

Mon cahier de jeux

Vol. 2

Mémoire épisode

- Trouble lié à la sclérose en plaques -



Sommaire



Préambule	4
Comment utiliser ce livret ?	5
Les troubles cognitifs dans la sclérose en plaques	6
La mémoire épisodique	7
JEUX	
1 Syllabes assemblages	8 - 11
2 Listes de mots	12 - 19
3 Souvenirs géométriques	20 - 24
4 Retrouver son associé	25 - 28
5 Futurs collègues	29 - 32
6 Mots où êtes-vous ?	33 - 36
Conseils	37 - 38
Solutions	39

Préambule



Ce livret a pour objectif de vous expliquer les différentes fonctions cognitives, telles que la mémoire épisodique, afin de mieux comprendre comment leurs dysfonctionnements peuvent impacter les différentes activités de la vie quotidienne et professionnelle. Ce livret fait partie d'une collection de 6 numéros qui porte chacun sur une fonction cognitive différente :

- Mémoire de travail
- Mémoire épisodique
- Capacité attentionnelle
- Flexibilité
- Inhibition
- Plannification

Il se compose de 2 parties :

- 1 - Une partie théorique et explicative sur le fonctionnement cognitif en question
- 2 - Une partie pratique avec des jeux permettant d'exercer la fonction cognitive et de développer des stratégies pour faciliter son fonctionnement.

Ce livret n'est ni un outil de diagnostic des troubles cognitifs, ni un outil de rééducation cognitive.

Si vous êtes gênés dans votre vie quotidienne et/ou professionnelle par des difficultés cognitives (difficultés de concentration, difficultés de mémorisation...), parlez-en à votre neurologue. Il vous proposera certainement de réaliser un bilan neuropsychologique, seul examen à pouvoir objectiver la présence et la nature des difficultés cognitives. Cet examen permettra d'étudier vos plaintes et vos troubles cognitifs en lien avec votre âge, vos antécédents, le contexte et certains facteurs comme l'anxiété, la dépression et la fatigue.

A l'issue de cet examen, des séances de remédiation cognitive pourront vous être proposées. Cette remédiation cognitive, ciblée, adaptée à vos difficultés, visera à améliorer vos fonctions cognitives et à limiter la répercussion des troubles dans votre vie quotidienne et professionnelle.

Comment utiliser ce livret ?



Ce livret s'adresse à tous les patients, il n'est pas personnalisé ni à votre propre mode de fonctionnement cognitif, ni à vos éventuelles difficultés cognitives.

En effet, il existe une variations dans les capacités cognitives d'une personne à l'autre. Ainsi, une personne sera davantage performante en mémoire visuelle, mais pourra avoir beaucoup plus de difficultés à retenir les noms des personnes. D'autres personnes pourront aussi avoir de très bonnes capacités d'inhibition et résister facilement aux distractions, mais présenteront davantage de difficultés dans la planifications. Ces différences de fonctionnement sont normales. Il est d'autant plus important de le savoir que prendre conscience de ses points forts et de ses faiblesses permet d'adapter notre façon de fonctionner. Ainsi, si j'ai une meilleure mémoire visuelle, je tenterais de retenir les noms de personnes en faisant des images mentales par exemple.

Par ailleurs, au sein de ce livret, chaque exercice présente différents niveaux de difficultés, se majorant au fur et à mesure que vous progressez au sein de cet exercice. Si vous rencontrez des difficultés pour réaliser certains des exercices, cela ne veut pas forcément dire que vous avez des difficultés dans la fonction cognitive impliquées dans cet exercice. Un certain niveau de fatigue, une contrariété précédente, une poussée récente peut être à l'origine des difficultés que vous rencontrez.

Ainsi, pour réaliser les différents exercices de ce livret, mettez-vous dans de bonnes conditions, au calme, à un moment où vous ne vous sentez pas trop fatigué, contrarié ou distrait. Notez, enfin, qu'il existe une variation des capacités au cours d'une même journée ou d'une journée à l'autre. Si vous n'arrivez pas à faire un exercice un jour, retentez le lendemain !.

« Ce n'est pas le but qui compte c'est le chemin », ce n'est donc pas la performance obtenue à l'exercice qui est important mais l'exercice en lui-même est surtout la façon dont vous vous y êtes pris pour le résoudre !.

Les troubles cognitifs dans la sclérose en plaques



Les troubles cognitifs font partie des symptômes invisibles de la sclérose en plaques. Ces troubles entraînent des difficultés dans la vie quotidienne, familiale, sociale ou professionnelle, et ont un impact sur la qualité de vie des patients.

Les fonctions cognitives sont les capacités qui assurent le traitement des informations issues de notre environnement par notre cerveau. Elles nous permettent notamment de percevoir notre environnement, de communiquer avec les autres, de construire des souvenirs ou de se concentrer sur une activité jusqu'à son achèvement.

Dans la sclérose en plaques, les difficultés cognitives sont fréquentes et peuvent apparaître précocement chez plus de la moitié des patients (40 à 70%¹). Ces difficultés sont généralement légères à modérées et ne correspondent en aucun cas aux difficultés que l'on peut observer dans certaines pathologies du vieillissement. Ces troubles correspondent à des difficultés de l'attention, se manifestant par des difficultés de concentration et dans le suivi des activités qui nécessitent un traitement continu des informations (comme la lecture ou le suivi des conversations). Elles se manifestent également par des difficultés de mémoire, tant à court terme qu'à long terme, en lien avec un ralentissement de la vitesse de traitement et d'enregistrement des informations. Ce ralentissement du traitement de l'information, problème cognitif central dans la sclérose en plaques, serait lié au processus physiopathologique de la maladie, en particulier l'atteinte de la gaine de myéline et la perte neuronale.

Ces troubles cognitifs peuvent être directement liés à la maladie et au phénomène de déconnexion de certaines régions cérébrales causé par les lésions cérébrales de la substance blanche². Néanmoins, ces difficultés cognitives peuvent parfois être davantage en lien avec la fatigue, des modifications de l'humeur, comme la dépression ou à la prise de certains médicaments.

1 - Chiaravalloti et De Luca, 2008.
2 - Calabrese et Penner, 2007.

Mémoire épisodique



La mémoire épisodique est la mémoire qui enregistre les événements personnels vécus, dans un contexte donné (on parle d'étiquetage dans le temps et dans l'espace), avec l'impression pour le sujet de revivre l'événement initial lors de la récupération du souvenir. **C'est cette mémoire qui vous donne la possibilité de vous rappeler ce que vous devez acheter quand vous allez faire vos courses et ce que vous avez mangé hier soir.**

Cette mémoire épisodique se caractérise par un gradient temporel dans la rétention des informations. Ce gradient temporel est une loi de psychophysique découverte par Théodule Ribot qui explique un effet du temps et de l'oubli plus marqué sur les informations récentes, plutôt que sur les informations plus anciennes. C'est ce qui va différencier les amnésies rétrogrades portant sur les faits anciens des amnésies antérogrades, portant sur les faits récents.

Le souvenir stocké en mémoire épisodique est une représentation de l'événement vécu qui implique un grand nombre de régions cérébrales, notamment **l'hippocampe**.

On distingue 3 étapes dans la mémorisation :

- 1 → Les informations sont enregistrées : **encodage**
- 2 → Elles sont ensuite conservées en mémoire : **stockage**
- 3 → Une fois stockées, on peut les retrouver lorsqu'on en a besoin : **récupération**

Cette mémoire épisodique est mise en oeuvre dans les nouveaux apprentissages. Les informations mémorisées peuvent être de nature verbale (conversations) ou visuelle (images).

Ces processus d'encodage, de stockage et de récupération sont des processus fragiles qui peuvent être impactés par de nombreux facteurs, en particulier la fatigue, le stress, l'humeur, l'âge et certains médicaments.

Vous trouverez, dans les pages suivantes, des exercices permettant de travailler les différentes composantes de la mémoire épisodique.

Syllabes assemblages

1

Consignes générales : assembler les syllabes pour former le plus de mots possibles (chaque mot à trouver est composé de 2 syllabes).

Les fruits



SIS	POI	PIS	TRON	TAIGNE	FRAI
YAVE	FRAM	BOISE	GRO	NE	ANGE
AM	SEILLE	OR	ANA	CE	MYR
CHÂ	CI	ABRI	RAI	NECT	COT
NAS	BELLE	NANE	PRU	SE	ARINE
ME	TACHE	TÈQUE	LON	TILLE	GUE
ANDE	GO	MIRA	RE	SIN	RISE
PAS	BA	MAN	CAS	GNON	BRU

Pour aller plus loin, écrivez les mots trouvés ci-dessous.

.....

.....

.....

.....

.....



Astuce : chaque syllabe est utilisée une seule fois, aussi barrer les deux syllabes qui forment un mot facilitera votre recherche.

Solution en page 39

Exercices de mémoire épisodique

Les capitales



LIN	DRES	COPEN	FLO	XELLES	BLIN
BONNE	ME	SLAVA	APEST	SOVIE	KHOLM
BUD	DRID	FIA	MA	RO	VI
VAR	BRU	STOC	DU	PA	SO
LON	HEL	ENES	INKI	LIS	BER
ATH	RIS	RENCE	BRATI	HAGUE	ENNE

Pour aller plus loin, écrivez les mots trouvés ci-dessous.

.....

.....

.....

.....

.....



« Ne désespérez pas, je suis sûr que vous allez y arriver ! »

Solution en page 39

Exercices de mémoire épisodique

Les fleurs



ET	RO	PI	AZA	CUS	MONE
RITE	OTIS	CEIL	CYCL	ÏEUL	QUILLE
PISS	LIA	LICOT	CRO	ETTE	SE
NIUM	BEG	NAR	ENLIT	RETTE	ONIA
LET	THE	CISSE	ANÉ	VOINE	ORCHI
IPE	PÂQUE	TUL	JACIN	VIOL	GLA
GÉRA	JON	DÉE	MYOS	BLEU	CAPU
DAH	LÉE	CINE	MARGUE	COQUE	AMEN

Pour aller plus loin, écrivez les mots trouvés ci-dessous.

.....

.....

.....

.....

.....

Solution en page 39

Exercices de mémoire épisodique

Les métiers



ME	QUI	PÂ	CIN	HEUR	MÉ
LUT	MIER	BOU	SIER	SIER	LIER
PÊC	RCU	ÉBÉ	COL	SEUR	PLA
CHO	TIS	CHER	GER	IN	POL
BOU	CARRE	DAR	SSIER	FIR	ICIER
DRO	STE	DAN	NISTE	CHAU	DE
LAN	MÉ	NUI	TIER	CHA	GEN
TAPI	ATIER	LEUR	NNIER	ME	HIER

Pour aller plus loin, écrivez les mots trouvés ci-dessous.

.....

.....

.....

.....

.....



« Ce n'est pas important si vous ne les trouvez pas tous.
Moi, je ne les ai pas tous trouvés ! »

Solution en page 39

Listes de mots

2

Consignes générales : mémorisez pendant 2 minutes les 6 mots présents sur cette grille. Ensuite, cachez ces mots et tentez d'en restituer spontanément le plus possible.

Rose	Tournevis	Cabriolet
Boucherie	Camion	Tulipe

Ecrire ci-dessous les mots présents dans la grille.
Vous pouvez aussi juste les énoncer à voix haute.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exercices de mémoire épisodique

Pouvez-vous retrouver de mémoire les 6 mots de la grille précédente parmi ces 32 mots ? Entourez-les ou barrez-les !

Route	Glycine	Perceuse	Marteau
Planeur	Rail	Cycliste	Fleuriste
Camion	Fromagerie	Miroir	Marguerite
Chemise	Motard	Librairie	Épicier
Rose	Vélo	Manteau	Pince
Avion	Tournevis	Cabriolet	Boucherie
Carillon	Fromage	Muguet	Pantalon
Tulipe	Rabot	Boulangerie	Épices



« Prenez votre temps et recommencez
autant de fois que nécessaire.
N'oubliez pas, c'est un entraînement ! »

Exercices de mémoire épisodique

Même exercice que précédemment avec 8 mots à mémoriser.

Jaune	Craie	Lecture	Citron
Couture	Crayon	Jardinage	Cerise

Ecrire ci-dessous les mots présents dans la grille.
Vous pouvez aussi juste les énoncer à voix haute.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exercices de mémoire épisodique

Pouvez-vous retrouver les 8 mots de la grille précédente parmi ces 32 mots ?
Entourez-les ou barrez-les !

Citron	Salopette	Natation	Tricot
Feutre	Vert	Fraise	Vermicelle
Violet	Bleuet	jaune	Couture
Framboise	Crayon	Piscine	Jupe
Orange	Citronnelle	Jardinage	Cerise
Pyjama	Écriture	Craie	Lecture
Stylo	Bleu	Fraise	Course
Cerise	Maison	Abricot	Rouge



« Si 2 minutes ne vous sont pas suffisantes, recommencez ! »

Exercices de mémoire épisodique

Cette fois-ci, 12 mots sont à mémoriser. Vous pouvez bien-sûr allonger le temps de mémorisation si nécessaire.

Poireaux	Ciboulette	Mangue	Citron
Pêche	Navet	Carotte	Origan
Thym	Pivoine	Poire	Courgette

Ecrire ci-dessous les mots présents dans la grille.
Vous pouvez aussi juste les énoncer à voix haute.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exercices de mémoire épisodique

Pouvez-vous retrouver les 12 mots de la grille précédente parmi ces 32 mots ?
Entourez-les ou barrez-les !

Citron	Salopette	Natation	Tricot
Feutre	Vert	Fraise	Vermicelle
Violet	Bleuet	jaune	Couture
Framboise	Crayon	Piscine	Jupe
Orange	Citronnelle	Jardinage	Cerise
Pyjama	Écriture	Craie	Lecture
Stylo	Bleu	Fraise	Course
Cerise	Maison	Abricot	Rouge



« Prenez votre temps. Rien ne presse »

Exercices de mémoire épisodique

Essayez à présent de mémoriser les 16 mots suivants !

Citronnelle	Craie	Pyjama	Maison
Course	Bleuet	Vermicelle	Feutre
Framboise	Écriture	Pyjama	Natation
Jupe	Orange	Piscine	Couture

Ecrire ci-dessous les mots présents dans la grille.
Vous pouvez aussi juste les énoncer à voix haute.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exercices de mémoire épisodique

Pouvez-vous retrouver les 16 mots de la grille précédente parmi ces 32 mots ?
Entourez-les ou barrez-les !

Natation	Nuage	Ananas	Mangue
Bleuet	Carotte	abricot	Estragon
Marjolaine	Poireaux	Haricot	Origan
Annette	Thym	Pivoine	Robe
Lilas	Paprika	Ciboulette	Légume
Athlétisme	Poire	Lavande	Jonquille
Citron	Navet	Courgette	Crabe
Soleil	Peinture	Glycine	Pêche



Astuce : pour faciliter la mémorisation des mots, associez-les les uns aux autres, construisez une histoire intégrant chacun de ces mots ou visualisez-les à différents endroits de la pièce dans laquelle vous êtes. L'objectif est de rendre la trace mnésique (ce qui est conservé par la mémoire) plus robuste, afin de faciliter sa récupération.

Souvenirs géométriques

3

Consignes générales : observez les formes présentées pendant le temps indiqué et préparez vous à les reproduire.

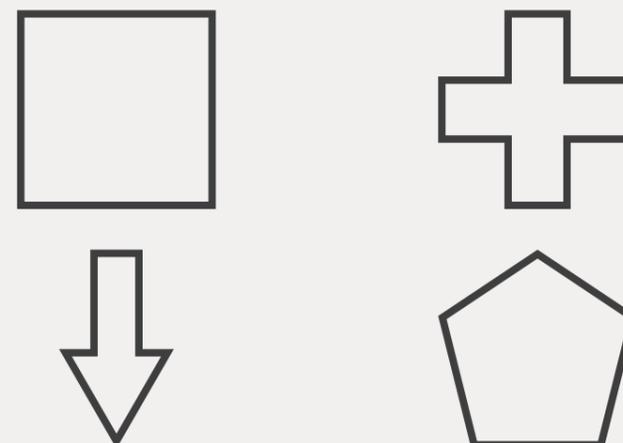
Niveau 1 : observez les formes ci-dessous pendant 15 secondes puis masquez-les.
Attention : il faut reproduire la forme et la couleur.
Vous munir de crayons de couleur !



Reproduisez les formes que vous avez observées précédemment.

Exercices de mémoire épisodique

Niveau 2 : observez les formes ci-dessous pendant 15 secondes puis masquez-les.



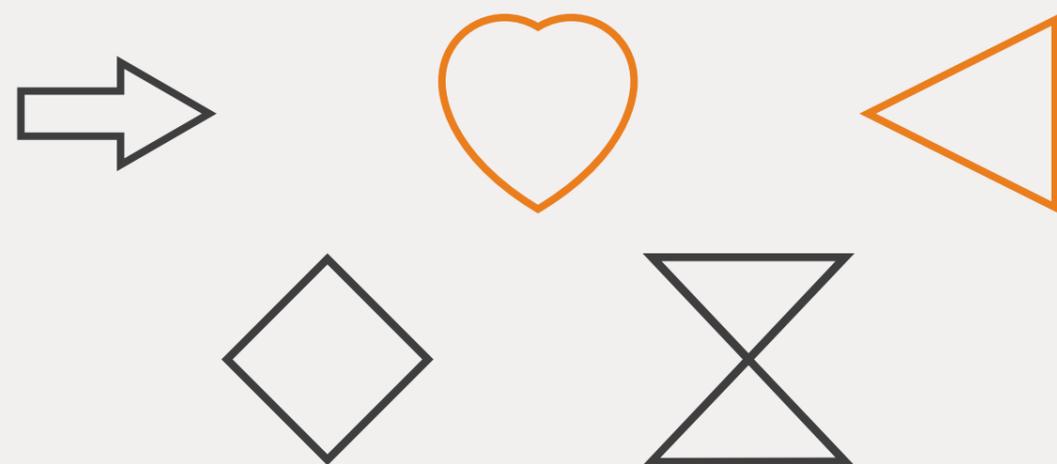
Reproduisez les formes que vous avez observées précédemment.



Ce jeu requiert un peu de dextérité pour dessiner, faites de votre mieux, pas besoin d'œuvres d'art !

Exercices de mémoire épisodique

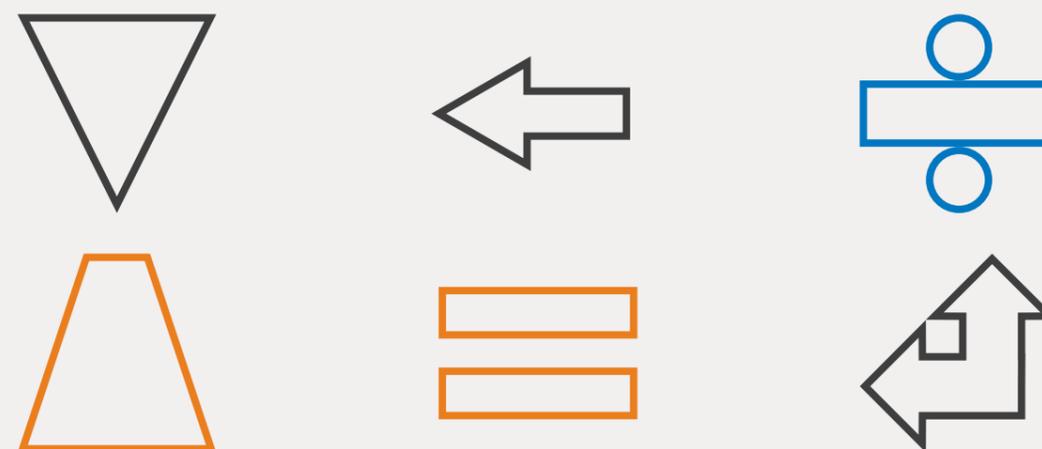
Niveau 3 : observez les formes ci-dessous pendant 20 secondes puis masquez-les.



Reproduisez les formes et les couleurs que vous avez observées précédemment.

Exercices de mémoire épisodique

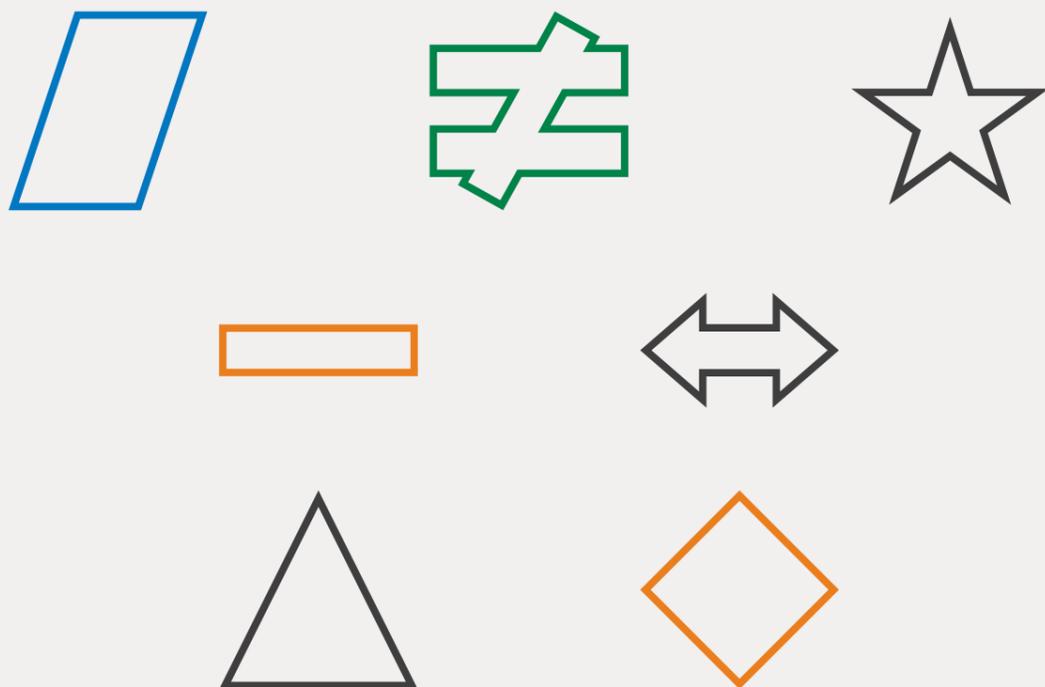
Niveau 4 : observez les formes ci-dessous pendant 30 secondes puis masquez-les.



Reproduisez les formes et les couleurs que vous avez observées précédemment.

Exercices de mémoire épisodique

Niveau 5 : observez les formes ci-dessous pendant 30 secondes puis masquez-les.



Reproduisez les formes et les couleurs que vous avez observées précédemment.



« Ce dernier niveau est difficile. S'il vous pose des difficultés, augmentez le temps d'observation des formes, verbalisez chacune des formes pour leur donner plus de signification et faciliter leur mémorisation. Souvenez-vous que votre capacité à récupérer une information dépend de la force de la trace mnésique (ce qui est conservé par la mémoire).. »

Retrouver son associé

4

Consignes générales : mémorisez les paires de mots suivantes pendant environ 1 minute. Tournez la page pour continuer l'exercice et complétez le mot manquant. Attention à bien vous concentrer sur un seul niveau à la fois !

Niveau 1 :

Long / Serpent
Citron / Jaune
Grand / Éléphant

Niveau 2 :

Tomate / Bleue
Chien / Géant
Coton / Dur
Balle / Carrée



Astuce : pour faciliter la mémorisation d'une information, son stockage et sa récupération, associez les informations les unes aux autres, intégrez-les dans un cadre plus global, comme une histoire par exemple, afin d'augmenter les moyens de récupération de l'information. En bref, passez du temps pour vous approprier l'information et l'intégrer à ce que vous avez déjà stocké en mémoire.

Exercices de mémoire épisodique

Niveau 1 :

..... / Jaune
Long /
..... / Éléphant

Niveau 2 :

Chien /
..... / Carrée
Coton /
..... / Bleue

Exercices de mémoire épisodique

Niveau 3 :

Télévision / Jardin
Voiture / Eau
Banane / Pneu
Montagne / Fenêtre
Huile / Spatule

Niveau 4 :

Feuille / Verte
Énorme / Éléphant
Jeune / Enfant
Lourde / Plume
Pays / Carrosserie
Igloo / Bois



Surtout ne perdez pas courage !

Niveau 3 :

..... / Jardin
Banane /
..... / Fenêtre
Pays /
..... / Eau
Huile /

Niveau 4 :

..... / Carrosserie
Feuille /
..... / Bois
Énorme /
..... / Plume
Jeune /



Astuce : basez-vous sur le caractère cohérent des paires de mots (feuille / vert) ou incohérent (télévision / jardin) pour mémoriser ces informations. Le caractère attendu, mais aussi incongru d'une information peut faciliter sa mémorisation.

Futurs collègues

5

Consignes générales : vous venez d'être embauché dans une nouvelle entreprise, votre patron vous a donné un trombinoscope afin que vous appreniez les prénoms et le poste de vos nouveaux collègues. Observez attentivement ces photos et les informations associées à chacune d'entre elles pendant environ 2 minutes. Ensuite, tournez la page..



Laurent - *Directeur*



Béatrice - *DRH*



Lucie - *Secrétaire*



Zac - *Comptable*



Charles - *Informaticien*

Exercices de mémoire épisodique

Consigne : maintenant, pouvez-vous redonner le prénom et/ou la profession des personnes représentées sur les photos.



Prénom :

Profession :



Prénom :

Profession :



Prénom :

Profession :



Prénom :

Profession :



Prénom :

Profession :

Exercices de mémoire épisodique



Trois nouveaux collègues ont rejoint l'équipe !



Laurent - *Directeur*



Béatrice - *DRH*



Justine - *Responsable Pub*



Zac - *Comptable*



Lucie - *Secrétaire*



Jérémy - *Commercial*



Stéphanie - *Stagiaire*



Charles - *Informaticien*

Exercices de mémoire épisodique



Prénom :

Prénom :

Prénom :

Profession :

Profession :

Profession :



Prénom :

Prénom :

Prénom :

Profession :

Profession :

Profession :



Prénom :

Prénom :

Profession :

Profession :

Exercices de mémoire épisodique

Mots où êtes-vous ?

6

Consignes générales : mémorisez les mots proposés et leur emplacement dans la grille. Ensuite masquez la grille pour continuer l'exercice.

Niveau 1

JAMBE						
			BOULANGER			
					DOUCHE	
	CHAISE					
						HIBOU

Consigne : retrouvez l'emplacement de chacun des mots mémorisés et écrivez-les dans la case correspondante (chaque case colorée correspond à un mot).

Exercices de mémoire épisodique

Niveau 2

	TÉLÉPHONE					
						FRANÇAIS
	SAPIN					
RUGBY				ARGENT		
					BOIS	

Consigne : masquez la grille ci-dessus, retrouvez l'emplacement de chacun des mots mémorisés et écrivez-les dans la case correspondante (chaque case colorée correspond à un mot).

Exercices de mémoire épisodique



« 1-2-3... C'est parti.
Concentrez-vous, vous
pouvez le faire ! »

Niveau 3

					CHIEN	
	BUREAU					
				EDREDON		VICTOIRE
ROUGE						
			TULIPE			

Consigne : masquez la grille ci-dessus, retrouvez l'emplacement de chacun des mots mémorisés et écrivez-les dans la case correspondante. Attention, ça se corse à ce niveau, les cases ne sont plus colorées.



« Je suis d'accord...
Ça se complique
vraiment. »

Niveau 4

		SCORPION				
	LIVRE					
				VERRE		
			FORÊT			VENT
				MANTEAU		
BOUCHE						

Consigne : masquez la grille ci-dessus, retrouvez l'emplacement de chacun des mots mémorisés et écrivez-les dans la case correspondante.

Dans la vie quotidienne, comment limiter les difficultés de mémoire épisodique ?

La mémoire épisodique est un système de mémoire à long terme. Elle pourrait être définie comme **la mémoire des événements que vous avez personnellement vécus**. Dans la vie quotidienne, les difficultés de la mémoire épisodique peuvent s'exprimer de plusieurs façons. Par exemple, vous allez avoir tendance à oublier des rendez-vous fixés, les prénoms de nouvelles personnes rencontrées. Vous pouvez également oublier les endroits où vous avez déposé vos objets (vos clés, votre téléphone portable...).

Afin de limiter les difficultés de la mémoire épisodique, il est important de bien comprendre son fonctionnement. En effet, lorsque vous apprenez une nouvelle information, celle-ci va passer par « 4 étapes ».

La première étape est le fait d'apprendre une nouvelle information qui sera ensuite stockée dans votre mémoire. Il existe cependant différents types d'informations : celles qui ont du sens issues d'un contexte précis (texte, documents etc...) et celles qui sont isolées ou pas logiques.

Pour faciliter l'apprentissage et le stockage d'une information issue d'un texte, vous devez essayer de comprendre le texte pour en extraire les informations pertinentes. Une fois que vous avez déterminé les informations qui sont réellement à apprendre, essayez de les relier entre elles et aux connaissances que vous avez déjà. Cette méthode vous aidera à les retenir en mémoire plus facilement.

Lorsque vous apprenez des informations qui ne sont pas logiques (prénom d'une personne, liste de courses), vous devrez essayer de mettre en place d'autres moyens. Vous allez par exemple utiliser des éléments mnémotechniques ou de visualisation et d'imagerie mentale. Ces différentes techniques vont vous permettre de créer du lien entre des éléments qui n'en ont pas en réalité et vous aidera à les retenir.

Une fois que l'information est apprise et stockée, vous serez amené à la réutiliser. Vous allez donc devoir aller la rechercher dans votre mémoire. Pour cela, vous pourrez utiliser les différents liens que vous avez précédemment créé/imaginé

comme indices. Par exemple, si au travail, vous avez besoin de vous souvenir du nom et du prénom d'un collègue. Essayez alors de rechercher un maximum d'informations sur le contexte de votre rencontre (moment de la journée, début ou fin de semaine...) et sur la personne (particularité physique, profession, caractère...). Lorsque vous ne parvenez pas à retrouver immédiatement une information, appuyez-vous sur tous les éléments qui aurait pu vous aider à l'apprendre.

Enfin, pour maintenir une information longtemps dans votre mémoire, n'hésitez pas à vous la répéter mentalement. Cela augmentera vos chances de la retenir définitivement.

Pour alléger votre mémoire épisodique, notez les informations (dans un agenda, dans un bloc-notes...), soyez organisé en déposant vos objets (clés, lunettes, téléphones, toujours au même endroit.



Solutions

Syllabes assemblages

Les fruits



Poire / Framboise / Châtaigne / Abricot / Mirabelle / Groseille / Goyave / Cassis / Pastèque / Ananas / Pistache / Fraise / Myrtille / Citron / Banane / Nectarine / Brugnion / Prune / Raisin / Orange / Mangue / Cerise / Amande / Melon

Les capitales



Berlin / Varsovie / Dublin / Lisbonne / Athènes / Sofia / Bratislava / Vienne / Helsinki / Budapest / Stockholm / Florence / Copenhague / Londres / Madrid / Paris / Bruxelles / Rome

Les fleurs



Coquelicot / Jacinthe / Narcisse / Violette / Orchidée / Anémone / Bleuet / Dahlia / Crocus / Jonquille / Pâquerette / Oeillet / Rose / Azalée / Capucine / Pivoine / Géranium / Myosotis / Pissenlit / Marguerite / Tulipe / Bégonia / Cyclamen / Glaïeul

Les métiers



Luthier / Infirmier / Policier / Danseur / Carreleur / Boulanger / Boucher / Ebéniste / Menuisier / Tapissier / Chaudronnier / Pâtissier / Plaquiste / Métallier / Gendarme / Pêcheur / Médecin / Chocolatier / Charcutier

Ce livret de jeux a été réalisé en partenariat avec Sanofi, grâce à Bruno LENNE – Docteur en Neuropsychologie, Faculté des Lettres et Sciences Humaines - Université Catholique de Lille, Représenté par Madame Halima MECHERI en qualité de Doyen.

Ce livret fait partie d'une collection de 6 numéros, qui visent à expliquer le fonctionnement de certaines fonctions cognitives et à proposer des exercices et des stratégies permettant d'en améliorer le fonctionnement et de limiter les répercussions dans la vie quotidienne de certaines difficultés cognitives.

Vol. 1 La mémoire de travail

Vol. 2 La mémoire épisodique

Vol. 3 Les capacités attentionnelles

Vol. 4 La flexibilité

Vol. 5 L'inhibition

Vol. 6 La planification

✨ Pour réaliser ces jeux, vous aurez besoin d'un crayon à papier, d'une gomme, d'un cache de votre choix (feuille, livre, enveloppe...), et de crayons/stylos de couleur. ✨

Documents téléchargeables sur le site :

www.sep-ensemble.fr



Sanofi Winthrop Industrie

82 avenue Raspail - 94250 Gentilly

Fax : 01 57 62 06 62

www.sanofi.fr

FORMULAIRE DE CONTACT

www.sanofimedicalinformation.com/s/?language=fr

Pour contacter l'information médicale :

Par internet : <https://www.sanofimedicalinformation.com>

Par téléphone du lundi au vendredi de 9h à 18h aux numéros suivants :

Téléphone depuis la Métropole : **0 800 394 000** Service & appel gratuits

Téléphone depuis les DROM COM : **0 800 626 626** Service & appel gratuits