



## Atelier

# « Gymnastique Cérébrale »

---

*« Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir »*

**Format : 10 séances de 02h00**

**Public : Retraités**

### Le contexte

Les personnes de plus de 60 ans se plaignent régulièrement d'oublis du quotidien (les clés, les mots, les noms, l'emplacement des objets). Ces situations d'oublis - souvent bien réelles - ne sont pas moins bénignes dans la majorité des cas. Mais elles créent une inquiétude forte, redoublée par le spectre fortement médiatisé des maladies neurodégénératives. Anxieuses sur leur mémoire, les personnes âgées perdent confiance en leurs capacités et accentuent ainsi leurs difficultés.

Face à ces constats, il est possible et même essentiel d'agir. Agir par une meilleure compréhension des mécanismes de la mémoire, en distinguant notamment les oublis bénins des oublis d'origine pathologique. Agir aussi en apprenant des techniques simples de mémorisation pour une mémoire plus efficace. Agir enfin en adoptant un état d'esprit. Car la mémoire se stimule par l'effort au quotidien, la curiosité et le plaisir d'apprendre ! Cette approche générale contribue à diminuer ou relativiser les inquiétudes liées au vieillissement bénin de la mémoire.

C'est par ces axes que nous avons conçu l'atelier « travailler sa mémoire tout en prenant plaisir » combinant le ludique, le pédagogique et le pragmatique !

### Les objectifs

L'atelier vise à donner les moyens à chaque participant :

- d'exercer ses principales fonctions cognitives ;
- d'apprendre les techniques pour transférer ces exercices dans la vie quotidienne ;
- de connaître les conseils pratiques pour savoir prendre soin de son cerveau.

Souvent les participants viennent avec l'idée qu'ils vont travailler (ou même développer) leur mémoire. Par cet atelier, nous leur expliquons qu'ils ne vont pas développer leur mémoire mais qu'ils vont l'optimiser en ayant une meilleure connaissance d'eux-mêmes (approche métacognitive).

Nous insistons sur l'importance de travailler sur les autres fonctions cognitives qui sont essentielles pour une bonne mémorisation (concentration, émotion, perception, langage, logique, etc.).

## Le déroulement de l'atelier

L'atelier se compose de 10 séances dans lesquelles sont expliqués les principaux conseils, idées, techniques.

Chaque séance est un moment de convivialité et d'échanges. Chaque participant participe selon son niveau et ses attentes.

C'est aussi un moment pendant lequel les participants sont invités à « se creuser les méninges ». Il ne s'agit pas de les fatiguer mais de les inciter à faire un effort pour trouver ou répondre correctement.

Il n'y a pas de score, de points par exercice ou de performances. L'approche est surtout qualitative pour permettre à chacun d'acquérir des outils et techniques à appliquer au quotidien.

Au-delà de l'aspect purement ludique, chaque exercice est un support pour entraîner telle ou telle fonction et pour discuter sur la manière de transférer les conseils dans la vie au quotidien.

Chaque participant peut avoir plus ou moins de facilités à réussir certains jeux ou se sentir plus ou moins à l'aise à adopter les stratégies proposées. Chaque participant apprendra à mieux se connaître, à adopter les techniques qui lui paraissent les plus pertinentes et de s'entraîner sur celles qui lui donnent plus de difficultés. Ainsi « chaque cerveau est différent. A vous de choisir une méthode qui convient au votre ! ».

## La séance

Pour chaque séance, nous alternons plusieurs temps :

- « **Je découvre** » - Apports pédagogiques accessibles à tous ; l'objectif est de faire comprendre aux participants « le pourquoi du comment » du thème choisi.
- « **Je m'exerce** » - Exercices et jeux, sous diverses formes, plus ou moins difficiles ; la correction est collective avec la participation de chacun



Figure 1 – Je découvre



Figure 2 - Je m'exerce

- « **J'applique** » - Conseils et recommandations pour optimiser ses résultats et transférer l'acquis en vie quotidienne – ce sont soit des mises en application concrètes soit des techniques ou stratégies simples



Figure 3 - J'applique

Lors de la dernière séance, nous proposons un questionnaire qualitatif de satisfaction pour connaître l'avis des participants sur l'atelier. Nous avons mis en annexe un projet de questionnaire qui peut être adapté selon les besoins.

## Le programme

L'atelier se compose des thèmes suivants :

Titre	Thèmes - Description	Techniques abordées
Ma mémoire, mes mémoires	Explication, entraînement et conseils sur ses différentes mémoires	
Bien percevoir et se concentrer pour bien mémoriser	Découvrir ses entrées sensorielles favorites Savoir comment développer ses capacités attentionnelles	Technique d'évocation visuelle
Mémoire et souvenirs personnels	S'appuyer sur ses émotions et sa motivation pour mieux mémoriser Comprendre comment la mémoire évolue avec l'âge	Technique d'imagerie mentale Technique « Visage – nom »
Mémoire et langage	Conseils et techniques pour savoir agir « contre le mot sur le bout de la langue » S'exercer à enrichir sa mémoire à tout âge	Technique face au « manque du mot »
Mémoire et actions du quotidien	Associer, organiser et planifier les informations pour mieux les mémoriser	Techniques d'association

## Les outils

L'atelier s'appuie sur les fondamentaux de la neuropsychologie. Ainsi, tout en gardant une approche ludique et accessible à tous, les exercices proposés suivent une logique respectant les principes du processus de mémorisation, à savoir : l'encodage, la restitution et, parfois la restitution différée.

Pour accompagner les participants dans cette approche, nous distribuons à chaque participant un cahier d'exercice où chacun note les réponses aux questions au fil des séances.

## **L'organisation et le matériel**

En termes d'organisation et de matériel pour animer l'atelier, l'intervenant a besoin

- D'une salle, avec une source de lumière naturelle, pour 15 personnes, avec tables et chaises,
- D'un écran blanc (ou d'un mur) pour projeter les séances
- D'un vidéoprojecteur

## **Qui sommes-nous ?**

Brain Up Association est une association loi 1901 composée de (neuro)psychologues, psychomotriciens, diététiciens et sophrologues, fédérés autour d'un objectif commun : transmettre l'envie d'être acteur de sa santé au quotidien.

L'association conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement psycho-social sous forme d'ateliers, de conférences et de formation auprès de tout public (jeune, salarié, retraité).