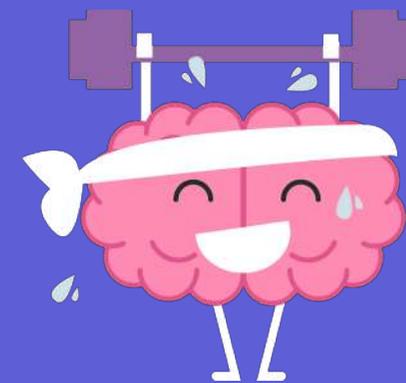


Programme mémoire

15 minutes par jour pendant 4 semaines pour améliorer votre mémoire





Programme pour la mémoire

<input type="checkbox"/>		Le Damier Fou x3 (Facile)	ColorMind x3 (Facile)	Les cartes endiablées x3 (Facile)	Voir index n°1	
<input type="checkbox"/>		Tour du monde x3 (Mode « nommez le lieu » - Facile)	Le pendu x3 (Facile)	Le poème perdu x3 (Facile)	Voir index n°2	
<input type="checkbox"/>		zZ Jour de repos zZ				
<input type="checkbox"/>		Mamie cuisine x3 (Mode « ingrédients » - Facile)	Les fous volants x3 (Facile)	Jumelles x3 (Facile)	Voir index n°3	
<input type="checkbox"/>		L'Oreille Musicale x3 (Mode « sons » - Facile)	Une carte une date x3 (Mode « frise » - Facile)	Remue méninges x3 (Facile)	Voir index n°4	
<input type="checkbox"/>		zZ Jour de repos zZ				
<input type="checkbox"/>		Suite infernale x3 (Mode "chiffre"- Facile)	Syllabus x3 (Facile)	Quizzle x3 (Facile)	Voir index n°5	



Programme pour la mémoire

Semaine n°2

15 minutes/jour

<input type="checkbox"/> Lundi	Les cartes endiablées x3 (Facile)	Le pendu x3 (Moyen)	Chasse à l'intrus x3 (Moyen)	Voir index n°6
<input type="checkbox"/> Mardi	zZ Jour de repos zZ			
<input type="checkbox"/> Mercredi	ColorMind x3 (Facile) <i>Essayez de mémoriser la séquence à l'envers</i>	Simili x3 (Moyen) <i>Quand vous trouvez une image, nommez-la pour faire travailler le langage</i>	Les fous volants x3 (Moyen)	Voir index n°7
<input type="checkbox"/> Jeudi	Sudoku x3 (Facile)	Puzzle Plus x3 (Moyen) <i>Essayez de ne pas regarder l'image-modèle pour résoudre le puzzle</i>	Remue méninges x3 (Facile)	Voir index n°8
<input type="checkbox"/> Vendredi	zZ Jour de repos zZ			
<input type="checkbox"/> Samedi	Jumelles x3 (Moyen)	Quizze x3 (Facile)	Chasse à l'intrus x3 (Moyen)	Voir index n°9
<input type="checkbox"/> Dimanche	Syllabus x3 (Facile)	Tour du monde x3 (Mode « trouve le lieu » - Moyen)	Parking encombré x3 (Moyen)	Voir index n°10



Programme pour la mémoire

Semaine n°3

15 minutes/jour

Lundi zZ Jour de repos zZ

Mardi

Le Damier Fou x3 (Moyen)	Syllabus x3 (Moyen)	Le poème perdu x3 (Moyen)
------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------

[Voir index n°11](#)

Commencez par essayer de mémoriser les groupes de carrés, puis les carrés isolés

Mercredi

ColorMind x3 (Difficile)	Les cartes endiablées x3 (Moyen)	Mamie cuisine x3 (Mode « recette » - Difficile)
------------------------------------	--	---

[Voir index n°12](#)

Essayez de reproduire la séquence à partir de la dernière image

Jeudi zZ Jour de repos zZ

Vendredi

Remue méninges x3 (Moyen)	Suite infernale x3 (Mode « lettre » - Moyen)	Chasse à l'intrus x3 (Difficile)
-------------------------------------	--	--

[Voir index n°13](#)

Samedi

Le Damier Fou x3 (Moyen)	Une carte une date x3 (Mode "frise"- Difficile)	L'oreille musicale x3 (Mode « quizz » - Facile)
------------------------------------	---	---

[Voir index n°14](#)

Essayez de trouver le nom du chanteur en plus du titre de la musique

Dimanche zZ Jour de repos zZ



Programme pour la mémoire

Semaine n°4

15 minutes/jour

<input type="checkbox"/> Lundi	Jumelles x3 (Difficile) <p> Essayez de mémoriser la position d'au moins 3 paires des cartes</p>	Effet boule de neige x3 (Mode « appliqué » - Moyen)	Calculus x3 (Mode « 4 réponses » - Moyen) <p>Voir index n°15</p>
	<p> Essayez le mode réponse libre</p>		
<input type="checkbox"/> Mardi	Syllabus x3 (Difficile)	Mamie cuisine x3 (Mode « recette » - Difficile)	Tour du monde x3 (Mode « trouve le lieu » - Difficile) <p>Voir index n°16</p>
	<p> Quand vous trouvez un pays, dites « Il partage une frontière avec... »</p>		
<input type="checkbox"/> Mercredi	<p> zZ Jour de repos zZ</p>		
<input type="checkbox"/> Jeudi	Suite infernale x3 (Difficile)	Perce ballon x3 (Moyen) <p> Comptez aussi les ballons que vous n'éclatez pas</p>	Une carte une date x3 (Mode « frise » - Difficile) <p>Voir index n°17</p>
<input type="checkbox"/> Vendredi	Les fous volants x3 (Difficile)	Le poème perdu x3 (Difficile)	Cascade infernale x3 (Difficile) <p>Voir index n°18</p>
<input type="checkbox"/> Samedi	<p> zZ Jour de repos zZ</p>		
<input type="checkbox"/> Dimanche	Quizzle x3 (Difficile)	Le pendu x3 (Difficile)	L'oreille musicale x3 (Mode « sons » - Difficile) <p>Voir index n°19</p>

Les explications de votre coach JOE



Semaine n°1



Index n°1

Quand on ne trouve pas quelque chose, on essaye de se rappeler où on l'a vu pour la dernière fois. Pour cela, on utilise la **mémoire visuelle**, que l'on fait travailler avec ces jeux.

Index n°2

Lorsque l'on parle avec quelqu'un, on utilise la **mémoire sémantique**, ce qui nous permet de trouver la signification des mots (compréhension) et de trouver le bon mot à dire (élocution).

Index n°3

Les jeux d'aujourd'hui font travailler la **mémoire immédiate**, ce qui nous permet de garder les nouvelles informations que l'on reçoit pour pouvoir les utiliser par la suite.

Index n°4

Associer des informations aux expériences de vie augmente la capacité à s'en rappeler. Ces jeux font donc **travailler la mémoire grâce aux souvenirs** (musique, événements...).

Index n°5

Il existe plusieurs types de mémoire. Dans les activités de la vie quotidienne, on utilise tous les types de mémoire, séparément ou plusieurs simultanément, selon la situation.

Semaine n°2



Index n°6

Pendant une activité, on peut utiliser **plusieurs fonctions** ensemble. Dans les jeux d'aujourd'hui, on va donc devoir associer la mémoire et le langage pour trouver la solution.

Index n°7

Pour mieux stimuler une fonction cognitive, il est important de toujours l'utiliser dans des situations variées. Essayez des **variations** du jeu, pour mieux vous entraîner.

Index n°8

La **mémoire immédiate** nous permet de traiter les informations que l'on reçoit pendant la journée. Pour garder les informations importantes, notre cerveau doit le transférer dans la **mémoire à long terme**.

Index n°9

S'entraîner est plus amusant avec ses amis. N'hésitez pas à **partager** les jeux avec vos proches avec le mode « deux joueurs » pour jouer soit l'un contre l'autre, soit jouer ensemble.

Index n°10

La **mémoire** nous aide pour des activités simples comme pour des activités plus complexes. Même quand vous n'y pensez pas, vos fonctions cognitives sont actives.

Les explications de votre coach JOE



Semaine n°3



Index n°11

La mémoire nous aide à avoir des **points de repère**. Afin de s'orienter dans l'environnement qui nous entoure ou encore grâce aux souvenirs pour s'orienter dans le temps.

Index n°12

Les jeux d'aujourd'hui font travailler la **mémoire de travail**, ce qui nous permet de garder des informations et de les traiter pour résoudre une situation.

Index n°13

Avez-vous déjà eu un mot sur le bout de la langue sans pouvoir mettre la main dessus ? Faire travailler la mémoire aide à retrouver plus rapidement les mots dans notre **vocabulaire**.

Index n°14

Entraîner sa mémoire ne signifie pas forcément faire des exercices. Profitez des jeux d'aujourd'hui pour vous plonger dans le passé et vous remémorer vos **expériences de vie**.

Semaine n°4



Index n°15

Une difficulté fréquente est de ne pas réussir à se souvenir de plusieurs informations en même temps. En s'entraînant, vous pouvez augmenter votre **capacité mnémonique**.

Index n°16

Il n'existe pas une seule solution pour arriver au résultat final. Essayez plusieurs **stratégies** pour trouver la solution la plus efficace et la plus rapide pour vous.

Index n°17

En entraînant régulièrement sa mémoire, on peut automatiser les **mécanismes de mémorisation**. Cela rendra plus facile la mémorisation des informations, surtout lorsqu'on utilise d'autres fonctions cognitives en même temps.

Index n°18

Dans la vie quotidienne, les activités requièrent l'usage de plusieurs fonctions cognitives en même temps, on appelle ça être « **multitâche** », qu'on va entraîner aujourd'hui.

Index n°19

Voici la dernière séance, vous pourrez ensuite reprendre le même programme en **augmentant le niveau** : en passant du niveau facile au niveau moyen, et du moyen au difficile de manière à compléter tous les jeux au niveau difficile.