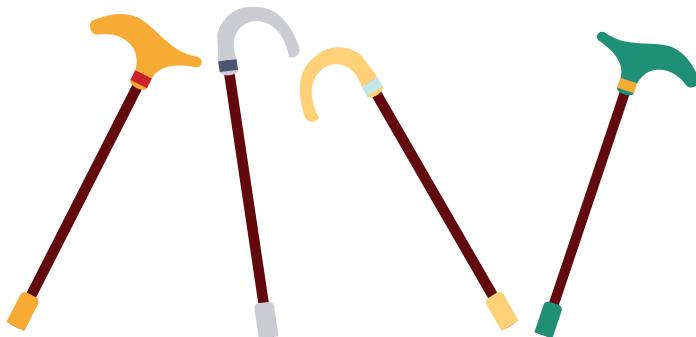


+



+le

~~1,2,3,~~



EXERCICE 05 - ASSOCIER MENTALEMENT



Capacité d'associer

Verbalisation

Concentration

SOLUTION:

Paris - pas de riz (sans s,d,e z=s)

Marseille - Mars + réveil (sans r,é,v) + le

Cannes

Qu'est-ce qui est entraîné dans cet exercice et quelle en est l'importance pour le quotidien ?

Cet exercice entraîne la capacité d'associer et la flexibilité mentale. C'est en quittant les raisonnements habituels que vous allez atteindre l'objectif. Ceci est important dans la vie quotidienne afin de sortir des impasses mentales.

Comment puis-je continuer l'entraînement avec cet exercice ?

Trouvez d'autres villes que vous pouvez représenter à l'aide d'images. Vous formez votre capacité d'associer, votre imagination et votre créativité.

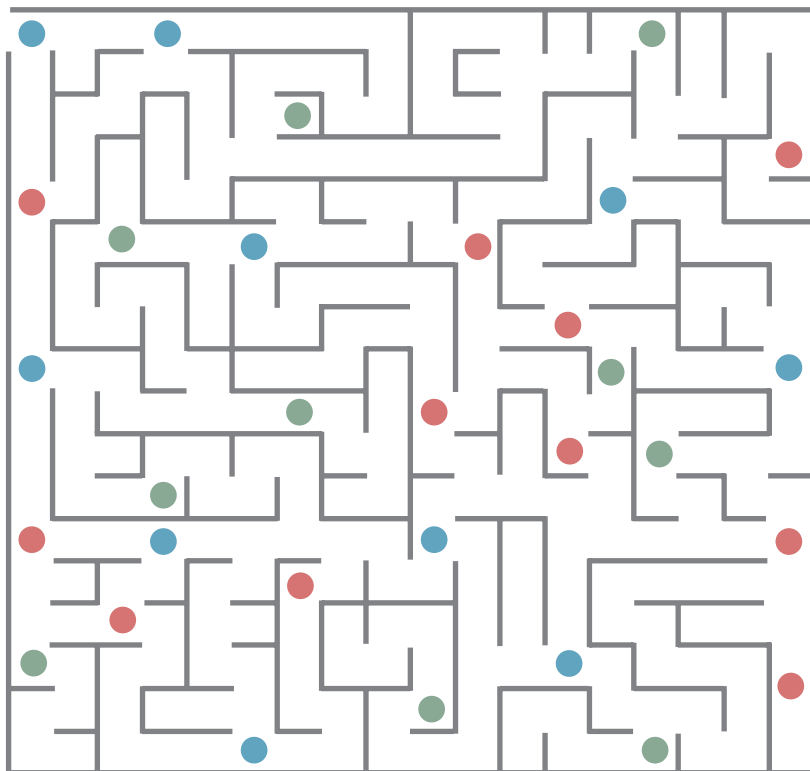
Avez-vous déjà visité les villes que vous recherchez ? Si oui, dans quel contexte et avec qui ?

Connaissez-vous les sites touristiques de ces villes que vous avez déjà visités ou que vous aimeriez visiter ?

En réfléchissant à ces questions, vous stimulez votre mémoire à long terme et, surtout, votre mémoire biographique.

EXERCICE 06 - CONCENTRATION

Trouvez le chemin à travers le labyrinthe !
Mais attention : Le chemin doit alterner un point bleu et un point rouge sans se croiser.



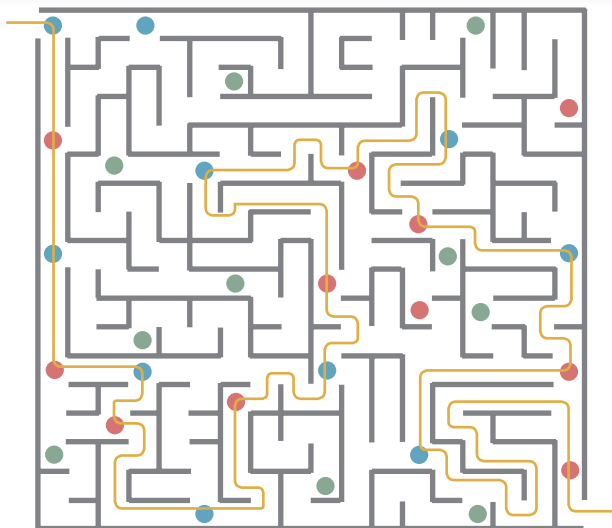
EXERCICE 06 - CONCENTRATION



Perception

Concentration

SOLUTION:



Qu'est-ce qui est entraîné dans cet exercice et quelle en est l'importance pour le quotidien ?

Cet exercice entraîne à la fois l'attention constante et la perception.

Voulez-vous plus de défis ?

Trouvez le chemin de sortie du labyrinthe sans vous servir d'un stylo. De cette façon, vous devez retenir le chemin parcouru dans votre mémoire à court terme.

Comment puis-je continuer l'entraînement avec cet exercice?

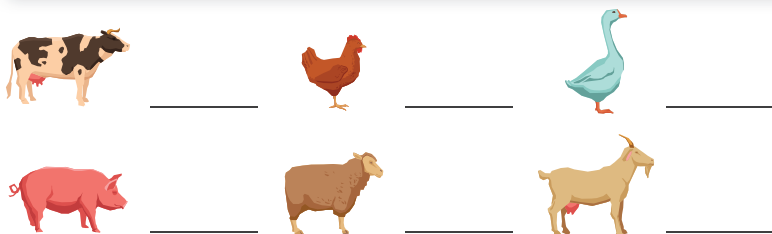
Pour chaque point bleu ou rouge que vous passez, trouvez un mot contenant le mot bleu, resp. rouge. Ex. : Bleuet, rouge-gorge

Une autre possibilité est de nommer un objet (p.ex. un fruit ou animal) de la même couleur que le point de couleur, comme cerise ou myosotis ...

EXERCICE 07 - LOGIQUE

Trouvez les nombres qui se cachent derrière les animaux en vous servant des sommes à gauche des colonnes et en dessous des rangées.

16				
23				
15				
17				
	12	32	16	11





Logique

Concentration

SOLUTION:

Poule = 8

Brebis = 2

Oie = 4

Vache = 5

Cochon = 1

Chèvre = 6

Qu'est-ce qui est entraîné dans cet exercice et quelle en est l'importance pour le quotidien ?

Cet exercice demande une logique combinatoire. Il est important de ne pas résigner au début de l'exercice, mais de procéder étape par étape. Vous commencez par rechercher la rangée ou la colonne où se trouvent uniquement des animaux identiques et vous divisez la somme de la colonne ou rangée par 4 pour obtenir le premier résultat. Une logique similaire est appliquée pour résoudre un SUDOKU.

Cette méthode d'aborder des problèmes étape par étape est également applicable lors beaucoup de défis quotidiens.

Voulez-vous plus de défis ?

Gardez les solutions en mémoire et ne les notez qu'à la fin. Ainsi, vous augmentez l'exigence de concentration

Comment puis-je continuer l'entraînement avec cet exercice ?

Attribuez à chaque animal un geste.

p. ex. : Vache : taper le pied

Poule : claquer les doigts

Oie : lever les bras au-dessus de la tête

Cochon : frapper dans les mains

Brebis : plier les genoux

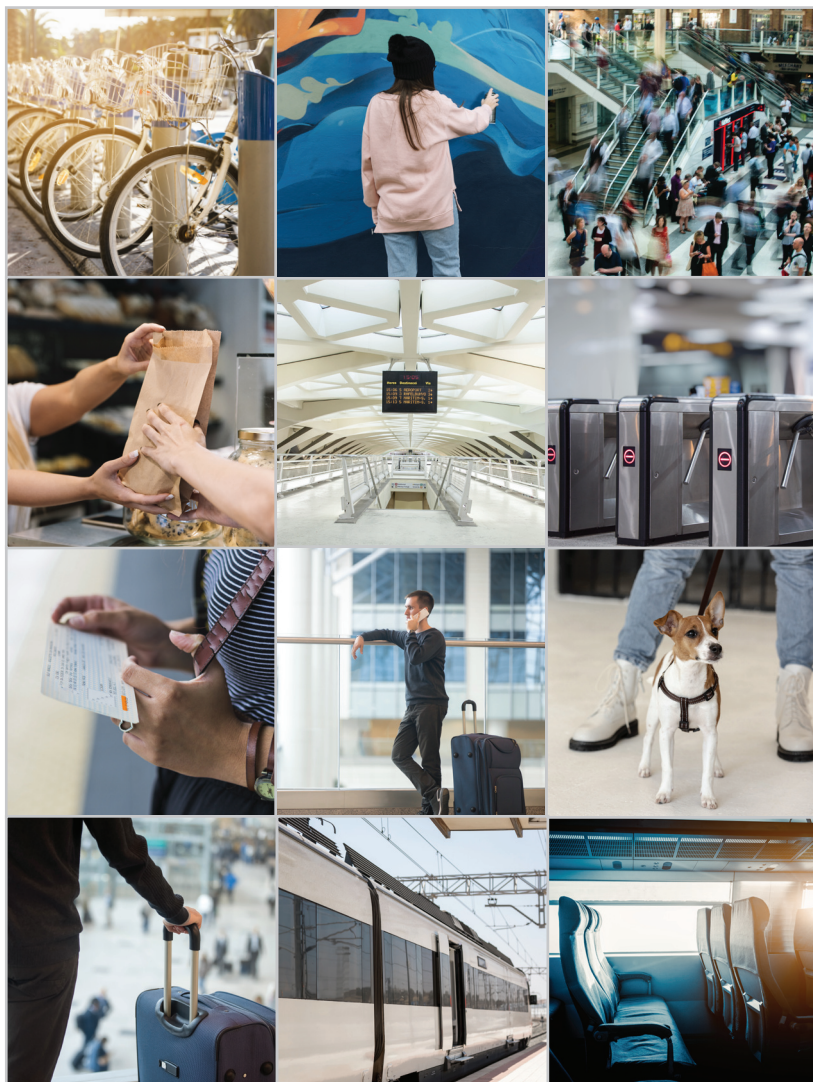
Chèvre : lever le genou gauche vers le coude droit

Maintenant, parcourez la grille rangée par rangée et faites les mouvements appropriés à chaque animal.

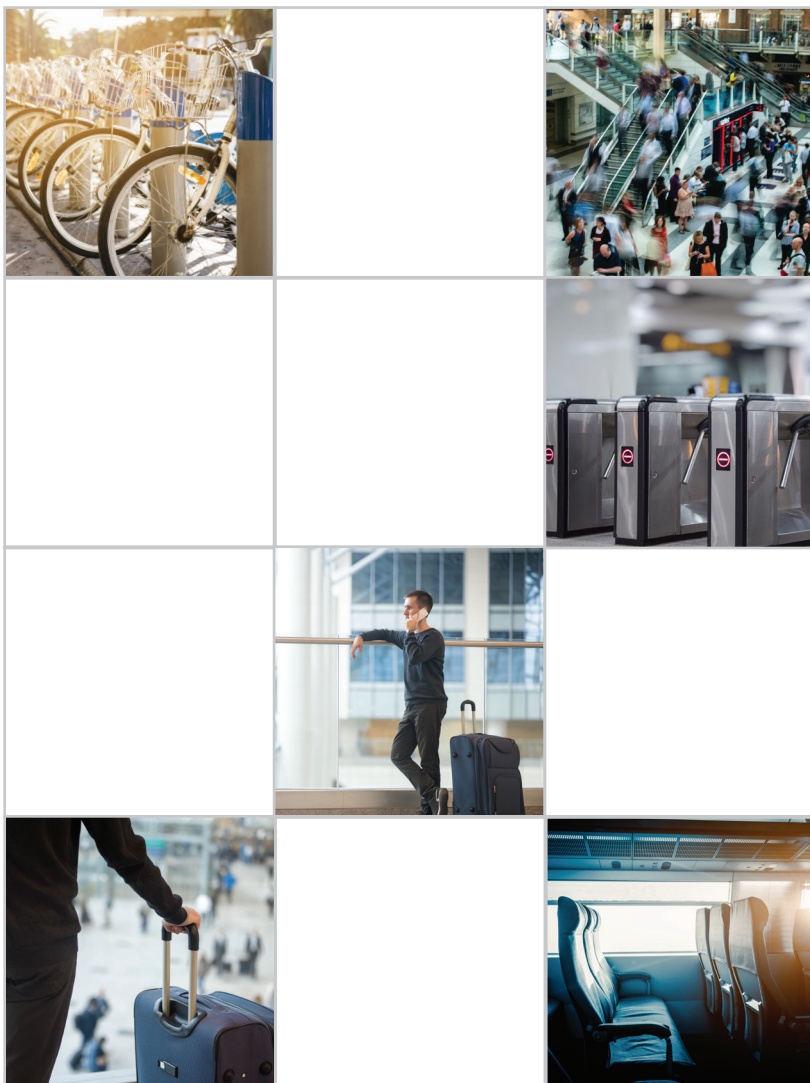
EXERCICE 08 - MÉMORISER

Technique de mémorisation

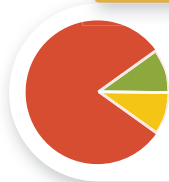
Mémoriser bien les images sur cette page. Une méthode qui vous facilite la mémorisation est de lier les différentes images pour créer une petite histoire.



Quelles sont les images manquantes ci-dessous?



EXERCICE 08 - MÉMORISER



Mémoriser

Concentration

Perception

SOLUTION:

Comparez les images page 23 et 24.

Qu'est-ce qui est entraîné dans cet exercice et quelle en est l'importance pour le quotidien ?

Cet exercice entraîne notre mémoire à court terme. En appliquant la technique de créer une histoire, vous aidez votre mémoire à court terme à maintenir les séquences ou les contenus dans le bon ordre.

Voulez-vous plus de défis ?

Énumérez les photos dans l'ordre inverse.

Répondez aux questions suivantes :

Sur combien de photos figurent des personnes entières ou en partie ?

Combien de photos montrent des moyens de transport et lesquels ?

Quel animal figure sur l'image ?

Comment puis-je continuer l'entraînement avec cet exercice ?

Trouvez des mots en intercalant des lettres entre les deux lettres données. Ainsi vous entraînez la verbalisation :

V _ S: Vélos _____

T _ N: Train _____

G _ E: Gare _____

EXERCICE 09 - CRÉATIVITÉ

Comment et à quoi peuvent servir les objets suivants ?

Trombone de bureau: _____

Papier de journal: _____

EXERCICE 09 - CRÉATIVITÉ



Créativité

Flexibilité mentale

SOLUTIONS:

Trombone : ouvrir une serrure, cure-dents, ouvrir le slot pour introduire la carte SIM du portable, ...

Papier de journal : nettoyer la fenêtre, calage pour porcelaine ou verre, emballage, chapeau pour peindre, ouvre-bouteille, ...

Qu'est-ce qui est entraîné dans cet exercice et quelle en est l'importance pour le quotidien ?

Réfléchir à une situation d'une manière créative et flexible, nous permet de sortir des blocages mentaux dans notre vie quotidienne.

Comment puis-je continuer l'entraînement avec cet exercice ?

À l'aide des deux mots « trombone » et « papier de journal » formez des chaînes de mots. Ex. : trombone de bureau, bureau de poste, poste de garde, garde-fou, ...

Essayez de mémoriser les différents mots de la chaîne en les imaginant dans un endroit précis. En regardant ces endroits plus tard, il vous sera plus facile de vous en souvenir. Cette technique de mémorisation s'appelle méthode LOCI (signifie „lieu“ en latin).