

ENTRETENIR SA MÉMOIRE AU QUOTIDIEN : MÉTHODES SIMPLES ET EFFICACES

Formation pour seniors, aidants et professionnels accompagnant des personnes âgées

Comprendre la mémoire, l'entretenir au quotidien, savoir quand consulter — sans dramatiser

 Durée : 4 heures	 Modules : 4 modules
 Leçons : 12 leçons	 Public : Seniors, aidants familiaux, professionnels du secteur
 Format : 100 % en ligne, asynchrone	 Organisme : N° 11757351875
 Certification : Qualiopi	 Tarif : Sur devis

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Description de la formation

Cette formation de 4 heures s'adresse aux seniors souhaitant entretenir leur mémoire, ainsi qu'à leurs aidants familiaux et aux professionnels qui les accompagnent. Elle propose une approche claire et bienveillante : comprendre comment la mémoire fonctionne réellement, distinguer le vieillissement normal des signaux d'alerte, mettre en place des routines et des techniques concrètes pour soutenir la mémoire au quotidien, et savoir activer la famille et l'environnement comme alliés. Chaque module combine apports théoriques accessibles et conseils pratiques immédiatement applicables. À l'issue, chaque participant dispose d'outils concrets pour préserver sa mémoire et son autonomie.

Sommaire des modules

MODULE 1	Comprendre la mémoire	3 leçons
MODULE 2	Astuces et routines au quotidien	3 leçons
MODULE 3	Repères, suivi et soutien	3 leçons
MODULE 4	Les applications DYNSEO pour entretenir la mémoire	1 leçon

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qu'est la mémoire et ses différents types : immédiate, de travail, épisodique, sémantique, procédurale, prospective
- Distinguer le vieillissement normal de la mémoire des signaux d'alerte qui méritent une consultation médicale
- Mettre en place les bons réflexes du quotidien : faire une chose à la fois, répéter, écrire au même endroit, créer des routines fixes

- Maîtriser des techniques de mémorisation simples : répétition espacée, regroupement, images mentales, associations, phrases-histoires
- S'entraîner avec sens : choisir des activités qui ressemblent à la vie réelle, garder la notion de plaisir, doser régulièrement
- Repérer les signaux d'alerte et préparer une consultation médicale avec un auto-suivi simple et factuel
- Activer la famille et aménager l'environnement comme alliés de la mémoire (coin repères, étiquetage, outils numériques)
- Découvrir et utiliser les applications DYNSEO Edith et JOE comme compléments du quotidien

Informations générales

Durée	4 heures — formation en ligne asynchrone, accessible 24 h/24 à votre rythme
Public visé	Seniors souhaitant entretenir leur mémoire, aidants familiaux, professionnels du secteur médico-social
Prérequis	Aucun — formation accessible à tout public adulte
Tarif	Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi – Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO – N° de déclaration d'activité : 11757351875

Leçon 1 – C'est quoi la mémoire ?

- La mémoire n'est pas un tiroir mais un ensemble de chemins dans le cerveau qui se créent et se reconnectent
- Elle sélectionne, simplifie, reconstruit ; on oublie naturellement une grande partie de ce qu'on vit
- Ce qui est gardé le plus longtemps : ce qui a du sens, ce qui a touché, ce qu'on a répété
- Avec l'âge, la mémoire change : ce ralentissement fait partie du vieillissement normal
- Elle est très sensible au contexte : sommeil, humeur, stress, attention

Leçon 2 – Les principaux types de mémoire

- Mémoire immédiate et de travail : retenir quelques secondes, garder une information en tête tout en faisant autre chose
- Mémoire épisodique : souvenirs personnels (repas de famille, voyages) ; sensible au vieillissement
- Mémoire sémantique : connaissances générales ; souvent mieux préservée
- Mémoire procédurale : mémoire des gestes (faire du vélo, cuisiner) ; très résistante au temps
- Mémoire prospective : ce qu'on doit faire plus tard ; se soutient avec alarmes, agendas, routines

Leçon 3 – Pourquoi l'entretenir ?

- Rester autonome : gérer ses rendez-vous, ses médicaments, ses activités quotidiennes
- Nourrir les relations : se rappeler les prénoms, les anecdotes, garder une place active en famille
- Soutenir l'identité et l'estime de soi : maintenir le fil qui relie passé et présent
- Casser le cercle vicieux : moins d'oublis = moins d'anxiété = meilleur fonctionnement
- Créer des réserves cérébrales : un cerveau sollicité compense mieux et trouve des chemins de détournement

Leçon 1 – Les bons réflexes de tous les jours

- Faire une chose à la fois : quelques secondes d'attention pleine au moment où l'information arrive
- Répéter rapidement : redire à voix haute un horaire, replacer un nom dans la phrase
- Écrire au même endroit : un seul carnet ou agenda consulté tous les jours
- Créer des routines fixes : clés toujours au même endroit, médicaments après le petit-déjeuner
- Donner du sens : associer un nom à une image, un numéro à une date connue
- Prendre soin du terrain : sommeil, alimentation, activité physique, pauses

Leçon 2 – Techniques de mémorisation

- Répétition espacée : répéter tout de suite, puis quelques minutes après, puis plus tard dans la journée
- Regrouper (chunking) : voir un numéro en blocs plutôt qu'en chiffres isolés
- Créer des images mentales : imaginer un petit dessin drôle ou surprenant
- Associer au déjà connu : relier une information à un lieu familier, une date connue
- Fabriquer des phrases ou histoires : transformer une liste en mini-récit

Leçon 3 – S'entraîner avec sens

- Choisir des activités qui ressemblent à la vie réelle et qui ont du sens pour vous
- Garder la notion de plaisir : jeux, quiz, chansons, devinettes avec les petits-enfants
- Un peu régulièrement vaut mieux que beaucoup de temps en temps
- Relier l'entraînement aux émotions, aux relations, aux projets
- Accepter que la mémoire ne sera jamais parfaite mais qu'elle peut être soutenue

Leçon 1 – Repérer les signaux d’alerte

- Ce qui doit alerter : la répétition des oublis et leur impact sur la vie quotidienne
- Oublis répétés d’événements récents : mêmes questions posées, conversations effacées
- Repères temps/espace : se tromper de jour, se perdre dans un lieu familier
- Difficultés de langage : chercher régulièrement des mots simples
- Organisation quotidienne : ne plus suivre une recette connue, se tromper dans les médicaments
- Certains signes peuvent avoir d’autres causes : consulter pour comprendre

Leçon 2 – Auto-suivi simple et préparation de la consultation

- Utiliser un petit carnet : noter date, situation, contexte (fatigue, stress)
- Mentionner aussi les points positifs pour garder en tête ses ressources
- Préparer la consultation : 2-3 situations inquiétantes, questions à poser, liste des traitements
- Venir avec un proche de confiance si possible
- Ne pas se tester en permanence : suivi modéré, centré sur ce qui change vraiment

Leçon 3 – Activer la famille et aménager l’environnement

- Identifier une ou deux personnes de confiance pour s’organiser ensemble
- Les proches proposent des appuis sans corriger en permanence
- Coin repères : endroit fixe avec calendrier, liste de courses, carnet de rendez-vous
- Objets importants toujours au même endroit : clés, lunettes, téléphone
- Étiqueter certains placards, réduire ce qui surcharge visuellement
- Accepter des outils modernes : rappels téléphone, alarmes médicaments

Leçon 1 – Présentation d’Edith et JOE

- Edith, votre coach mémoire : pour seniors et personnes avec fragilités cognitives ; exercices simples et adaptés
- JOE, votre coach cérébral : pour adultes souhaitant entretenir mémoire, attention, réflexion
- Travailler quelques minutes, plusieurs fois par semaine, sans pression de performance
- Visualiser sa progression : sentiment de continuité et d’engagement
- Créer du lien avec la famille : certains jeux permettent de jouer à deux
- Ces outils sont des compléments et alliés du quotidien, pas un remplacement du suivi médical

Modalités pédagogiques

- Leçons vidéo claires, accessibles, adaptées aux seniors et à leurs aidants
- Conseils pratiques immédiatement applicables : routines, techniques de mémorisation, aménagements simples
- Repères concrets pour distinguer vieillissement normal et signaux d’alerte
- Présentation détaillée des applications Edith et JOE comme compléments du quotidien
- Quiz d’évaluation par module — attestation de fin de formation Qualiopi

