

Mon cahier de jeux

Vol. 4

Flexibilité

- Trouble lié à la sclérose en plaques -



Sommaire



Préambule	4
Comment utiliser ce livret ?	5
Les troubles cognitifs dans la sclérose en plaques	6
Flexibilité	7
JEUX	
1 Mix'Lettres	8 - 10
2 Petit BAC	11 - 12
3 Trafic	13 - 15
4 Relier les points	16 - 19
Conseils	20
Solutions	21 - 27

Préambule



Ce livret a pour objectif de vous expliquer les différentes fonctions cognitives, telles que la flexibilité, 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 activités 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.

Flexibilité



Les capacités de flexibilité appartiennent à un ensemble de fonctions cognitives appelées les **fonctions exécutives**. Ces fonctions exécutives correspondent aux capacités qui permettent aux individus de s'adapter à des situations nouvelles, c'est à dire non habituelles (pour lesquelles des solutions routinières ne peuvent être efficaces) ou de résoudre des problèmes complexes. Ces fonctions exécutives sont multiples, elles englobent notamment les capacités de flexibilité, d'inhibition et de planification. Dans notre vie quotidienne, elles nous permettent par exemple de planifier des actions, de terminer un travail à temps, de garder à l'esprit plus d'une chose à la fois, de changer de comportement, d'apporter des corrections au cours d'une action quand nous constatons des erreurs...

La flexibilité cognitive (ou mentale) désigne la capacité à passer d'une tâche cognitive à une autre, d'un comportement à un autre, en fonction des exigences et de réfléchir à plusieurs possibilités à un moment donné pour résoudre les problèmes.

Cette fonction permet de s'adapter aux changements de l'environnement et aux imprévus, en modifiant l'action en cours, qui ne devient plus efficace en raison du changement intervenu dans l'environnement. Elle permet ainsi de s'adapter aux nouvelles fonctionnalités d'un ordinateur, différentes du précédent, de pouvoir retenir et appliquer son nouveau code de carte bleue.

La flexibilité intervient lors de la reprise d'une activité interrompue. Par exemple, si vous répondez à votre téléphone alors que vous préparez le repas, vous devrez ensuite reprendre l'activité où vous en étiez.

Elle peut être également impliquée lorsque vous discutez. En effet, les thèmes changent, évoluent et nécessitent, pour suivre la conversation de vous adapter à ces changements.

Un défaut de flexibilité mentale peut se traduire par ce que l'on appelle des persévérations, c'est-à-dire des répétitions d'actions ou des difficultés pour reprendre une activité ou une conversation interrompue.

Vous trouverez, dans les pages suivantes, des exercices permettant de travailler notamment les capacités de flexibilité.

Mix'Lettres

1

Consignes générales : reconstituez les 10 mots suivants dont les lettres ont été mélangées.

Niveau 1



Indice : des mots sur le thème du cinéma.

TAGNOME	M
QUERIGNEE	G
MECEDOIN	C
CADACES	C
CADEGRA	C
BOLUDRUE	D
ELIRASAUTRE	R
CRACTIE	A
CARENOIS	S
WETRENS	W

Niveau 2



Indice : des mots sur le thème des fruits et légumes.

SMAMEPPLUSEO	P
GAARUTAB	R
ATSOIHRC	H
ROTECETGU	C
MOEATT	T
LASFISSI	S
ERICES	C
UAMNEG	M
ECMNCOBOR	C
RVINPOO	P

Solution en page 21

Exercices de flexibilité



« Prenez votre temps,
rien ne presse ! »

Niveau 3



Indice : des mots sur le thème des villes d'Europe.

ELBRNI	B
SAIPR	P
SNODLER	L
URXLESLBE	B
EVNGEE	G
ETMSADMAR	A
ELCONEFR	F
RECAOBLEN	B
LCTOOSKMH	S
VKKEJYRAI	R

Niveau 4



Indice : des mots sur le thème de la musique.

EUTIGRA	G
ANORCAHIM	H
ETEHYSUSTNIR	S
ENYPOSMHI	S
OTTARNPII	P
MROTOBNE	T
NOOPASXHE	S
HXEPOLNYO	X
LBOME	B
BHOTISUA	H

Niveau 5

Indice : des mots sur le thème des villes des Etats-Unis.



ASN ORAFNSICC	S
ONBSTO	B
ALASDL	D
GSANWIHOTN	W
ACIGOHC	C
IMIMA	M
PLLEHEIDIPAH	P
SOL GELSANE	L
SLA ASVGE	L
WNE KRYO	N

Niveau 6

Indice : des mots sur le thème des plats italiens.



ITEAHPSUTG	S
NALSGESA	L
INLANECNLO	C
ITRELTOLIN	T
SOSS BCUO	O
LAVOIRI	R
AUIRITMS	T
GIOSOABLNE	B
LOZEAMAZRL	M
OGLAORZGNO	G

Petit BAC

2

Consignes générales : pour chaque catégorie, trouvez un mot commençant par la lettre indiquée au début de chaque colonne.

Pour chacune des lettres, réalisez cet exercice en 1 minute.

Exemple : Lettre C : Charles, Caroline, Croatie, Carcassonne, Charpentier, Course à pied, Carotte, Chien, Couronne, Charlemagne

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
				
Prénom masculin
Prénom féminin
Pays
Ville
Profession
Sport
Végétal
Animal
Objet
Personnage célèbre

Exercices de flexibilité

« Une façon amusante et efficace
de stimuler la flexibilité mentale.
Pas de pression ! »



Niveau 5

Niveau 6

Niveau 7

Niveau 8

R

L

T

B

Prénom
masculin

.....

Prénom
féminin

.....

Pays

.....

Ville

.....

Profession

.....

Sport

.....

Végétal

.....

Animal

.....

Objet

.....

Personnage
célèbre

.....

Trafic

3

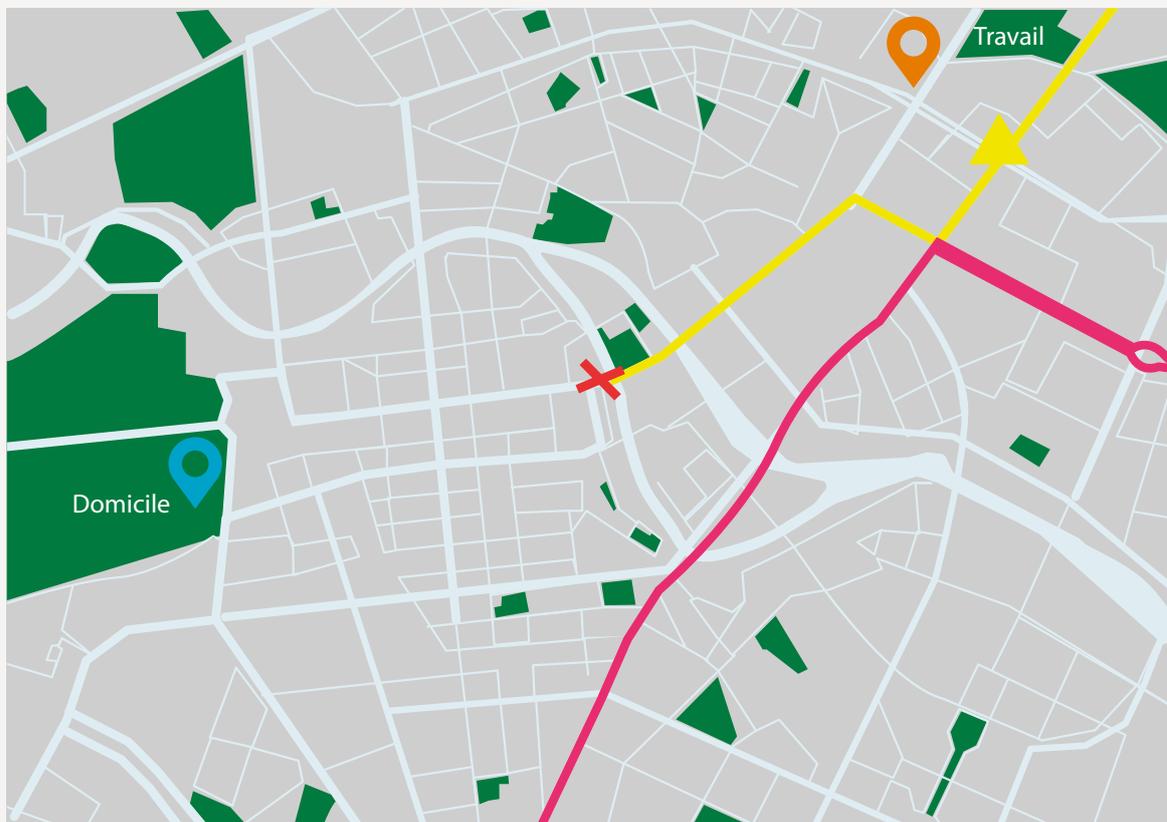
Consignes générales : tous les matins, vous effectuez le même trajet pour vous rendre de votre domicile (en bleu) à votre lieu de travail (en orange). Cependant ce matin, le sort s'acharne contre vous, vous devez donc trouver un nouvel itinéraire qui vous permet d'éviter :

- L'accident : 
- les travaux : 
- La route barrée en raison d'une manifestation : 

Attention : vous êtes déjà en retard !
Le trajet doit donc être **le plus court possible**.

Munissez vous d'un stylo et tracez le chemin.

Niveau 1

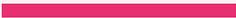


Solution en page 22

Exercices de flexibilité

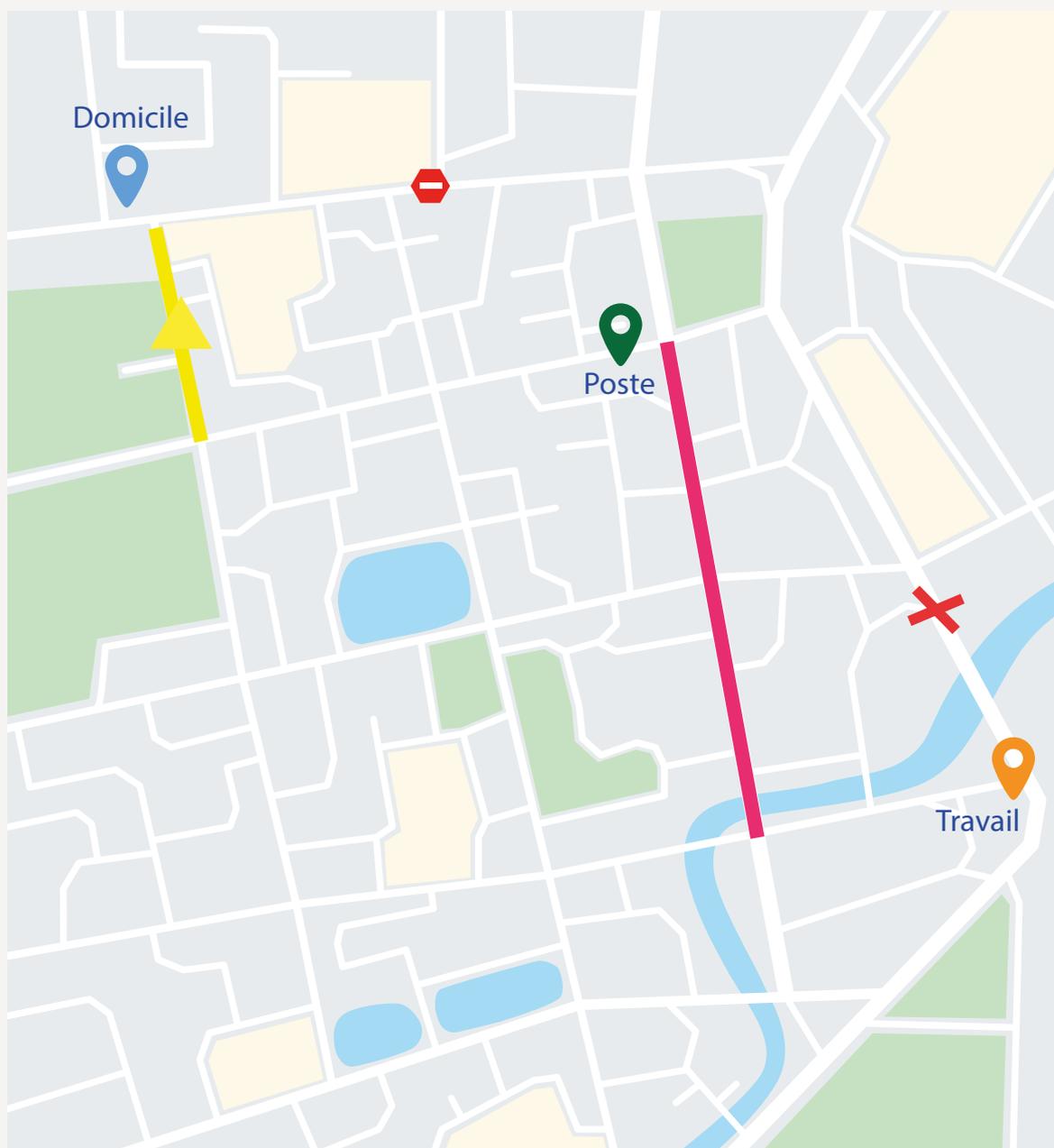
Consignes générales : aujourd'hui vous devez vous rendre de votre **domicile** (en bleu) à votre lieu de **travail** (en orange) mais vous devez auparavant déposer un courrier à la **poste** (en marron).

Là encore, vous devez trouver un itinéraire qui vous permet d'éviter :

- L'accident : 
- les travaux : 
- le sens interdit : 
- La route barrée en raison d'une manifestation : 

Choisissez le trajet **le plus court possible** afin de ne pas arriver en retard au travail.

Niveau 2



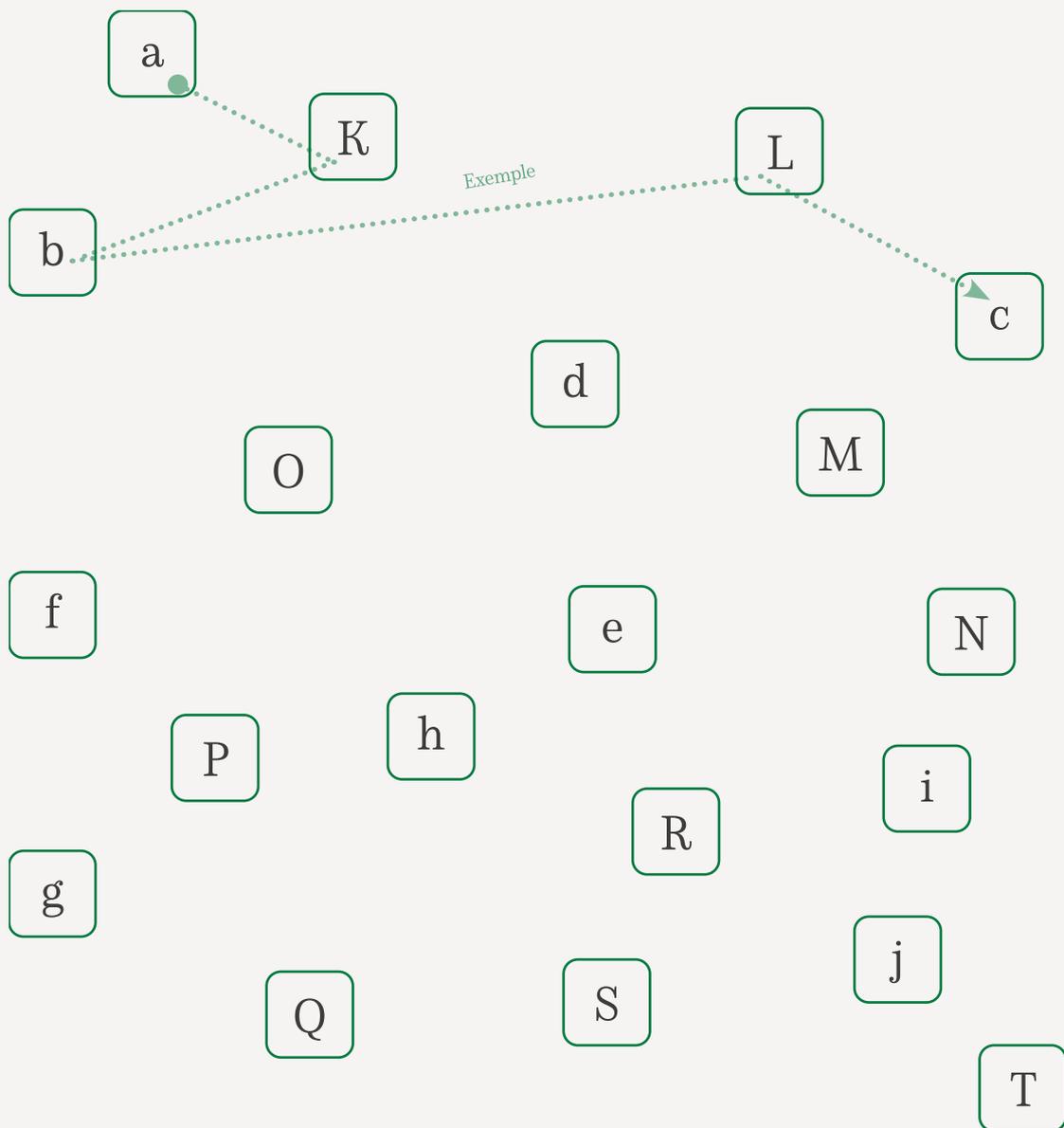
Solution en page 22

Relier les points

4

Consignes générales : pour chaque niveau, vous devez relier les différents éléments en respectant l'ordre indiqué.

Niveau 1 : relier toutes les lettres en alternant **une minuscule** puis **une MAJUSCULE**, tout en respectant l'**ordre alphabétique** dans les deux catégories.

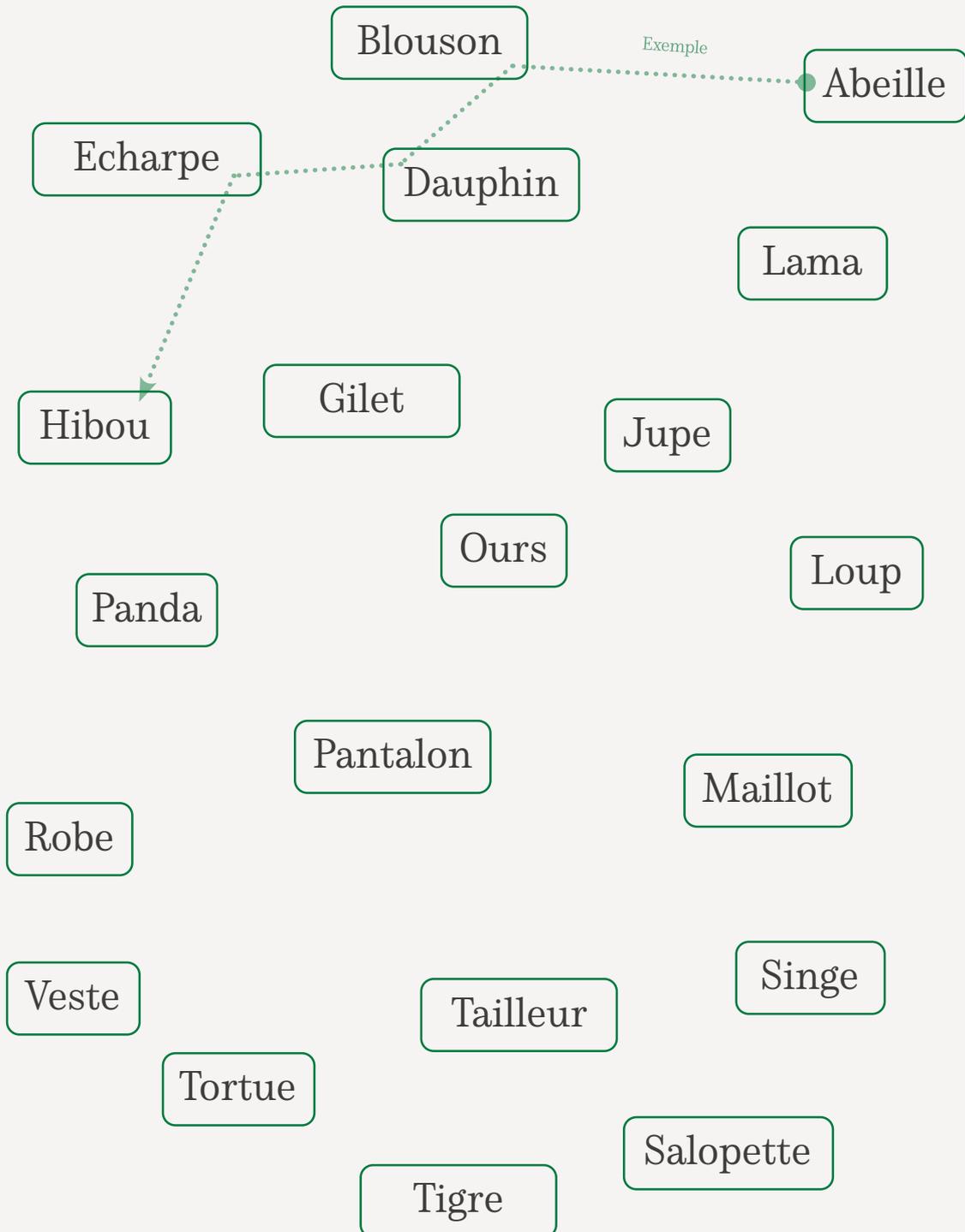


Solution en page 24

Exercices de flexibilité



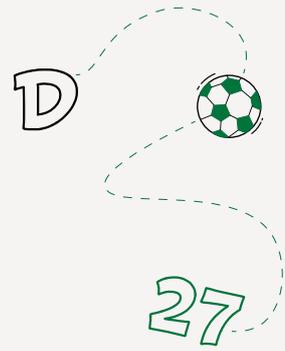
Niveau 2 : relier tous les mots en alternant un **animal** puis un **vêtement**, tout en respectant l'**ordre alphabétique** dans les deux catégories.



Solution en page 25

Exercices de flexibilité

Niveau 3 : relier toutes les lettres, les mots et les nombres en alternant une **lettre**, puis un **sport** et enfin un **nombre** (écrit en lettres). Vous devez respecter l'**ordre alphabétique des lettres** et **des sports** et l'**ordre croissant des nombres** écrits en lettre.



A collection of words and numbers in rounded rectangular boxes, arranged in a non-linear fashion. The items are:

- Letters: D, C, B, A, E, F, G, H, I
- Sports: Football, Javelot, Rugby, Ski, Tennis, Surf, Basket
- Numbers: Quarante-six, Vingt-sept, Vingt-deux, Soixante-cinq, Treize, Soixante-six, Soixante-douze, Trois

An example path is shown starting from a green dot labeled 'A' at the bottom left. A dotted arrow points from 'A' to 'Basket', and another dotted arrow points from 'Basket' to 'Trois'.

Solution en page 26

Exercices de flexibilité



Niveau 4 : Relier les lettres, les mots et les nombres en alternant une **lettre en MAJUSCULE**, puis un **fruit** et enfin un **nombre** (écrit en lettres).

Vous devez respecter l'**ordre alphabétique des lettres** et **des fruits** et l'**ordre croissant des nombres** écrits en lettre.

Orange

L

T

Groseille

Trente-sept

Vingt-deux

Trente

Fraise

b

Treize

F

V

Citron

Poire

Pêche

Quarante-cinq

Soixante-quinze

E

Y

Trois

h

a

B

Cerise

i

Exemple

« Accrochez-vous ! »



Dans la vie quotidienne, comment limiter les difficultés de flexibilité ?

Dans la vie quotidienne, les difficultés de flexibilité se manifestent de différentes façons. Par exemple, il peut vous être difficile de passer d'une tâche à une autre lorsque vous êtes au travail. Ces difficultés peuvent également se manifester à votre domicile : difficultés à reprendre une tâche ménagère après avoir été interrompue par le téléphone.

Afin de limiter ce type d'inconvénients, vous pourriez prendre quelques précautions :

- Avant de débiter une activité et pour ne pas être interrompu, pourquoi ne pas prévenir votre entourage (collègues, amis, famille...) qu'il ne faudrait vous déranger qu'en cas d'extrême nécessité.
- Pensez à éviter ce qui peut vous interrompre dans votre activité (ex : éteindre le téléphone portable, ne pas faire autre chose en même temps..)
- Et pourquoi pas vous donner également quelques objectifs à remplir dans un temps donné comme par exemple : finir une tâche bien précise avant de faire une pause et d'en débiter une nouvelle.

Dans la vie quotidienne, comment exercer sa flexibilité ?

Vous pouvez, par exemple, vous exercer avec des jeux de type « petit Bac » (voir exercice 1 - page 11-12) ou certains jeux de société qui sont de bons exercices pour entraîner vos capacités en flexibilité.

Autre possibilité : vous sélectionnez une catégorie, par exemple « sports » ou « mots commençant par les lettres T ». Vous essayez ensuite de trouver le plus rapidement possible un maximum de mots correspondant à cette catégorie.

Solutions

Mix'Lettres

Niveau 1 :

Montage / Générique / Comédien / Cascade / Cadrage / Doublure / Réalisateur /
Actrice / Scénario / Western

Niveau 2 :

Pamplemousse / Rutabaga / Haricots / Courgette / Tomate / Salsifis / Cerise /
Mangue / Cocombre / Poivron

Niveau 3 :

Berlin / Paris / Londres / Bruxelles / Genève / Amsterdam / Florence / Barcelone /
Stockholm / Reykjavik

Niveau 4 :

Guitare / Harmonica / Synthétiseur / Symphonie / Partition / Trombone /
Saxophone / Xylophone / Bémol / Hautbois

Niveau 5 :

San Francisco / Boston / Dallas / Washington / Chicago / Miami / Philadelphie /
Los Angeles / Las Vegas / New York

Niveau 6 :

Spaghetti / Lasagnes / Cannelloni / Tortellini / Osso Buco / Ravioli / Tiramisu /
Bolognaise / Mozzarella / Gorgonzola

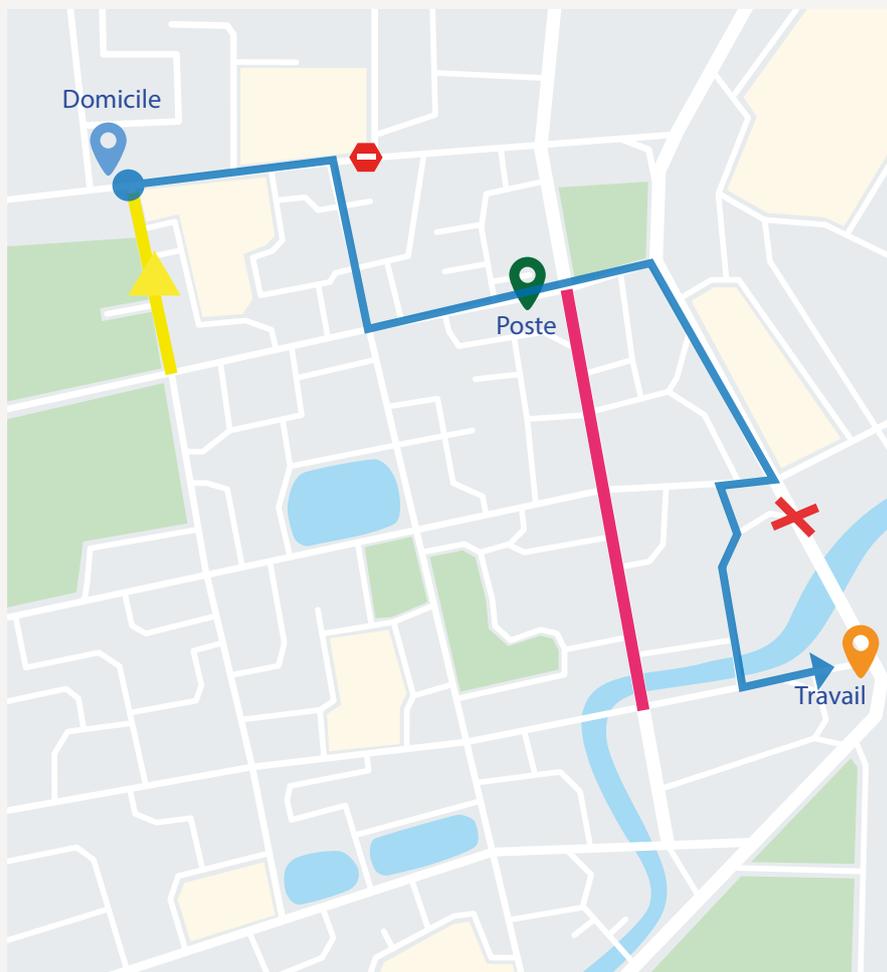
Exercices de flexibilité

Trafic

Niveau 1



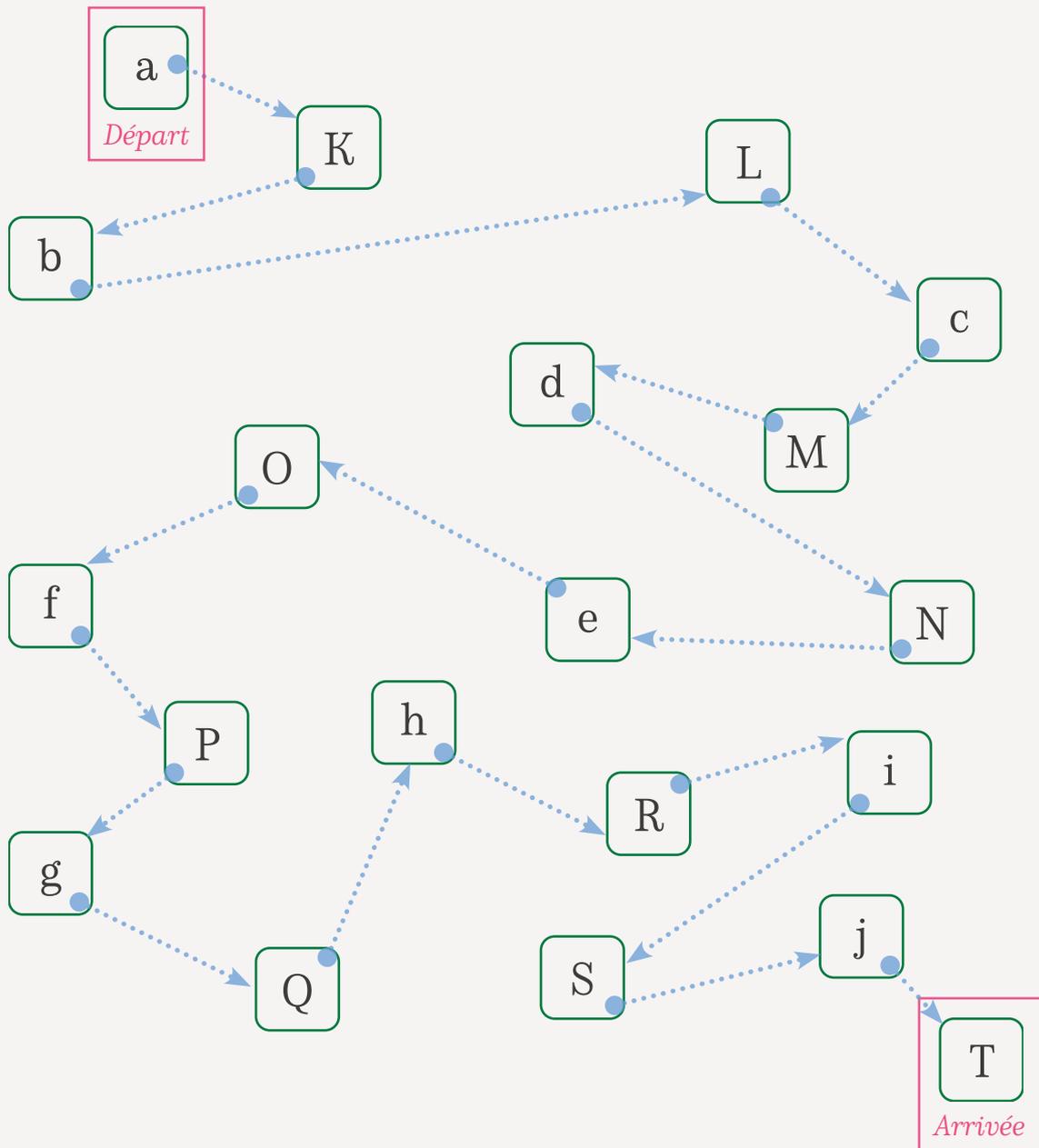
Niveau 2

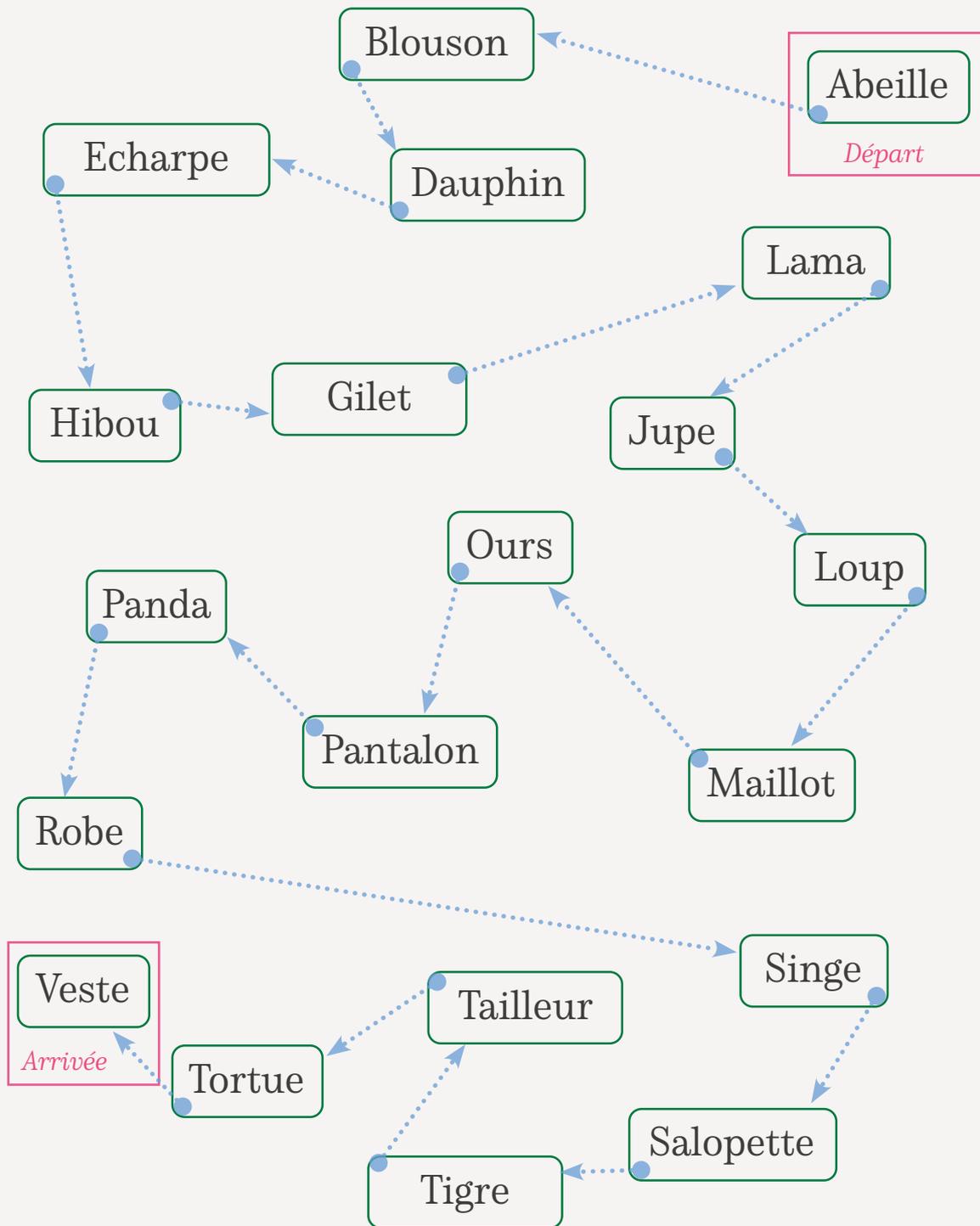


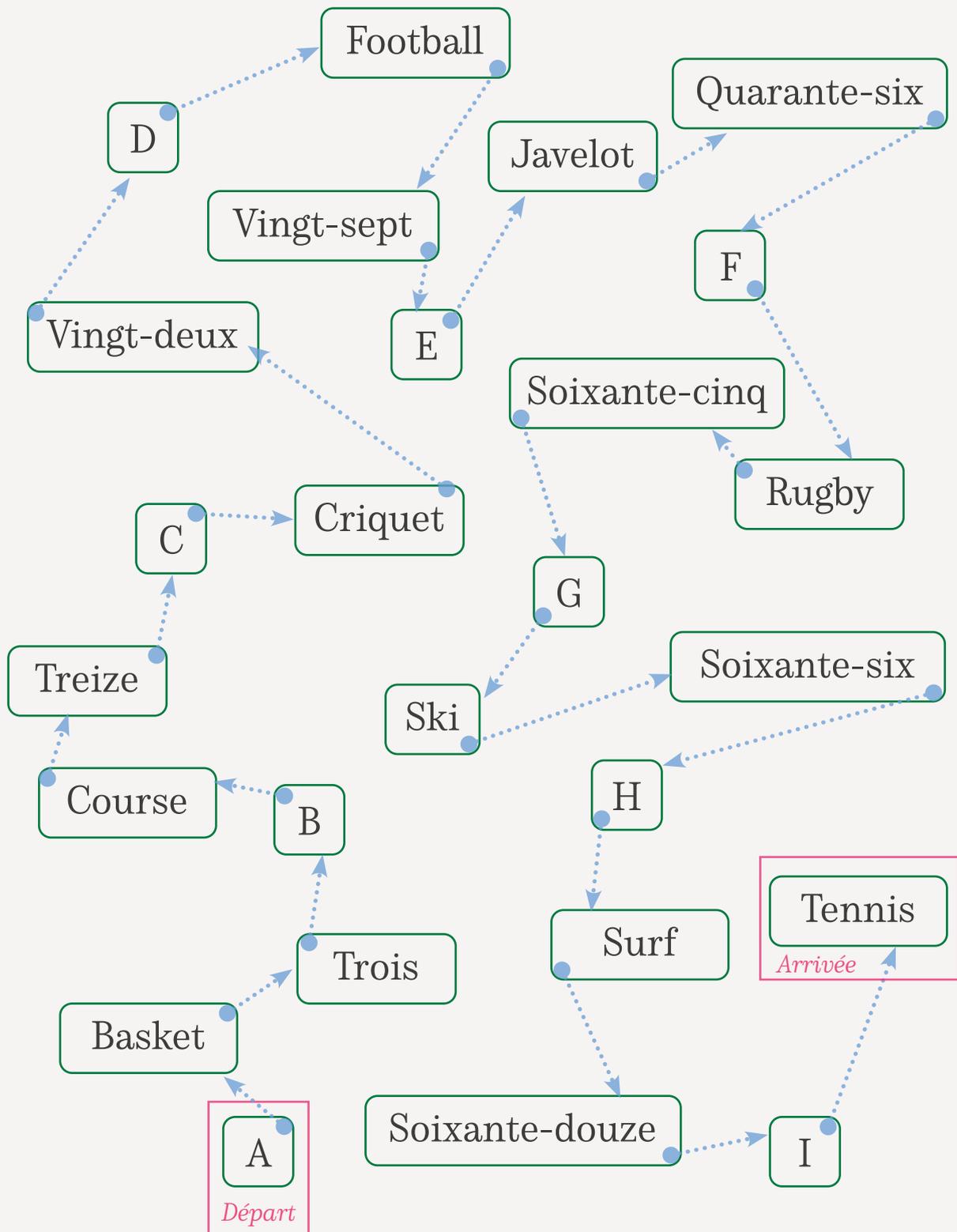


Relier les points

Niveau 1







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

2410102305ZN - 10/2024