

# Ateliers de stimulation

pour une santé cognitive

Animateur



### **Auteurs**

**Sylvie Belleville**, Ph. D., MACSS, Chercheuse au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, professeure titulaire au Département de psychologie de l'Université de Montréal et titulaire de la Chaire de recherche du Canada en neuroscience cognitive du vieillissement et plasticité cérébrale

**Audrey Cordière**, Ph. D., Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, maintenant au Centre hospitalier de Versailles

### **Avec la collaboration de**

**Brigitte Gilbert**, Ph. D., Retraitée de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

**Émilie Lepage**, M. Sc., CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

---

Production de la Direction de l'enseignement universitaire et de la recherche du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

---

© Belleville, Cordière et Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 2021

ISBN 978-2-550-94431-7

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable de l'éditeur.

<b>SÉANCE 1</b>	<b>5</b>
EST-IL TROP TARD POUR MA MÉMOIRE?	
<b>SÉANCE 2</b>	<b>19</b>
L'ATTENTION	
<b>SÉANCE 3</b>	<b>51</b>
LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS	
<b>SÉANCE 4</b>	<b>71</b>
COMMENT BIEN ENREGISTRER ?	
<b>SÉANCE 5</b>	<b>99</b>
COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION ?	
<b>SÉANCE 6</b>	<b>125</b>
QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?	
<b>SÉANCE 7</b>	<b>157</b>
MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE	
<b>SÉANCE 8</b>	<b>185</b>
MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE	

# CONSIGNES GÉNÉRALES

Les séances ont un double objectif :

- favoriser l'attention et la mémoire des participants dans leur quotidien;
- offrir un lieu d'échanges.

Chaque séance comporte une capsule vidéo (présentée en début de séance). Dans ces capsules (sauf pour la capsule de la séance 1), des stratégies sont présentées. Pour certaines d'entre elles, des mises en pratique doivent être effectuées en classe avec les participants.

**Il est recommandé de mettre la capsule vidéo en pause à la fin de la présentation de la stratégie afin d'effectuer ces mises en pratique, puis de reprendre la capsule vidéo.**

Il est important que l'animateur crée une

- ambiance dans laquelle les participants se sentent à l'aise d'échanger, de poser leurs
- questions s'ils le souhaitent.

Lorsque l'animateur sollicite les participants, il privilégie le volontariat.

L'animateur insiste sur l'importance des exercices à faire à la maison : ils permettent de consolider les acquis et de les « transférer » à leur quotidien, ce qui est l'objectif!

À chaque début de séance, l'animateur revient sur les exercices à faire à la maison :

- c'est l'occasion de s'assurer que les stratégies ont été comprises;
- c'est également un moment qui permet aux participants de rapporter leurs éventuelles difficultés : les exercices sont-ils trop difficiles? ont-ils pu appliquer les stratégies à leur quotidien?
- enfin, l'animateur sollicite aussi les expériences positives des participants : lorsque la stratégie a été utilisée dans le quotidien et a fonctionné.

Pendant la séance, l'animateur indique aux participants qu'ils peuvent prendre des notes.

À la fin de chaque séance, l'animateur résume les informations importantes, il en profite également pour interroger les participants sur ce qu'ils ont ressenti (compréhension, difficultés, etc.).

Lorsque l'animateur présente les exercices à faire à la maison, il lit les consignes avec les participants afin de s'assurer de leur bonne compréhension. Les participants peuvent prendre des notes s'ils souhaitent clarifier certaines informations.

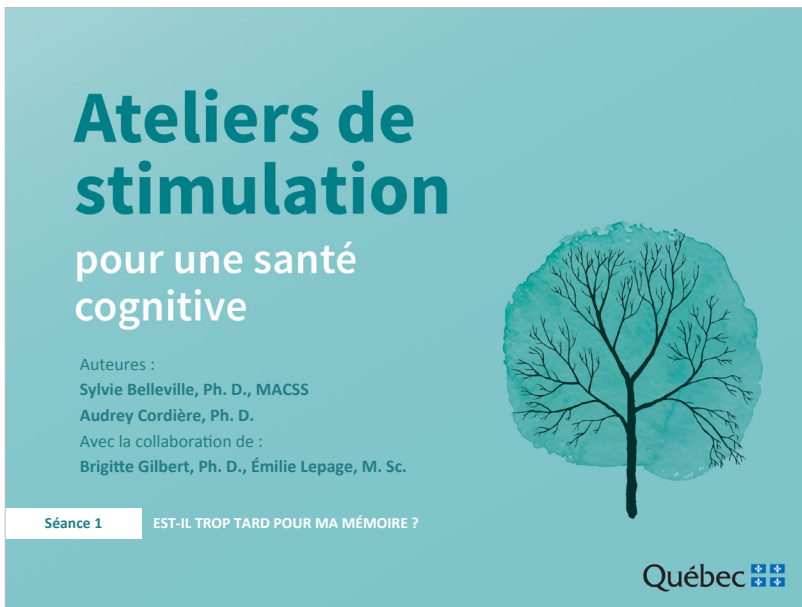
# **SÉANCE 1**

## **EST-IL TROP TARD POUR MA MÉMOIRE?**

Avant de commencer, l'animateur prend quelques minutes pour se présenter et demande aux participants de faire de même.

**Remettre le cahier du participant aux participants.**

Nous allons passer huit séances ensemble et je vais commencer par vous présenter les avantages de participer à ces huit séances.



Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 1

EST-IL TROP TARD POUR MA MÉMOIRE ?

## Avantages de participer à l'atelier de stimulation cognitive

- Apprendre à connaître la mémoire et l'attention.
- Reconnaître les changements au plan de la mémoire et de l'attention qui sont liés au vieillissement.
- Savoir quoi faire pour stimuler sa mémoire et son attention.
- Apprendre et mettre en pratique de nouvelles stratégies pour améliorer sa mémoire et son attention.
- Discuter, partager nos expériences.
- Prendre du plaisir!

Québec 

Séance 1 - 2

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 2

Au fil de ces huit séances :

- vous allez apprendre à mieux connaître votre attention, votre mémoire;
- nous verrons également les changements de la mémoire et de l'attention liés au vieillissement;
- nous verrons ce qu'il faut faire pour stimuler notre mémoire, notre attention;
- nous apprendrons et nous mettrons en pratique des stratégies pour améliorer notre mémoire et notre attention;
- ces ateliers seront également un lieu de discussions et d'échanges;
- et enfin, je l'espère, nous prendrons du plaisir!

Séance 1 EST-IL TROP TARD POUR MA MÉMOIRE ?

## Nos huit séances

- Séance 1 : Est-il trop tard pour ma mémoire?
- Séance 2 : L'attention
- Séance 3 : La mémoire dans tous ses états
- Séance 4 : Comment bien encoder?
- Séance 5 : Comment bien récupérer une information?
- Séance 6 : Quel est votre nom déjà?
- Séance 7 : Mémoire des choses à faire
- Séance 8 : Mémoire autobiographique

Québec

Séance 1 - 3

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 3

Voici les thèmes que nous aborderons au fil des huit séances :


- aujourd'hui, nous nous demanderons s'il est trop tard pour ma mémoire (évidemment non!);
- la séance 2 portera entièrement sur l'attention;
- nous parlerons de la mémoire dans ses grandes lignes lors de la séance 3;
- puis nous verrons comment bien enregistrer;
- et comment bien récupérer une information lors des séances 4 et 5;
- nous verrons des stratégies pour mémoriser les noms lors de la séance 6;
- nous parlerons de la mémoire des choses à faire lors de la séance 7;
- enfin, nous aborderons la mémoire autobiographique, c'est-à-dire nos souvenirs agréables lors de la dernière séance.



Séance 1 EST-IL TROP TARD POUR MA MÉMOIRE ?

## Déroulement des séances

- Qu'avons-nous retenu de la séance précédente?
- Avez-vous fait vos exercices?
- Capsule vidéo de la séance
- Stratégies et exercices
- En résumé
- Exercices pour la prochaine séance

Québec 

Séance 1 - 4

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 4


La structure des séances sera toujours identique :

- en début de séance, nous réviserons ce qui a été vu lors de la séance précédente;
- puis nous reviendrons sur les exercices à faire entre les séances. En effet, vous aurez des exercices à faire à la maison, entre les séances. Ces exercices sont très importants, car ils permettent de consolider ce qui a été vu pendant la séance en plus d'offrir une occasion de transférer les stratégies apprises à votre quotidien, ce qui est notre objectif! Vous pourrez profiter de cette période pour poser vos questions, indiquer vos éventuelles difficultés;
- puis, nous aborderons le thème de la séance en regardant une courte capsule vidéo;
- nous verrons des informations théoriques, des stratégies, nous nous exercerons à utiliser ces stratégies;
- nous ferons un résumé de la séance;
- et enfin, je vous donnerai les exercices à faire pour la fois prochaine.

Séance 1 EST-IL TROP TARD POUR MA MÉMOIRE ?

Thème de la séance 1

**EST-IL TROP TARD  
POUR MA MÉMOIRE?**

Québec 

Séance 1 - 5

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


## DIAPOSITIVE 5

Le thème de la séance d'aujourd'hui :

**Est-il trop tard pour ma mémoire?**

Séance 1 EST-IL TROP TARD POUR MA MÉMOIRE ?

### Capsule vidéo



Québec

Séance 1 - 6

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 6

---

Nous allons maintenant regarder la capsule vidéo sur la cognition.

Note : L'animateur démarre la capsule 1 de la séance 1.

## VERBATIMS DE LA CAPSULE 1

### Qu'est-ce que la cognition?

La cognition, c'est l'ensemble des fonctions qui vous permettent de comprendre et d'agir sur le monde comme l'attention, la mémoire, le langage, et le raisonnement.

### Qu'arrive-t-il avec la cognition quand on vieillit?

Il faut d'abord savoir que le volume du cerveau atteint son maximum à l'adolescence, mais qu'ensuite il diminue d'environ 2 % tous les 10 ans. De la même façon, les capacités cognitives diminuent graduellement à partir de 20 ans environ, mais ce n'est qu'autour de 60 ans que la personne commence à noter ces changements.

Comme vous le voyez sur ce graphique, avec l'avancée en âge, certaines fonctions cognitives déclinent comme la mémoire et l'attention. Toutefois, certaines fonctions cognitives restent stables par exemple, les habiletés motrices ou l'apprentissage de procédures comme faire du patin ou utiliser un ordinateur. Ces habiletés ne déclinent pas, une fois une fois qu'elles ont été apprises. De plus, vous pouvez continuer à apprendre de nouvelles habiletés. Vous pouvez apprendre le tai-chi ou la danse à tout âge! Aussi, saviez-vous que certaines fonctions cognitives s'améliorent avec l'âge? Par exemple, vos connaissances générales peuvent s'accroître puisque vous enrichissez vos connaissances grâce à vos expériences de vie. Votre langage s'enrichit également avec l'âge. Par exemple, vous augmentez votre vocabulaire et votre connaissance des mots.

On sait que les effets du vieillissement sur la cognition diffèrent d'une personne à l'autre. Certaines personnes vont présenter des difficultés normales reliées à leur âge tandis que d'autres vont présenter relativement peu de difficultés cognitives malgré leur âge. Par exemple, Hubert Reeves a publié deux nouveaux livres à l'âge de 88 ans, Jean Coutu a publié une autobiographie à 83 ans, Gilles Vigneault a sorti un nouvel album à 90 ans, Janette Bertrand a publié un nouveau livre à 95 ans. Ces personnes de toute évidence montrent des capacités intellectuelles remarquablement préservées!

### Comment explique-t-on cette grande variabilité entre les individus?

La science a observé que certaines personnes possédaient plus de neurones, c'est à dire plus de cellules cérébrales, et que leurs neurones avaient plus de connections entre eux. Cela leur conférerait ce qu'on appelle une plus grande réserve cognitive et cette réserve leur permettrait de mieux résister aux effets du vieillissement sur le cerveau, ou aux effets des maladies du cerveau comme la maladie d'Alzheimer.

Ces personnes auraient une plus grande plasticité cérébrale. La plasticité cérébrale, c'est la capacité du cerveau à se modifier, à s'ajuster quand il est touché par le vieillissement ou la maladie. Grâce à cette plasticité, le cerveau créerait de nouvelles connexions qui pourraient prendre en charge les fonctions

altérées.

### **Pourquoi certaines personnes ont-elles une plus grande réserve que d'autres?**

Il est possible que les différences entre les individus en terme de réserve ou de plasticité cérébrale soient tout simplement déterminées par notre génétique. Toutefois, les études scientifiques montrent que la génétique n'explique pas tout et qu'on peut bâtir sa réserve tout au long de sa vie grâce à son style de vie. Par exemple, les études rapportent qu'on retrouve une plus grande réserve chez des personnes qui ont bénéficié d'une scolarisation plus avancée, chez les personnes qui ont un métier ou des loisirs intellectuellement stimulants, chez celles qui ont une vie socialement riche ou encore chez les personnes qui ont de saines habitudes de vie.

Vous avez été peu scolarisé, vous n'avez pas pratiqué de loisir intellectuellement stimulant et vos habitudes de vie ne sont pas très saines? Ne vous en faites pas, les études suggèrent qu'il n'est pas trop tard pour se construire une réserve! On croit que les processus de réserve et de plasticité peuvent être augmentés à tout âge en modifiant notre style de vie même quand on est plus âgé. Prenez l'exemple de Marguerite Lescop. C'est une personne qui a commencé des cours d'écriture et qui a écrit son premier livre à l'âge de quatre-vingt ans!

### **Comment peut-on se construire une réserve et favoriser la plasticité cérébrale? D'abord, il faut adopter un style de vie favorable pour le cerveau!**

Adopter un style de vie favorable pour le cerveau, c'est d'abord prendre soin de sa santé physique :

- bien dormir;
- avoir une alimentation saine et équilibrée;
- faire de l'exercice régulièrement;
- maintenir une bonne santé vasculaire.

Adopter un style de vie favorable, c'est aussi prendre soin de sa santé psychologique :

- avoir une attitude positive face à son vieillissement
- réduire le stress
- favoriser les interactions sociales positives
- se faire plaisir.

Adopter un style de vie favorable, c'est également rechercher de la stimulation cognitive : il s'agit de maintenir votre cerveau actif en recherchant des activités qui sont stimulantes cognitivement. La stimulation cognitive contribue à augmenter votre réserve et votre plasticité cérébrale.


Comme nous venons de le voir, la stimulation cognitive a un impact sur votre cognition, notamment sur votre mémoire, et votre cerveau est plastique!

Voici les objectifs que nous visons avec cet atelier : savoir quoi faire pour stimuler votre mémoire et votre attention, puis apprendre et mettre en pratique de nouvelles stratégies pour les améliorer, et ainsi favoriser votre réserve et votre plasticité cérébrale.

Séance 1 EST-IL TROP TARD POUR MA MÉMOIRE ?

### Quiz Vrai / Faux

1. Les capacités de raisonnement font partie des capacités cognitives. Vrai / Faux
2. Les capacités cognitives diminuent dès 20 ans environ. Vrai / Faux
3. On peut mesurer la réserve cognitive. Vrai / Faux
4. On commence à constituer notre réserve lorsque nous avons entre 40 et 50 ans. Vrai / Faux
5. Certaines personnes ont une plus grande réserve que d'autres; cela s'explique exclusivement par les différences génétiques. Vrai / Faux
6. Les facteurs favorisant la constitution d'une réserve cognitive empêchent le développement de la maladie d'Alzheimer. Vrai / Faux

Québec 

Séance 1 - 5

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 7

Nous allons maintenant faire un petit quizz Vrai/Faux.

Pour cela, vous trouverez 6 affirmations sur votre manuel et vous allez me dire si, selon vous, elles sont vraies ou fausses ? Je vous laisse quelques minutes pour les lire attentivement et pour entourer le mot Vrai ou Faux pour chaque affirmation.

### Réponses du quiz :

1. Les capacités de raisonnement font partie des capacités cognitives. Vrai. La cognition est l'ensemble des fonctions qui nous permettent de comprendre et d'agir sur le monde qui nous entoure. Elle comprend notamment l'attention, la mémoire, le langage ou encore le raisonnement.
2. Les capacités cognitives diminuent dès 20 ans environ. Vrai. Mais on note généralement ces changements vers 60 ans.

## DIAPOSITIVE 7 (SUITE)

---

3. On peut mesurer la réserve cognitive. Vrai. Même s'il est encore difficile de la mesurer dans son intégralité, elle peut être évaluée par les chercheurs en neurosciences grâce à la neuroimagerie qui mesure la structure du cerveau ou l'activation cérébrale.
4. On commence à constituer notre réserve lorsque nous avons entre 40 et 50 ans. Faux. Elle se constitue tout au long de la vie.
5. Certaines personnes ont une plus grande réserve que d'autres; cela s'explique exclusivement par les différences génétiques. Faux. La génétique n'explique pas tout. Certains facteurs liés au style de vie peuvent augmenter la réserve cognitive, par exemple, le fait d'avoir un métier stimulant, une vie socialement riche ou encore des habitudes de vie saines.
6. Les facteurs favorisant la constitution d'une réserve cognitive empêchent le développement de la maladie d'Alzheimer. Faux. Même si la recherche n'a pas encore amené de réponse définitive, on croit que ces facteurs peuvent retarder le moment d'apparition des premiers symptômes d'une maladie neurodégénérative, donc il est important d'adopter un style de vie favorable.


Demander aux participants de vous rappeler ce qu'est un style de vie favorable.

- Santé physique (bien dormir, alimentation saine et équilibrée, faire exercice régulièrement, maintenir une bonne santé vasculaire)
- Santé psychologique (attitude positive face au vieillissement, réduction du stress, interactions sociales positives, se faire plaisir)
- Stimulation cognitive (maintenir son cerveau actif, recherche d'activités stimulantes cognitivement)

Séance 1 EST-IL TROP TARD POUR MA MÉMOIRE ?

### Résumé de la séance

- Le vieillissement s'accompagne de certains **changements cognitifs**.
- Certaines fonctions cognitives déclinent avec l'âge, d'autres s'améliorent et enfin, d'autres restent stables.
- Les changements cognitifs sont différents d'une personne à une autre **grâce à la réserve et la plasticité cérébrale**.
- Il n'est **pas trop tard** pour augmenter notre réserve et favoriser la plasticité de notre cerveau.
- Pour cela, **notre style de vie a une importance majeure** : santé physique, attitude envers le vieillissement et recherche de stimulation cognitive.

Québec 

Séance 1 - 7

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 8

En résumé, nous avons vu, au cours de cette première séance, que certaines fonctions cognitives déclinent avec l'âge (mémoire, attention), d'autres s'améliorent (connaissances générales, langage) et enfin, d'autres restent stables (apprentissage de procédures).

Nous avons également appris que ces changements peuvent grandement varier d'une personne à l'autre et que ce qui peut expliquer en partie ces différences, c'est la variabilité entre les individus sur le plan de la réserve et de la plasticité cérébrale. Nous avons vu qu'il y a des moyens d'augmenter la réserve et la plasticité à tout âge. Comment? En adoptant un style de vie favorable, en demeurant en santé, en adoptant une attitude positive par rapport au vieillissement et en maintenant son cerveau actif, par exemple en participant à ces ateliers de stimulation cognitive!



Séance 1

EST-IL TROP TARD POUR MA MÉMOIRE ?

## Exercices pour la prochaine séance

- Remplir le questionnaire sur vos habitudes de vie.
- Relater, donner des exemples d'activités stimulantes sur les plans cognitif, physique, social, artistique.

Québec 

Séance 1 - 8

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 9

1. Questionnaire « Votre style de vie est-il favorable ? ». L'objectif consiste à faire prendre conscience aux participants de leur propre style de vie et des éventuelles améliorations qui pourraient être apportées. Les participants doivent encercler la réponse qui correspond le mieux à leur style de vie.
2. L'objectif consiste à amener les participants à comprendre ce qu'est la réserve dans leur vie. Les participants sont invités à relater, donner des exemples d'activités stimulantes sur le plan cognitif, sur le plan physique, sur le plan social et artistique.

# SÉANCE 1

## EXERCICES À FAIRE POUR LA PROCHAINE SÉANCE

### 1. Votre style de vie est-il favorable ?

Entourez *Oui* ou *Non*

- a. Dormez-vous bien? **Oui / Non**
- b. Avez-vous une alimentation saine et équilibrée? **Oui / Non**
- c. Faites-vous de l'exercice physique régulièrement? **Oui / Non**
- d. Portez-vous attention à votre santé cardiovasculaire? **Oui / Non**
- e. Vous sentez-vous isolé socialement? **Oui / Non**
- f. Participez-vous à des activités cognitivement stimulantes? **Oui / Non**
- g. Vous sentez-vous utile? **Oui / Non**

Pourriez-vous décrire en quelques lignes, la vision que vous avez du vieillissement:

---

---

---

---

---

---

- h. Vous sentez-vous stressé? **Oui / Non**

Dans des moments stressants, quels sont les trucs qui vous permettent de vous détendre:

---

---

---

---

---

---

- i. Prenez-vous du plaisir au quotidien? **Oui / Non**

Quelles sont les choses qui vous font plaisir, au quotidien:

---

---

---

---

---

---

## EXERCICES À FAIRE POUR LA PROCHAINE SÉANCE

### 2. Pouvez-vous relater, donner des exemples :

a. D'activités qui, selon vous sont stimulantes cognitivement ?

---

---

---

---

---

---

---

b. D'activités qui, selon vous sont stimulantes physiquement ?

---

---

---

---

---

---

---

c. D'activités qui, selon vous sont stimulantes socialement ?

---

---

---

---

---

---

---

d. D'activités qui, selon vous sont stimulantes artistiquement ?

---

---

---

---

---

---

---



# **SÉANCE 2**

## **L'ATTENTION**

# Ateliers de stimulation

pour une santé cognitive

Auteures :

Sylvie Belleville, Ph. D., MACSS

Audrey Cordière, Ph. D.

Avec la collaboration de :

Brigitte Gilbert, Ph. D., Émilie Lepage, M. Sc.



Québec 

Séance 2

L'ATTENTION

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 2

Inviter les participants à prendre leur cahier à la séance 2.

## Qu'avons-nous retenu de la séance précédente?

- Le vieillissement s'accompagne de certains changements cognitifs.
- Certaines fonctions cognitives déclinent avec l'âge, d'autres s'améliorent et enfin, d'autres restent stables.
- Les changements cognitifs sont différents d'une personne à une autre grâce à la réserve et la plasticité cérébrale.
- Il n'est pas trop tard pour augmenter notre réserve et favoriser la plasticité de notre cerveau.
- Pour cela, notre style de vie a une importance majeure : santé physique, attitude envers le vieillissement et recherche de stimulation cognitive.

Québec 

Séance 2 - 2

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---


## DIAPOSITIVE 2

L'animateur rappelle brièvement ce qui a été vu lors de la dernière séance.

Séance 2 L'ATTENTION

### Avez-vous fait les exercices?

- Remplir le questionnaire sur vos habitudes de vie.
- Relater, donner des exemples d'activités stimulantes sur les plans cognitif, physique, social, artistique.

Québec 

Séance 2 - 3

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 3

L'animateur revient sur les exercices qui étaient à faire.

Il s'assure que les participants ont effectué leurs exercices. Si ce n'est pas le cas, il rappelle leur importance : consolider ce qui a été vu pendant la séance et transférer les stratégies à leur vie quotidienne. C'est un moment privilégié où les participants posent leurs questions, indiquent leurs éventuelles difficultés.

1. Les volontaires nomment les habitudes de vie qu'ils pourraient changer.
2. Les volontaires sont invités à relater, donner des exemples d'activités stimulantes sur le plan cognitif, sur le plan physique, sur le plan social, artistique

**Consacrer 10 minutes au retour sur ces exercices.**



Séance 2 L'ATTENTION

Thème de la séance 2

L'ATTENTION

Québec

Séance 2 - 4

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

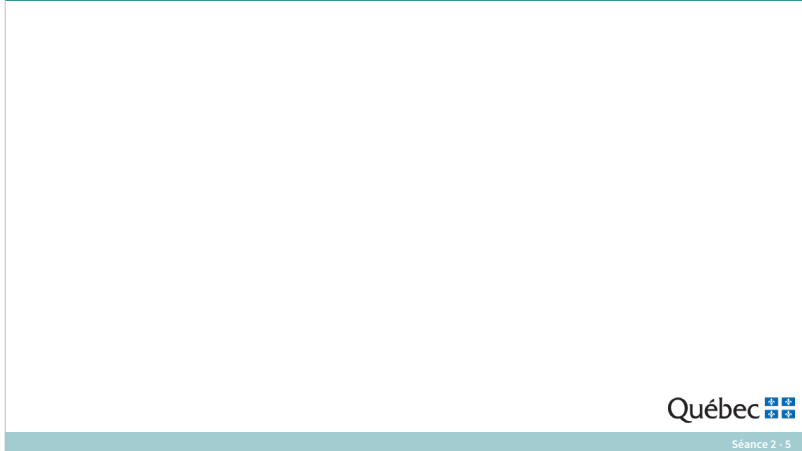
## DIAPOSITIVE 4

Le thème de la séance d'aujourd'hui :

**L'attention**

Séance 2 L'ATTENTION

### Capsule vidéo



Québec

Séance 2 - 5

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 5

Nous allons maintenant regarder la capsule vidéo sur l'attention.

Note : L'animateur démarre la capsule 2 de la séance 2.

Séance 2

L'ATTENTION

### 3 stratégies pour favoriser votre attention

1. **PRENDRE SON TEMPS.**
2. **ACCORDER LA PRIORITÉ À L'ACTIVITÉ LA PLUS IMPORTANTE.**
3. **LIMITER LES SOURCES DE DISTRACTION.**



Séance 2 - 6

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 6

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## VERBATIMS DE LA CAPSULE 2

Dans cette capsule, nous allons nous intéresser à l'attention. L'attention, c'est la capacité de se focaliser sur ce qui est important dans une tâche sans se laisser distraire par autre chose comme le bruit ou les pensées qui nous viennent. C'est aussi la capacité de faire deux choses à la fois.

L'attention est très importante dans la vie de tous les jours : vous l'utilisez continuellement. Par exemple, lorsque vous regardez la télévision ou lorsque vous lisez le journal, vous vous assurez de vous concentrer sur ce que vous faites. L'attention est préalable au fait de bien mémoriser : en effet, lorsque vous voulez mémoriser une information, vous devez bien sûr d'abord y porter attention. Or, l'attention est fragilisée par le vieillissement.

### Il existe 3 types d'attention

**L'attention soutenue** réfère à la capacité de rester concentré pendant de longues périodes de temps. C'est une attention qui est particulièrement importante quand la tâche à faire est longue, répétitive ou monotone. Par exemple, c'est l'attention soutenue qui vous permet de rester concentré pendant un long trajet en automobile comme celui sur l'autoroute entre Québec et Montréal. C'est elle qui vous aide à maintenir votre attention pendant une longue conférence ou un film, surtout s'ils ne sont pas « palpitants ».

**L'attention sélective** quant à elle permet de ne pas être gêné par des distractions quand vous réalisez une tâche. Elle vous aide à demeurer attentif à la tâche en cours. Par exemple, au restaurant, elle vous permet de rester concentré sur la conversation avec votre ami malgré le brouhaha ambiant. En voiture, elle vous permet de ne pas regarder ce qui se passe sur le trottoir alors que vous conduisez.

Enfin, **l'attention divisée** vous permet d'accorder votre attention à plusieurs tâches en même temps. C'est quelque chose qu'on doit souvent faire dans la vie de tous les jours. Grâce à elle, vous pouvez conduire tout en écoutant les nouvelles à la radio ou vous pouvez cuisiner votre recette préférée tout en discutant avec votre fille. C'est ce qu'on appelle aussi faire du multitâche, quelque chose que l'on fait beaucoup quand on est mère ou père de famille!

La première étape pour mémoriser consiste à porter attention aux choses. Il n'y a pas de mémoire sans attention! C'est pour cette raison qu'il est important d'apprendre des stratégies pour augmenter vos capacités attentionnelles si vous voulez bien mémoriser.

Nous allons maintenant apprendre ensemble 3 stratégies pour augmenter vos capacités attentionnelles. Vous pourrez utiliser ces stratégies dans votre vie de tous les jours !

**1. La première stratégie implique de prendre son temps!**

En effet, en vieillissant, on observe que certaines activités qui peuvent continuer à être bien faites, demandent plus de temps pour être réalisées. Il est difficile de bien porter attention quand les choses vont trop vite pour nous. Cela a une incidence sur la mémoire parce que les choses ne sont pas mises en mémoire quand on n'a pas le temps d'y porter attention.

Imaginez la situation suivante : votre petit-fils vous explique rapidement et sans reprendre son souffle comment fonctionne votre nouvelle tablette. À la fin de son explication, il est possible qu'il vous manque une partie des informations...

La première stratégie pour pallier ce ralentissement est d'accepter de prendre plus de temps, de suivre votre propre rythme. Il est également important d'informer les autres que vous avez besoin de temps, de ne pas hésiter à arrêter l'autre personne, à faire répéter une information ou à la répéter vous-même à votre interlocuteur afin de s'assurer d'avoir la bonne information. Par exemple : répétez la date et l'heure d'un rendez-vous que vient de vous donner la réceptionniste.

Les pauses que vous faites ou que vous imposez à votre interlocuteur entre les informations permettent de vous répéter celles-ci dans votre tête et de les « digérer ». Lorsque c'est possible, vous pouvez également différer votre réponse, pour prendre le temps de réfléchir à la question et de préparer votre réponse.

**2. Voici maintenant la deuxième stratégie.**

Je vous rappelle que l'attention divisée est sollicitée quand vous devez accorder votre attention à plus d'une tâche en même temps.

Une stratégie efficace consiste à apprendre à donner la priorité à l'activité la plus importante parmi les deux tâches concurrentes. Par exemple, si vous cherchez vos clés d'auto dans votre sac et que quelqu'un vous parle en même temps, vous auriez intérêt à accorder la priorité à la recherche de vos clés. Ensuite, vous pourrez revenir à votre conversation.

**3. Enfin, voici la troisième stratégie.**

Je vous rappelle que l'attention sélective est celle qui vous permet de rester concentré sur ce que vous faites sans être perturbé par des distractions. Une stratégie efficace pour aider l'attention sélective consiste tout simplement à limiter les sources de distraction dans votre environnement!


Par exemple, lorsque vous êtes en train de conduire sur une route que vous ne connaissez pas bien, vous pouvez fermer la radio. Vous pouvez aussi baisser le volume de la télévision lorsque vous êtes au téléphone, ou réduire le nombre de choses sur votre table de travail. Cette stratégie est très simple et pourtant, nous ne l'utilisons pas assez dans notre quotidien!

**Note : L'animateur n'est pas obligé de faire tous les exercices. À titre indicatif, un astérisque a été placé devant les diapositives qui contiennent les exercices à faire en priorité.**

Séance 2 L'ATTENTION

## Prendre son temps : mise en pratique

- On vous indique une direction :  
après le feu, vous prendrez à droite, puis lorsque vous arriverez devant la banque, vous tournerez à votre gauche, vous continuerez tout droit, vous arriverez à une petite place et là, vous prendrez à droite et vous y êtes!

Québec 

Séance 2 - 7

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## \* DIAPOSITIVE 7

Nous allons mettre en pratique ensemble cette stratégie.

Cette mise en pratique consiste en une mise en situation : l'animateur invite un volontaire à lire un texte le plus rapidement possible (indications routières). L'animateur l'arrête, lui demande de ralentir, le temps qu'il puisse prendre des notes. L'animateur prend réellement des notes à partir des indications du participant. À la fin, l'animateur rappelle au participant les indications afin de vérifier s'il a bien tout pris en note.

C'est au tour de l'animateur de donner des indications routières, il demande à un volontaire de faire le même exercice, à savoir l'arrêter lorsqu'il ne peut plus suivre pour pouvoir prendre quelques notes et lui répéter les informations à la fin afin de vérifier s'il a les bonnes informations : « Vous allez tout droit jusqu'au croisement des rues Jean-Talon et Saint-André, vous tournez à droite, lorsque vous arriverez devant Pharmaprix, vous tournerez à droite de nouveau, puis vous continuerez tout droit, vous passerez sous un pont et vous tournerez à gauche tout de suite après le pont, vous y êtes! »

L'animateur invite le participant volontaire à lui rappeler les indications qu'il a prises en note.

Les deux prochaines stratégies que nous verrons au cours de cette séance concerneront l'attention divisée et sélective.

## \* DIAPOSITIVE 7 (SUITE)

---

Commençons par l'attention divisée. Parfois, dans la vie, nous sommes amenés à faire deux choses à la fois. Il faut alors être capable de diviser son attention, c'est-à-dire de partager son attention entre plusieurs activités. Il faut aussi parfois bien répartir ses ressources attentionnelles en fonction des exigences de chaque activité.

Par exemple, si nous conduisons notre voiture sur un trajet familier tout en discutant avec notre passager, on peut porter attention à la conversation tout en conduisant, car la route est connue et la conduite se fait de façon relativement automatique. Par contre, si nous conduisons dans une ville nouvelle que nous ne connaissons pas, la conduite va nous demander plus d'attention, car nous sommes dans une situation non routinière.

Nous allons alors probablement mettre plus d'attention sur la conduite que sur la conversation avec notre passager afin de maintenir une conduite sécuritaire. Dans la vie de tous les jours, nous sommes souvent amenés à modifier notre priorité attentionnelle entre deux tâches. Nous allons faire des exercices pour apprendre à mieux le faire.

## Accorder la priorité à l'activité la plus importante (attention divisée) : mise en pratique

- Vous allez effectuer **deux tâches** :
  1. Barrez le plus possible de cercles avec un double contour sur la feuille.
  2. En **même temps**, je vais vous lire une série de lettres.

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## \* DIAPOSITIVE 8

L'objectif des exercices que nous allons faire consiste à vous amener à prendre conscience que vous pouvez contrôler votre attention et que vous pouvez accorder la priorité à une activité plutôt qu'à une autre. Ainsi, vous pouvez choisir de porter plus d'attention à une tâche plutôt qu'à une autre lorsque cela est nécessaire.

Vous allez effectuer deux exercices en même temps : barrer les cercles avec un double contour sur votre feuille d'exercices et écouter une série de lettres que je vais vous énoncer. Dans cette série de lettres, je vais vous demander de compter le nombre de « A » que vous entendez et ceci EN MÊME TEMPS que vous barrez les cercles avec un double contour.

L'animateur répète la consigne au besoin, il s'assure que les participants ont bien compris que ces deux exercices doivent se faire **simultanément**.



Séance 2 L'ATTENTION

## Accorder la priorité à l'activité la plus importante (attention divisée) : mise en pratique

### EXERCICE 1

Portez une **attention égale aux deux exercices** (ratures de cercles avec un double contour + nombre de « A » dans la série de lettres)



Séance 2 - 9

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## \* DIAPOSITIVE 9

Dans un premier temps, je vous demande de porter égale attention aux deux exercices. Imaginez que votre attention pèse dix livres, je voudrais que vous portiez cinq livres de votre attention sur la rature des cercles avec un double contour et cinq livres sur l'écoute de la série de lettres. Lorsque j'aurai terminé de vous lire la série de lettres, je vous demande de noter sur votre feuille le nombre de « A » que vous avez entendus. N'oubliez pas qu'en même temps vous devez barrer le plus possible de cercles avec un double contour sur votre feuille.

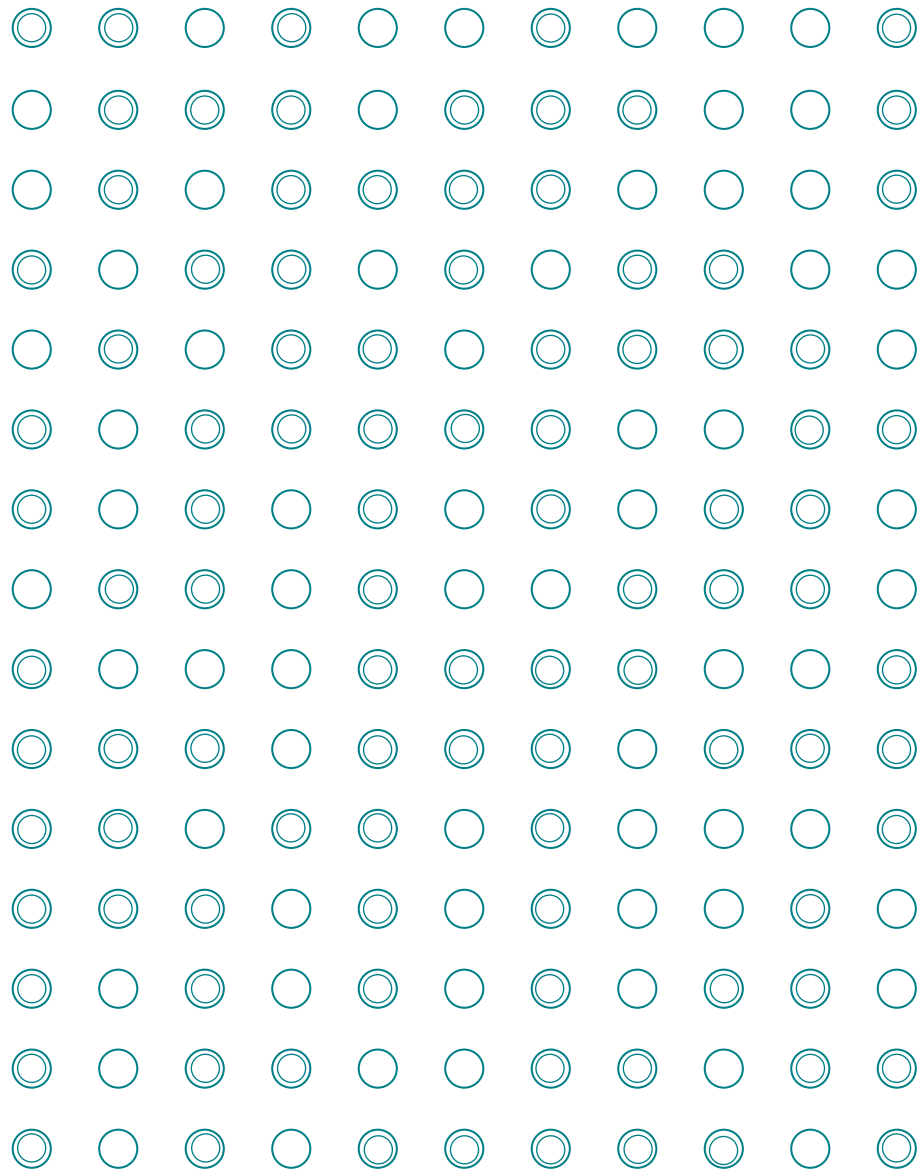
L'animateur invite les participants à barrer des cercles dès qu'il commence la lecture de la série :

**R-T-Q-S-J-S-A-A-L-M-A-P-K-T-A-L-M-A-N-R-R-S-T-R-A-Z**

(nombre de « A » = **6**)

(nombre de cercles avec un double contour = 100)

### EXERCICE 1 - CERCLES



Combien de cercles avec un double contour avez-vous barrés ?

Combien de «A» avez-vous comptabilisés ?

Séance 2 L'ATTENTION

## Accorder la priorité à l'activité la plus importante (attention divisée) : mise en pratique

### EXERCICE 1

Portez une attention égale aux deux exercices (rature de cercles avec un double contour + nombre de « A » dans la série de lettres)

Combien de « A » avez-vous comptés?

Dans l'exercice écrit, combien de cercles avez-vous barrés?

Québec 

Séance 2 - 10

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 10

L'animateur interroge les participants sur le nombre de « A » qu'ils ont entendus, il leur demande également de compter le nombre de cercles avec un double contour qu'ils ont eu le temps de barrer.

L'animateur donne la bonne réponse pour le nombre de « A ».

Il serait normal que le nombre de « A » entendus ne soit pas correct pour la plupart d'entre eux puisqu'on leur a demandé de diviser en deux leur attention.

Séance 2 L'ATTENTION

## Accorder la priorité à l'activité la plus importante (attention divisée) : mise en pratique

### EXERCICE 2

Portez **plus d'attention à l'exercice écrit**  
(rature de cercles avec un double contour)



Séance 2 - 11

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## \*\*DIAPOSITIVE 11

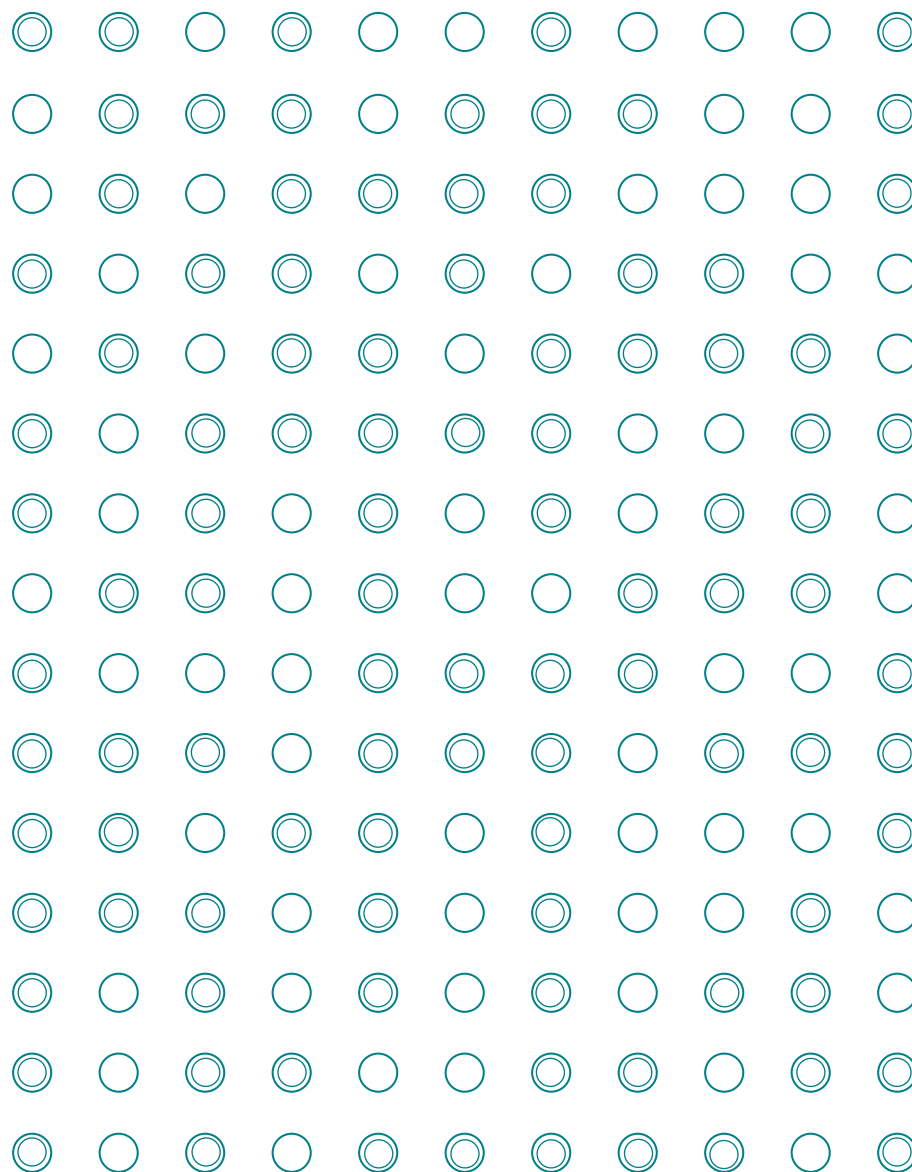
Vous allez effectuer les deux mêmes exercices, toujours en même temps, mais cette fois-ci, je vous demande de porter plus d'attention à la rature des cercles avec un double contour, je vous demande d'accorder la priorité à cet exercice. Si l'on imagine que votre attention pèse dix livres, je vous demande de mettre huit livres de votre attention sur la rature des cercles et seulement deux livres sur la série de lettres que je vais vous lire. À la fin, je m'attends à ce que vous barriez plus de cercles qu'avant, mais je prévois aussi le nombre de « A » que vous compterez soit moins précis que pour l'exercice précédent.

L'animateur répète la consigne au besoin. Il invite les participants à barrer des cercles dès qu'il commence la lecture de la série :

**A-F-L-P-A-A-K-T-R-V-A-R-A-L-G-B-K-U-L-U-A-V-T-A-K-A**

(nombre de « A » = **8**)

## EXERCICE 2 - CERCLES



Combien de cercles avec un double contour avez-vous barrés?

Combien de «A» avez-vous comptabilisés?

Séance 2 L'ATTENTION


**Accorder la priorité à l'activité la plus importante (attention divisée) : mise en pratique**

**EXERCICE 2**

Portez **plus d'attention à l'exercice écrit** (rature de cercles)

Combien de « A » avez-vous comptés?

Dans l'exercice écrit, combien de cercles avec un double contour avez-vous barrés?

Québec 

Séance 2 - 12

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## \*DIAPOSITIVE 12

L'animateur interroge les participants sur le nombre de « A » comptés et le nombre de cercles avec un double contour barrés. Il leur donne la bonne réponse pour le nombre de « A » et fait comparer à l'exercice précédent.

Ici, on s'attend à ce que les résultats pour la rature des cercles avec un double contour soient meilleurs que ceux de l'exercice précédent.

Séance 2 L'ATTENTION

## Accorder la priorité à l'activité la plus importante (attention divisée) : mise en pratique

### EXERCICE 3

Portez **plus d'attention au nombre de « A »** (série de lettres)

Combien de « A » avez-vous comptés?

Dans l'exercice écrit, combien de cercles avec un double contour avez-vous barrés?



Séance 2 - 13

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## \*DIAPOSITIVE 13

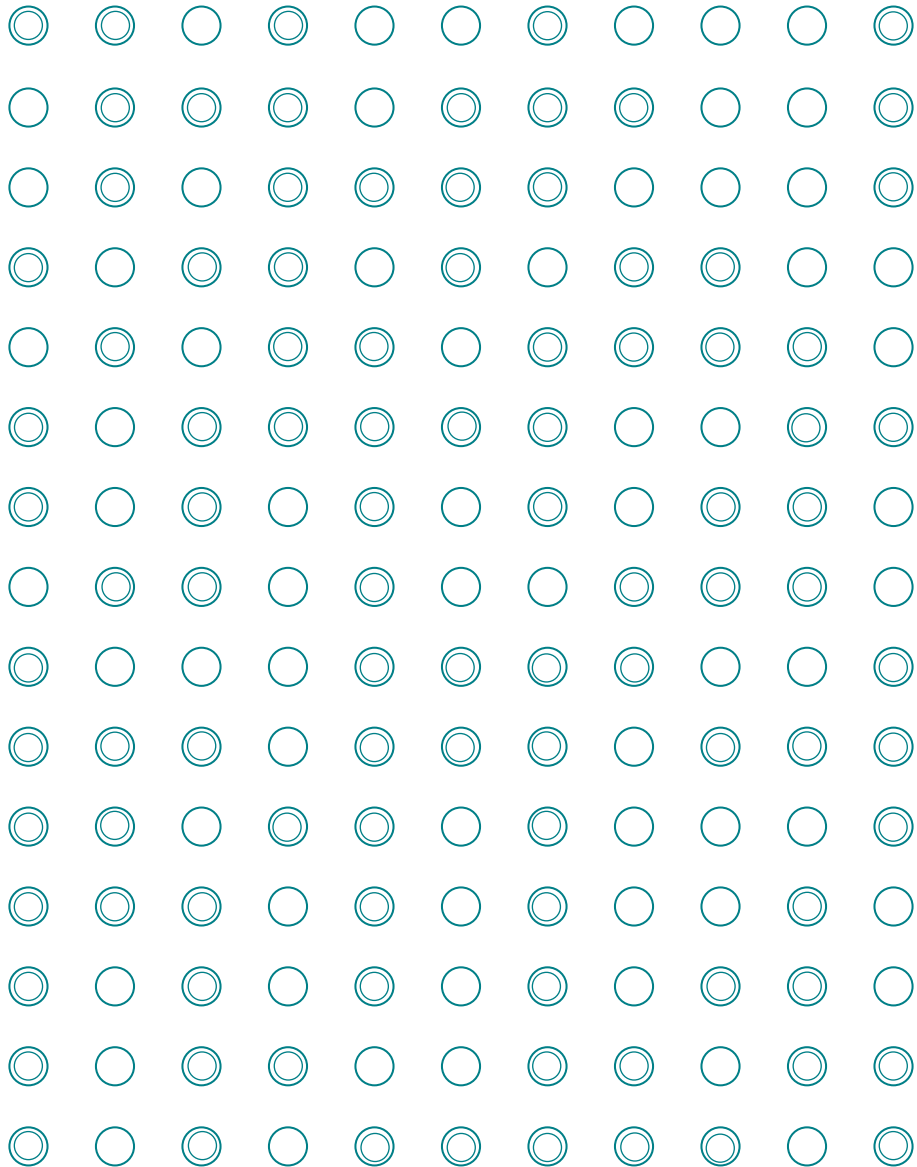
Enfin, vous allez effectuer les deux mêmes exercices, toujours en même temps, mais cette fois-ci, je vous demande de porter plus d'attention à la série de lettres, je vous demande d'accorder la priorité à la série de lettres. Si l'on imagine de nouveau que votre attention pèse dix livres, je vous demande de mettre huit livres de votre attention sur la série de lettres et seulement deux livres sur la rature des cercles avec un double contour. À la fin, je m'attends à ce que vous barriez moins de cercles avec un double contour que tout à l'heure, mais je prévois aussi que le nombre de « A » que vous compterez soit plus précis que lors de l'exercice précédent.

L'animateur répète la consigne au besoin. Il invite les participants à barrer des cercles dès qu'il commence la lecture de la série :

**B-T-A-J-J-S-A-R-A-A-L-M-P-H-K-T-A-C-A-N-A-A-A-T-R-S**

(nombre de « A » = **9**)

### EXERCICE 3 - CERCLES



Combien de cercles avec un double contour avez-vous barrés?

Combien de «A» avez-vous comptabilisés?



Séance 2 L'ATTENTION

## Accorder la priorité à l'activité la plus importante (attention divisée) : mise en pratique

### EXERCICE 3

Portez **plus d'attention au nombre de « A »** (rature de cercles)

Combien de « A » avez-vous comptés?

Dans l'exercice écrit, combien de cercles avec un double contour avez-vous barrés?

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Québec 

Séance 2 - 14

## \*DIAPOSITIVE 14


L'animateur interroge les participants sur le nombre de « A » comptés et le nombre de cercles avec un double contour barrés. Il leur donne la bonne réponse pour le nombre de « A » et fait comparer à l'exercice précédent.

Ici, on s'attend à ce que les résultats pour la rature des cercles avec un double contour soient moins bons que ceux de l'exercice précédent et à ce que le nombre de « A » comptés soit plus précis.

Séance 2 L'ATTENTION

### Accorder la priorité à l'activité la plus importante (attention divisée) : mise en pratique

- Avez-vous remarqué des différences lors des trois exercices que nous avons faits?
- Avez-vous remarqué que vous pouvez accorder la priorité à une tâche plutôt qu'à une autre?

Québec 

Séance 2 - 15

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 15

L'animateur demande aux participants s'ils ont observé des différences, des variations entre leurs différents résultats : est-ce qu'ils ont barré plus de cercles avec un double contour lors de l'exercice 2 (on leur demandait de porter huit livres d'attention sur cet exercice) que lors des deux autres? Ont-ils été plus précis pour compter le nombre de « A » lors de l'exercice 3 (on leur demandait de porter huit livres d'attention sur cet exercice) que lors des deux autres?

**Note : S'il reste peu de temps avant la fin de la séance, vous pouvez sauter l'exercice suivant et aller directement à la diapositive 19**

Séance 2 L'ATTENTION

### Limiter les sources de distraction (Attention sélective) : mise en pratique 1

- Imaginez la situation suivante : vous souhaitez lire un article et des personnes discutent à côté de vous.
- **Essayez de vous concentrer sur l'article.**
- Je vous demanderai ensuite d'essayer de vous rappeler le plus grand nombre de détails possible sur l'article.

Québec 

Séance 2 - 16

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 16

Imaginez la situation suivante, vous souhaitez lire un article et des personnes discutent à côté de vous. Je vais vous présenter un article et je vous demande de vous concentrer sur celui-ci, de le lire dans votre tête. Vous devez essayer de ne pas écouter ce que vous entendrez. Lorsque je vous le dirai, vous essaierez de me donner le plus de détails possible sur l'article. Êtes-vous prêt? L'animateur s'assure que tous les participants ont compris la consigne.


Séance 2 L'ATTENTION

### Limiter les sources de distraction (attention sélective) : mise en pratique 1

- Lisez en silence le court article suivant.

*Si vous avez déjà eu des bourdonnements, des sifflements ou des tintements dans les oreilles, vous avez fait l'expérience d'acouphène. Environ 25 à 30 % de la population âgée souffre d'acouphène, et celui-ci peut engendrer une grande détresse. Actuellement, il n'existe aucune façon de démontrer objectivement la présence d'acouphène. Or, une mesure objective est essentielle afin de pouvoir diagnostiquer et traiter l'acouphène.*

© Sylvie Hébert. Bulletin « La recherche, j'y participe », CRIUGM, 2011



Québec

Séance 2 - 17

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 17

L'animateur met la diapositive 17 à l'écran et invite les participants à lever la main lorsqu'ils ont terminé de lire l'article. Il met le bruit de fond en marche pendant que les participants lisent l'article et il l'arrête une fois que tous les participants ont terminé leur lecture (les participants ne devraient avoir le temps de lire l'article qu'une seule fois).

Séance 2 L'ATTENTION

## Limiter les sources de distraction (attention sélective) : mise en pratique 1

- Qu'avez-vous retenu de cet article?
- Avez-vous trouvé difficile de vous concentrer sur le texte?

Québec 

Séance 2 - 18

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 18


L'animateur invite les participants volontaires à donner les détails qu'ils ont retenus après la lecture de l'article. Il les encourage à faire part de leurs impressions.

Conseil aux participants : dans cette situation, si des personnes se mettent à discuter à côté de vous et que vous souhaitez vous concentrer sur quelque chose, pour limiter cette source de distraction, vous pouvez changer de pièce, d'endroit pour lire votre article ou vous pouvez également différer la lecture de votre article à un autre moment plus propice, plus calme.

Séance 2 L'ATTENTION

### Limiter les sources de distraction (attention sélective) : mise en pratique 2

- Imaginez la situation suivante : vous souhaitez concocter une nouvelle recette de cuisine et la radio est allumée.
- **Essayez de vous concentrer sur la recette.**
- Je vous demanderai ensuite d'essayer de vous rappeler le plus grand nombre de détails possible sur la recette.

Québec 

Séance 2 - 19

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## \*DIAPOSITIVE 19

Nous allons faire une deuxième mise en pratique. Imaginez la situation suivante, vous souhaitez concocter une nouvelle recette de cuisine et votre radio est allumée. Je vais vous présenter une recette et je vous demande de vous concentrer sur cette recette, de la lire dans votre tête. Vous devez essayer de ne pas écouter la radio. Lorsque je vous le dirai, vous essaieriez de me donner le plus de détails possible sur la recette. Êtes-vous prêt?

L'animateur s'assure que tous les participants ont compris la consigne.

Séance 2

L'ATTENTION

## Limiter les sources de distraction (attention sélective) : mise en pratique 2

- Lisez en silence la recette suivante.



### Soupe de courge

#### Ingrédients

- 1 kg de courge
- 2 oignons
- 2 pommes Granny
- 1 cuillère de curry
- Huile d'olive
- Sel et poivre

#### Étapes

1. Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive.
2. Couper les pommes en dés et les ajouter aux oignons.
3. Éplucher et couper la courge et l'ajouter aux oignons et aux pommes.
4. Ajouter le curry, le sel, le poivre.
5. Ajouter 1 l d'eau et faire mijoter 30 minutes à feu doux.

Québec

Séance 2 - 20

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---


## \*DIAPOSITIVE 20

L'animateur met la diapositive 20 à l'écran et invite les participants à lever la main lorsqu'ils ont terminé de lire la recette. Il met le bruit de fond en marche pendant que les participants lisent la recette et l'arrête une fois que tous les participants ont terminé leur lecture (les participants ne devraient avoir le temps de lire la recette qu'une seule fois).

Séance 2 L'ATTENTION

### Limiter les sources de distraction (attention sélective) : mise en pratique 2

- Qu'avez-vous retenu de cette recette?
- Avez-vous trouvé difficile de vous concentrer sur la recette?

Québec 

Séance 2 - 21

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 21

L'animateur invite les participants volontaires à donner les détails qu'ils ont retenus après la lecture de la recette. Il les encourage à faire part de leurs impressions.

Conseil aux participants : dans cette situation, si vous souhaitez vous concentrer sur quelque chose, pour limiter cette source de distraction, vous pouvez tout simplement baisser le volume de la radio.



## Résumé de la séance

- L'attention est primordiale dans la vie de tous les jours et est un préalable à la mémorisation.
- Mais l'attention est fragilisée par le vieillissement.
- **3 stratégies**
  - Prendre son temps.
  - Accorder la priorité à l'activité la plus importante.
  - Limiter les sources de distraction.

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 22

Ainsi, nous avons vu lors de cette séance que l'attention est primordiale dans la vie de tous les jours et qu'elle est un préalable pour mémoriser. Nous avons également vu qu'il existait plusieurs types d'attention et que le vieillissement avait une incidence sur ceux-ci.

Enfin, nous avons vu et mis en pratique trois stratégies :

- prendre son temps, respecter son rythme, ne pas hésiter à répéter ou à faire répéter une information que l'on veut retenir;
- accorder la priorité à l'activité la plus importante, vous pouvez choisir de porter plus d'attention à une activité plutôt qu'à une autre;
- reconnaître les sources de distraction et les limiter : baisser le volume de la radio, changer de pièce, par exemple.

Le message à retenir : vous avez un contrôle sur votre attention.

## Exercices pour la prochaine séance

- Faire l'exercice des mots mêlés avec et sans interférence.
- Trouvez deux situations quotidiennes durant lesquelles votre attention est divisée.
- Essayez d'appliquer les conseils dans votre quotidien.

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 23

1. Pour l'activité « Mots mêlés », l'objectif consiste à travailler l'attention sélective et à montrer, de nouveau, que les distracteurs ont une incidence sur notre capacité de nous concentrer. Dans un premier temps, les participants sont invités à réaliser un exercice de mots mêlés dans le calme, il leur est demandé de se chronométrer (chronomètre, trotteuse de la montre, etc.) et de noter leur temps de réalisation. Dans un second temps, les participants devront réaliser un autre mots mêlés, mais cette fois avec un distracteur : téléviseur ou radio allumée assez fort pour comprendre ce qui se dit. Là encore, il leur est demandé de se chronométrer et de noter leur temps de réalisation.
2. Les participants doivent ensuite trouver deux situations quotidiennes dans lesquelles leur attention est divisée. L'objectif consiste à leur faire repérer des situations quotidiennes d'attention divisée afin qu'ils sachent quand utiliser la stratégie d'accorder la priorité à une activité.
3. Enfin, afin de faciliter le transfert des apprentissages dans la vie quotidienne, les participants sont invités à appliquer les stratégies dans leur quotidien et à noter les situations dans lesquelles ils ont utilisé ces stratégies : prendre le temps, limiter les sources de distraction, accorder la priorité à une activité.

## SÉANCE 2

### EXERCICES À FAIRE POUR LA PROCHAINE SÉANCE

#### 1. Mots mêlés

a. Réalisez le premier mots-cachés dans le calme. Les mots sont cachés horizontalement et verticalement. Chronométrez votre temps de réalisation et notez-le.

#### THÉÂTRE

R O O Y A A T P I T T V E W N P  
N V Y X A E E U E E F I U C E U  
K U S I M Q X N C I N C F Y W B  
L E N U D E T O S R H O Z P O L  
E U L I E A E C O Y V S K W H I  
D J E C C Z M C I D X T Q C U C  
H C O E O G S N I W D U X U W C  
J Q W E R S E U U F S M H E K P  
U I U X Y U U A E E C E A Y J C  
X U G Y J Y O U U J E V X C V O  
Y O Q H D R Y I W F N Y Y B Z M  
W L C C T P I E C E E P K S J E  
K L N A C T E U R R K W O K J D  
L A H K C Z Q I M R E S L U N I  
R I D E A U O I X I J E U Y U E  
V X G O Y J I P L Y G C Y R E D

JEU  
COSTUME  
PIÈCE  
SCÈNE  
ACTEUR

TEXTE  
COMÉDIE  
DÉCOR  
RIDEAU  
PUBLIC

## SÉANCE 2

### EXERCICES À FAIRE POUR LA PROCHAINE SÉANCE

**b.** Allumez la télé ou la radio : vous devez bien entendre et comprendre ce qui se dit. Maintenant, réalisez le second mots-cachés. Les mots sont cachés horizontalement et verticalement. Chronométrez votre temps de réalisation.

#### VOYAGES

P D H L G S X H B A N S E A R L  
Y F S C I K U E Y Z O X L H W I  
P C U L T U R E C X W E I U N O  
Y P M I H J U E E S U L E B U J  
U L O E R E U E M U Y Z W H C N  
U A N O E A V I O N D M K X Y I  
A G T H P N U H C U P E E J S R  
M E A M O A H W O N U O I A O R  
H B G A S E X Y R Z C N E E L C  
P A N A O G O Y V R I C H A E I  
K U E U G Y Y M S M A G B M I H  
A C T I V I T E S Q V A S E L L  
V A L I S E I Z U E I A N G U Z  
H O T E L E L G A Q G W E G U F  
V Z K P V C E H C O N P U L P Y  
B F R D M O Y A H B M S I A Y M

CULTURE  
ACTIVITÉS  
AVION  
MONTAGNE  
SOLEIL

VALISE  
HÔTEL  
ÎLE  
PLAGE  
REPOS

## SÉANCE 2

### EXERCICES À FAIRE POUR LA PROCHAINE SÉANCE

c. Observez la différence dans votre temps de réalisation pour la première condition (dans le calme) et pour la deuxième (dans le bruit). Dans quelle condition avez-vous été le plus rapide ?

---

---

---

---

---

c. Avez-vous eu l'impression qu'une des 2 conditions vous demandait plus d'effort ?

---

---

---

---

---

**2. Identifiez 2 situations quotidiennes durant lesquelles votre attention est divisée**

---

---

---

---

---

**3. Essayez d'appliquer les stratégies (prendre votre temps, limiter les sources de distraction, prioriser l'activité la plus importante) dans votre quotidien. Dans quelles situations, les avez-vous utilisées ?**

---

---

---

---

---

---

---

# **SÉANCE 3**

## **LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS**

# Ateliers de stimulation

pour une santé cognitive

Auteures :

Sylvie Belleville, Ph. D., MACSS

Audrey Cordière, Ph. D.

Avec la collaboration de :

Brigitte Gilbert, Ph. D., Émilie Lepage, M. Sc.



Québec 

Séance 3

LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


## DIAPOSITIVE 1

**Inviter les participants à prendre leur cahier à la séance 3.**

Séance 3 LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS

### Qu'avons-nous retenu de la séance précédente?

- L'attention est primordiale dans la vie de tous les jours et elle est un préalable à la mémorisation.
- L'attention est fragilisée par le vieillissement, notamment à cause d'un ralentissement.
- **3 stratégies**
  - Prendre le temps.
  - Limiter les sources de distraction.
  - Accorder la priorité à l'activité la plus importante.

Québec 

Séance 3 - 2

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 2


L'animateur revient brièvement sur ce qui a été vu lors de la dernière séance.



Séance 3 LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS

### Avez-vous fait les exercices?

- Faites l'exercice de mots mêlés avec et sans distracteur.
- Trouvez deux situations quotidiennes durant lesquelles votre attention est divisée.
- Essayez d'appliquer les conseils dans votre quotidien.

Québec 

Séance 3 - 3

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 3

L'animateur revient sur les exercices qui étaient à faire. Il s'assure que les participants ont effectué leurs exercices. Si ce n'est pas le cas, il rappelle leur importance : consolider ce qui a été vu pendant la séance et transférer les stratégies à leur vie quotidienne. C'est un moment privilégié où les participants posent leurs questions, indiquent leurs éventuelles difficultés.


1. L'animateur interroge les participants sur la facilité ou la difficulté qu'ils ont eue à réaliser les mots mêlés dans le bruit comparativement à lorsqu'ils sont dans une pièce calme. Y a-t-il une différence sur le plan du temps de réalisation?
2. Les volontaires rapportent les situations de leur vie quotidienne, lors desquelles ils utilisent l'attention divisée ET comment ils pourraient accorder la priorité à telle ou telle tâche.
3. L'animateur passe en revue les situations quotidiennes durant lesquelles les participants ont utilisé les stratégies vues pendant la séance. Cette partie est importante afin de s'assurer que les stratégies ne restent pas théoriques, mais qu'elles sont appliquées au quotidien!

**Consacrer 10 minutes au retour sur ces exercices.**

Séance 3 LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS

Thème de la séance 3

**LA MÉMOIRE DANS  
TOUS SES ÉTATS**

Québec 

Séance 3 - 4

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

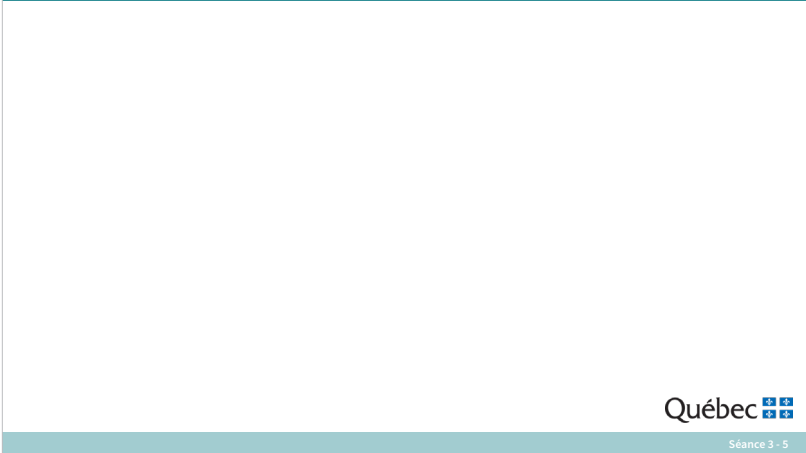
## DIAPOSITIVE 4

Le thème de la séance d'aujourd'hui :

**La mémoire dans tous ses états**

Séance 3 LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS

### Capsule vidéo



Québec

Séance 3 - 5

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 5

Nous allons maintenant regarder la capsule vidéo sur la mémoire.

Note : L'animateur démarre la capsule 3 de la séance 3.

Séance 3 LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS

4 stratégies pour améliorer votre encodage

- 1. LE CONTEXTE : FAIRE DES LIENS.
- 2. LE CONTEXTE : L'ENVIRONNEMENT.
- 3. LE CONTEXTE : LES ÉMOTIONS.
- 4. LA COMPRÉHENSION DE L'INFORMATION.



Séance 3 - 6

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 6

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## VERBATIMS DE LA CAPSULE 3

Dans cette capsule, nous allons nous intéresser à la mémoire dans ses grandes lignes. L'objectif est que vous appreniez comment fonctionne votre mémoire et quels sont les grands principes qui favorisent une bonne mémorisation. L'action de mémoriser repose sur deux grands processus: dans un premier temps, on enregistre une information, c'est ce qu'on appelle l'**encodage**; puis dans un second temps, on récupère cette information.

Bien mémoriser dépend d'abord de la **qualité de l'encodage**: plus l'encodage est riche et de qualité, meilleures sont vos chances de récupérer cette information.

### Qu'est-ce qu'on entend par un encodage de qualité ?

Comme on l'a dit la semaine dernière, la première étape consiste à porter attention à ce que l'on doit mémoriser. Encoder une information, c'est d'abord être attentif, être à l'écoute, être disponible; c'est-à-dire ne pas penser à autre chose en même temps.

Ensuite, la qualité de l'encodage reposera sur deux facteurs: La mémoire du contexte, c'est-à-dire faire des liens avec ce qui entoure l'information à retenir: les idées que vous évoque l'information, l'émotion que vous ressentez, l'environnement dans lequel vous la mémorisez, qui est avec vous. Il est important de porter attention à tous ces éléments, car ils deviendront des indices qui vous permettront ensuite de récupérer plus facilement l'information. Par exemple, si vous voulez vous souvenir de ce que vous a dit votre mari hier, vous pouvez penser au restaurant où vous étiez quand il vous a parlé, au fait qu'il faisait très chaud et au bonheur que vous aviez à être dans un endroit chic et agréable.

La mémoire dépend aussi de la compréhension de l'information. Si vous ne comprenez pas ce que veut dire une information, vous ne pourrez pas bien l'encoder et vous aurez de la difficulté lorsque vous voudrez la récupérer. Si on vous explique un nouveau chemin, mais que l'explication est totalement tortueuse, vous la mémoriserez très difficilement.

Lorsque vous voulez encoder une information, faire des liens avec ce que vous connaissez déjà vous permet de mieux encoder. Les liens avec du connu serviront également comme indices quand vous souhaitez vous souvenir de l'information. Ainsi, lorsque vous voudrez récupérer cette information, les indices que vous vous êtes donnés vous aideront à la récupérer plus facilement. Par exemple: si vous souhaitez vous souvenir que vous allez rejoindre votre cousine Julie au restaurant Le Sabot d'Or, vous pouvez faire un lien avec le fait que vous êtes déjà allé dans ce restaurant lors de votre anniversaire de mariage.

Lorsque vous voulez encoder une information, porter attention au contexte lié à l'environnement qui entoure cette information vous permet également de vous donner des indices. Ainsi, encore une fois, lorsque vous voudrez récupérer cette information, les indices que vous vous êtes donnés vous aideront à la récupérer plus facilement.

Par exemple: imaginons que vous vous rendez au centre-ville en voiture pour faire des achats. Vous gardez votre voiture dans une petite rue. Pour vous souvenir de l'endroit où vous avez garé votre voiture, vous pouvez porter attention au nom de la rue, mais également aux alentours. Par exemple, si vous stationnez devant un magasin, vous pouvez porter attention au nom de ce magasin, à ce qu'il vend. Lorsque vous vous dirigez vers la rue dans laquelle vous voulez faire vos achats, vous pouvez regarder les magasins qui sont sur l'angle, vous y portez attention. Ainsi, lorsque vous voudrez retrouver votre voiture, vous vous servirez de ces indices: le nom de la rue, les magasins qui faisaient angle, le magasin devant lequel vous vous êtes garé.

Lorsque vous voulez récupérer une information, vous pouvez utiliser les émotions que vous avez ressenties comme indices.

Par exemple, si vous voulez vous souvenir de l'identité des personnes qui étaient présentes lors d'une conversation que vous avez eue à un cocktail il y a deux semaines, vous pouvez vous rappeler le contexte, où cela avait lieu, quel vêtement vous portiez, ce que vous y avez mangé. Vous pouvez AUSSI évoquer les émotions que vous y avez ressenties afin de vous en servir comme des indices. Par exemple, vous étiez très stressé par la situation parce que vous avez eu du mal à trouver un stationnement et que vous avez dû tourner en rond pendant plusieurs minutes avant de pouvoir vous garer.

Lorsque vous voulez encoder une information, vous devez d'abord bien la comprendre. Pour savoir si on a bien compris une information on peut la reformuler avec ses propres mots.

Par exemple: vous souvenez-vous, à l'école, lorsque vous appreniez des textes par cœur sur la base des sons des mots sans vraiment en comprendre le sens? Il nous est tous arrivé d'oublier un mot et à ce moment-là, nous nous trouvions alors incapables de nous rappeler le reste de la leçon parce que nous n'avions appris que les mots sans comprendre le texte!

Bien comprendre l'information aide à la mémoriser longtemps.

**Note : dans cette séance, l'animateur devrait avoir le temps de faire tous les exercices.**

Séance 3 LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS

### Encodage de qualité : mise en pratique 1



- **Le contexte : faire des liens**

Imaginez la situation suivante : vous souhaitez vous souvenir de ce restaurant pour revenir avec des amis.

**Essayez de faire des liens avec ce que vous connaissez déjà.**

Québec

Séance 3 - 7

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 7

L'animateur présente une photo d'un restaurant dans un environnement.

Imaginez que vous souhaitez vous rappeler ce restaurant pour y venir avec des amis. Quels liens pourriez-vous faire avec des choses que vous connaissez déjà?

L'exercice est fait oralement, les participants sont invités à dire les liens qu'ils pourraient faire avec ce restaurant.

L'animateur garde en tête que l'objectif de cet exercice consiste à ce que les participants fassent l'effort de se donner des indices en s'appuyant sur les liens qu'ils peuvent faire. Ces indices sont importants, car ils leur serviront, plus tard (diapositive 14), à récupérer ce lieu en mémoire.

**Consacrer 10 minutes à cet exercice.**

Séance 3 LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS

### Encodage de qualité : mise en pratique 2



Voici Mme Routhier !

- **Le contexte : l'environnement**

Imaginez la situation suivante : je vous présente une personne dont vous voulez retenir le nom pour en parler à quelqu'un.

**Essayez de porter attention à l'environnement dans lequel cette personne vous est présentée.**

Québec

Séance 3 - 8

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 8

Imaginez que je vous présente une personne et que vous souhaitez mémoriser son nom pour en discuter avec quelqu'un. Quels éléments de l'environnement vous donneriez-vous comme indices?

Vous rencontrez des amis au marché Jean-Talon, ils vous présentent Mme Routhier, elle vend des chaussures et elle vous raconte qu'elle aime beaucoup les pains au chocolat.

L'exercice est fait oralement, les participants sont invités à dire les éléments de l'environnement qu'ils se donneraient comme indices.

L'animateur garde en tête que l'objectif de cet exercice consiste à ce que les participants fassent l'effort de se donner des indices en s'appuyant sur l'environnement. Ces indices sont importants, car ils leur serviront, plus tard (diapositive 15), à récupérer le nom de cette personne en mémoire.

**Consacrer 10 minutes à cet exercice.**



Séance 3

LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS

## Encodage de qualité : mise en pratique 3

- **Le contexte (émotions)**

Qu'est-ce que cette date évoque pour vous?

**11 septembre 2001**

- Où vous trouviez-vous?
- Avec qui?
- Qu'avez-vous ressenti?

Québec 

Séance 3 - 9

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 9

Que vous évoque la date du 11 septembre 2001? Laisser les participants s'exprimer.

Vous souvenez-vous de l'endroit où vous étiez lorsque vous avez appris la nouvelle? Comment l'avez-vous apprise? Avec qui étiez-vous? Qu'avez-vous ressenti?

Séance 3 LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS


### Encodage de qualité : mise en pratique 3

- **Le contexte (émotions)**

Qu'est-ce que cette date évoque pour vous?

**5 mars 2014**

- Où vous trouviez-vous?
- Avec qui?
- Qu'avez-vous ressenti?

Québec 

Séance 3 - 10

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 10

Que vous évoque la date du 5 mars 2014?

Laisser les participants s'exprimer. Les participants ne devraient pas se rappeler d'événement précis lié à cette date.

Séance 3

LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS

## Encodage de qualité : rappel

- **Le contexte**

Vous souvenez-vous du lieu que nous avons vu tout à l'heure?

Québec 

Séance 3 - 11

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 11

Vous souvenez-vous du lieu que vous avez mémorisé au début de la séance? Avant de me dire de quoi il s'agissait, rappelez-moi les indices que vous vous étiez donnés?


Les participants sont invités à se rappeler oralement les liens qu'ils avaient faits entre le lieu (le restaurant) et des choses qu'ils connaissent déjà. Une fois ces liens remémorés, ils peuvent donner le nom du restaurant.

Séance 3 LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS

### Encodage de qualité : rappel

- **Le contexte**

Vous souvenez-vous du nom de la personne que je vous ai présentée?

Québec 

Séance 3 - 12

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 12

Vous souvenez-vous de la personne que je vous ai présentée au début de la séance? Avant de me dire de qui il s'agissait, rappelez-moi les indices que vous vous étiez donnés?

Les participants sont invités à se rappeler oralement les éléments de l'environnement qu'ils avaient retenus (caractéristiques physiques de la personne, sa profession, ses passe-temps, dans quel contexte elle a été présentée, etc.). Une fois ces éléments remémorés, ils peuvent donner le nom de la personne.

Séance 3

LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS

## Encodage de qualité : mise en pratique 4

- **La compréhension de l'information**

Imaginez la situation suivante : un entrepreneur va effectuer quelques travaux dans votre appartement.

Québec

Séance 3 - 13

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 13

Je vous demande d'imaginer qu'un entrepreneur vient effectuer des travaux chez vous, il vous explique ce qu'il compte faire.

- L'animateur lit **une seule fois** le texte suivant : « Sous le revêtement de sols durs, nous allons placer un résilient phonique, conforme à la réglementation RT2012, abaissant de 19 dB le bruit dû à l'impact phonique ».

Pourriez-vous rapporter cette information à quelqu'un? Que pourriez-vous faire dans ce cas-là? Laissez les participants s'exprimer. L'idée consiste à leur rappeler la stratégie consistant à prendre son temps. Vous pourriez demander à l'entrepreneur de ralentir pour prendre des notes ou de vous expliquer avec des mots plus simples, par exemple.

Maintenant, imaginez la même situation, un entrepreneur vient effectuer des travaux chez vous et il vous explique ce qu'il compte faire.


- L'animateur lit **une seule fois** le texte suivant : « Nous allons poser au sol un tissu en feutre. Ce tissu est utile parce qu'il permet de réduire le bruit des objets qui peuvent tomber sur le sol. »

Comprenez-vous mieux cette information? Elle signifie la même chose qu'avant, mais avec des mots plus simples, pour des personnes qui ne sont pas dans le métier. Pourriez-vous rapporter cette information à quelqu'un?

Séance 3 LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS

### Résumé de la séance

- Mémoriser consiste en deux processus : encoder une information et la récupérer.
- Pour bien mémoriser, il faut d'abord bien encoder.
- La qualité de l'encodage repose sur deux facteurs :
  - le contexte (les liens, l'environnement, les émotions);
  - la compréhension de l'information à enregistrer.

Québec 

Séance 3 - 14

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 14

**En résumé,** nous avons vu que mémoriser nécessitait deux étapes : encoder et récupérer une information. Nous avons vu que pour bien mémoriser il fallait d'abord bien encoder. Je vous rappelle qu'un bon encodage repose d'abord sur le fait d'être attentif, disponible, à l'écoute et d'avoir eu le temps de traiter l'information.

**Ensuite,** nous avons vu que la qualité de l'encodage repose sur deux facteurs : le contexte et la compréhension de l'information. Le contexte, c'est porter attention aux relations que l'on peut trouver entre l'information que l'on veut mémoriser et ce que l'on connaît déjà. Le contexte, c'est aussi l'environnement c'est-à-dire porter attention aux éléments qui entourent l'information que l'on veut mémoriser. Et enfin, l'émotion peut aussi être un contexte qui facilite la récupération des souvenirs.

**Les liens,** les éléments de l'environnement et les émotions constituent des indices dont nous pourrions nous servir pour récupérer les informations en mémoire. À la fin de la séance, nous avons vu qu'encoder une information dépend également de notre compréhension, sans une bonne compréhension, il est difficile de bien encoder une information et donc, de la récupérer.

**Au besoin,** l'animateur rappelle les mises en pratique effectuées pour chaque facteur afin de resituer les participants.

Séance 3

LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS

## Exercices pour la prochaine séance

- Essayez de mémoriser un objet ou un lieu en vous basant sur le contexte. Donnez-vous des indices!
  - Quels liens puis-je faire?
  - Quels sont les éléments entourant cet objet ou ce lieu?
  - Quelles sont mes émotions?
- Le lendemain, essayez de vous rappeler cet objet en vous basant sur le contexte d'apprentissage. Servez-vous des indices!



Séance 3 - 15

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 15

1. Les participants sont invités à essayer de mémoriser un lieu (restaurant, épicerie, banque, pharmacie, etc.) ou un objet (en dehors de leur logement) en se basant sur le contexte. Pour cela, ils ont pour consigne :
  - d'essayer de faire des liens entre ce lieu ou cet objet et des choses qu'ils connaissent déjà;
  - de porter attention aux éléments qui entourent ce lieu ou cet objet;
  - de porter attention à leur état émotionnel au moment de mémoriser ce lieu ou cet objet. L'objectif de cet exercice n'est pas tant qu'ils mémorisent, mais qu'ils fassent l'effort de se donner des indices.
2. Le lendemain, les participants sont invités à essayer de se rappeler le lieu ou l'objet en se basant sur le contexte d'apprentissage. Pour cela, il leur est demandé de procéder par étapes :
  - ils doivent d'abord indiquer quels liens ils avaient effectués;
  - quels étaient les éléments qui entouraient ce lieu ou cet objet;
  - quel était leur état émotionnel.

Là encore, l'objectif consiste à se servir des indices pour récupérer l'information.

## SÉANCE 3

### EXERCICES À FAIRE POUR LA PROCHAINE SÉANCE

**1. Essayez de mémoriser un lieu ou un objet (en dehors de chez vous) en vous basant sur le contexte. Pour cela, procédez par étapes :**

**a.** Quel est le lieu ou l'objet que vous souhaitez mémoriser?

---

---

---

---

---

**b.** Quels sont les indices qui entourent ce lieu/cet objet?

---

---

---

---

---

**c.** Dans quel état émotionnel vous trouvez-vous?

---

---

---

---

---

**d.** L'environnement dans lequel vous vous trouvez, est-il calme? bruyant?

---

---

---

---

---

La qualité de l'enregistrement est primordiale pour bien mémoriser une information, un objet, etc. Concentrez-vous notamment sur les indices qui entourent l'information ou l'objet, votre état émotionnel, l'environnement dans lequel vous essayez de mémoriser l'information ou l'objet. Prenez votre temps, portez bien attention à tous ces éléments.



### EXERCICES À FAIRE POUR LA PROCHAINE SÉANCE

#### LE POINT 2 DOIT SE FAIRE LE LENDEMAIN

**2. Essayez maintenant de vous rappeler ce lieu/cet objet en vous basant sur le contexte dans lequel vous l'avez enregistré. Pour cela, procédez par étapes :**

**a.** Quels étaient les indices qui entouraient ce lieu/cet objet?

---

---

---

---

---

**b.** Dans quel état émotionnel vous trouviez-vous au moment où vous avez mémorisé le lieu/l'objet?

---

---

---

---

---

**c.** L'environnement dans lequel vous vous trouviez, était-il calme? bruyant?

---

---

---

---

---

**d.** Finalement, quel était le lieu/l'objet que vous avez mémorisé?

---

---

---

---

---

# **SÉANCE 4**

## **COMMENT BIEN ENREGISTRER ?**

# Ateliers de stimulation

pour une santé cognitive

Auteurs :

Sylvie Belleville, Ph. D., MACSS

Audrey Cordière, Ph. D.

Avec la collaboration de :

Brigitte Gilbert, Ph. D., Émilie Lepage, M. Sc.



Québec 

Séance 4

COMMENT BIEN ENREGISTRER ?

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


## DIAPOSITIVE 1

Inviter les participants à prendre leur cahier à la séance 4.

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER ?

### Qu'avons-nous retenu de la séance précédente?

- La mémorisation d'une information commence par l'enregistrement d'une information.
- La qualité de l'enregistrement est primordiale.
- Elle repose sur plusieurs facteurs :
  - le contexte :
    - les indices,
    - nos émotions,
    - la qualité de l'environnement;
  - la compréhension de l'information à enregistrer.

Québec 

Séance 4 - 2

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---


## DIAPOSITIVE 2

L'animateur revient brièvement sur ce qui a été vu lors de la dernière séance.

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER ?

### Avez-vous fait les exercices?

- Essayez de mémoriser un objet ou un lieu en vous basant sur le contexte. Donnez-vous des indices!
  - Quels liens puis-je faire?
  - Quels sont les éléments entourant cet objet ou ce lieu?
  - Quelles sont mes émotions?
- Le lendemain, essayez de vous rappeler cet objet en vous basant sur le contexte d'apprentissage. Servez-vous des indices!

Québec 

Séance 4 - 3

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 3

L'animateur revient sur les exercices qui étaient à faire. Il s'assure que les participants ont effectué leurs exercices. Si ce n'est pas le cas, il rappelle leur importance : consolider ce qui a été vu pendant la séance et transférer les stratégies à leur vie quotidienne. C'est un moment privilégié où les participants posent leurs questions, indiquent leurs éventuelles difficultés.


1. L'animateur s'assure que tous les participants ont effectué l'exercice.
2. L'animateur interroge quelques participants volontaires. Avant d'indiquer quel lieu ou objet ils ont choisi de mémoriser, l'animateur les invite à rapporter les indices dont ils se sont servi : quels liens ont-ils établis, à quels éléments de l'environnement ont-ils porté attention, quel était leur état émotionnel au moment de le mémoriser, pourquoi avoir choisi ce lieu ou cet objet (émotion, attachement particulier par rapport à cet objet?), etc. C'est seulement au terme de ce processus de récupération des indices que les participants donneront le nom du lieu ou de l'objet qu'ils ont mémorisé.

**Consacrer 10 minutes à ce retour sur les exercices.**

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER ?

Thème de la séance 4

**COMMENT BIEN ENCODER?**

Québec 

Séance 4 - 4

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

## DIAPOSITIVE 4

Aujourd’hui, nous allons voir ensemble comment bien encoder.

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER ?

### Capsule vidéo



Québec

Séance 4 - 5

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 5

Nous allons maintenant regarder la capsule vidéo sur l'encodage.

Note : L'animateur démarre la capsule 4 de la séance 4.





## VERBATIMS DE LA CAPSULE 4

Lors de la dernière capsule, nous avons vu que mémoriser était un processus comportant deux étapes : encoder une information et la récupérer. Aujourd'hui, nous allons continuer nos exercices en nous intéressant au premier processus : **encoder une information**. Pour qu'un encodage soit efficace, il faut qu'il soit riche, multiple. Le fait d'encoder de façon riche permet ensuite d'avoir accès à de multiples indices quand viendra le temps de récupérer l'information. Et ce sont ces indices qui vous aideront à récupérer l'information. Tout au long de cette séance, nous allons voir et mettre en pratique ensemble trois stratégies pour favoriser un bon encodage.

La **première stratégie** que nous allons voir consiste à faire des regroupements. Lorsque vous voulez mémoriser plusieurs informations, vous pouvez essayer de les regrouper selon leurs points communs. En faisant ainsi, les informations prennent moins de place dans votre mémoire. Par exemple, si vous avez dix articles à acheter à l'épicerie, vous pourriez les regrouper par catégorie d'articles. Donc au lieu de devoir mémoriser les dix articles, vous pourriez mémoriser uniquement trois fruits et légumes - deux produits laitiers - deux produits de nettoyage. Si vous connaissez bien votre épicerie, vous pourriez même mémoriser les produits selon l'ordre des allées : dans mon épicerie, j'entre d'abord dans la section des fruits et légumes, puis arrivent les produits laitiers, puis les produits de nettoyage. En les mémorisant ainsi, vous aurez plus de chances de retrouver ce que vous devez acheter quand vous parcourez les allées.

Une **deuxième stratégie** pour favoriser un bon encodage consiste à faire des liens avec ce que l'on connaît déjà. Le fait de faire des liens vous permet de ne pas surcharger votre mémoire puisqu'on repose alors sur des choses déjà connues. Et bien sûr... cela vous permet également de vous donner des indices qui faciliteront la récupération le moment venu. Par exemple, si on vous présente M. Marois, vous retiendrez plus facilement son nom si vous pensez à l'ancienne première ministre du Québec.


La **troisième stratégie** consiste à créer des images mentales. Créer des images mentales riches va permettre de retenir l'information non seulement sur la base du son ou de son sens, mais également sur la base du visuel. Ainsi, vous vous donnez encore plus d'indices pour faciliter sa récupération. Lorsqu'il s'agit de créer des images mentales, nous avons tous des capacités différentes. Certaines personnes y arrivent facilement parce qu'elles sont très visuelles tandis que d'autres ont plus de difficulté à le faire. Ces capacités peuvent toutefois s'améliorer avec des exercices.

**Note : À titre indicatif, un astérisque a été placé devant le numéro des diapositives qui contiennent les exercices à faire en priorité.**

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER ?

## Faire des regroupements : mise en pratique

- Exercice : liste d'épicerie

Québec 

Séance 4 - 7

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## \*DIAPOSITIVE 7

Les participants prennent leur exercice page 2. Ils ont pour consigne d'essayer de mémoriser une liste d'épicerie en faisant des regroupements. Pour cela, on leur demande de procéder selon les étapes suivantes.

- Dans un premier temps, ils prennent le temps de regarder attentivement la liste d'épicerie pour déterminer si certains articles vont ensemble. Dans ce cas-ci, on voit que les articles peuvent être regroupés par grandes catégories.
- Ils peuvent ensuite dresser la liste de ces catégories (par exemple : boissons, fruits, etc.). L'animateur demande aux participants d'inscrire les catégories sur leur feuille d'exercice et de les compter. L'animateur leur laisse deux à trois minutes pour qu'ils mémorisent le nombre et le nom des catégories.
- L'animateur les invite ensuite à donner, de mémoire, le nombre et le nom des catégories qu'ils ont utilisées.
- L'animateur demande ensuite aux participants de classer chaque article de la liste d'épicerie dans une catégorie. L'animateur leur laisse quelques minutes pour qu'ils mémorisent les articles appartenant à chacune de ces catégories.
- L'animateur invite ensuite les participants à dire le nom des catégories qu'ils ont utilisées et les articles qu'ils ont mis dans chacune d'elles.
- L'animateur peut enfin demander aux participants de fermer leur cahier d'exercices et de se rappeler les catégories qu'ils ont trouvées, puis les articles de la liste d'épicerie, par catégorie; par exemple : « dans la catégorie boissons, il y avait... ».

**Consacrer 15 minutes à cet exercice.**

## MISE EN PRATIQUE - LISTE D'ÉPICERIE

### 1. Faire des regroupements

Essayez de mémoriser cette liste d'épicerie en faisant des regroupements.

#### Procédez par étapes:

a. Regardez attentivement cette liste d'épicerie

- lait
- poires
- beurre
- boîte de tomates
- vin
- boîte de lentilles
- fromage
- pommes

b. Quelles catégories voyez-vous ?

---

---

---

---

---

c. Combien de catégories avez-vous trouvé ? Pouvez-vous les rappeler, de mémoire ?

---

---

---

---

---

d. Pour chacune de vos catégories, inscrivez les items associés. Par exemple, dans la catégorie des fruits, j'inscris les poires, etc.

---

---

---


---

---

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER ?

Faire des liens avec ce que l'on connaît déjà : mise en pratique

1. Mme Lamontagne



Québec

Séance 4 - 8

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## \*DIAPOSITIVE 8

Nous allons maintenant nous exercer ensemble à appliquer cette stratégie consistant à faire des liens avec ce que nous connaissons déjà.

1. Dans cet exercice, je vais vous parler d'une personne et je vais vous demander de faire des liens à partir de son nom ou de ses caractéristiques physiques. Imaginez que je vous présente Mme Lamontagne (photo). Cette dame vous raconte qu'elle travaillait comme intervenante sociale, elle est maintenant à la retraite. Elle est assez active, elle fait de la danse en ligne et de la marche. Elle aime également aller au cinéma et au restaurant, surtout dans des restaurants italiens. À partir de toutes ces informations, quels liens pourriez-vous effectuer?

Laisser les participants s'exprimer. Inviter les participants à effectuer des liens à partir du nom ou des caractéristiques physiques (photo) ou des activités de Mme Lamontagne.

Séance 4

COMMENT BIEN ENREGISTRER ?

Faire des liens avec ce que l'on connaît déjà :  
mise en pratique

1. Mme Lamontagne

2. **Lac**

Québec 

Séance 4 - 9

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


## \*DIAPOSITIVE 9

- Maintenant, imaginons que vous souhaitez mémoriser un endroit pour y revenir en vacances avec des amis ou de la famille. Faites des liens avec les informations que je vous donne : C'est un lac qui est situé à côté de Saint-Jovite, dans les Laurentides, le lac s'appelle le lac Rond et c'est votre frère qui vous en a parlé.

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER ?

Faire des liens avec ce que l'on connaît déjà :  
mise en pratique

1. Mme Lamontagne
2. Lac
3. **Chanteur**

Québec 

Séance 4 - 10

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## (OPTIONNEL) DIAPOSITIVE 10

3. Enfin, imaginons que vous souhaitez mémoriser des informations sur un nouveau chanteur. Tentez de faire des liens avec des choses que vous connaissez : son nom est Étienne Pilon. Il chante des chansons western et vient de Trois-Rivières. Il a environ 45 ans et a commencé sa carrière tout récemment.

### Consacrer 15 minutes à cet exercice :

5 minutes pour la diapositive 8,

5 minutes pour la 9

et 5 minutes pour la 10.

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER ?

## Créer des images mentales : questionnaire

- Questionnaire sur l'imagerie mentale

Québec

Séance 4 - 11

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 11

Les participants prennent leur exercice.

L'animateur propose aux participants un questionnaire afin d'évaluer leur capacité à se créer des images mentales. L'objectif du questionnaire consiste à déterminer le niveau de clarté des images que les participants sont capables de se créer mentalement. Ce questionnaire permettra à l'animateur de repérer les personnes susceptibles de présenter plus de difficultés que d'autres.

Les participants doivent répondre à chacune des questions en se servant d'une échelle de 0 à 4. La cote 0 indique qu'ils ne peuvent créer aucune image dans leur tête. La cote 4 indique qu'ils peuvent créer une image parfaitement claire. Les cotes 1, 2 et 3 permettent de nuancer. L'animateur insiste sur le fait qu'il s'agit de VOIR une image dans sa tête et non seulement de VERBALISER. Par exemple, parvenir à voir l'image d'une tulipe dans sa tête est différent que de se dire « je sais qu'une tulipe a une tige verte et des pétales rouges ». Il est donc très important de bien transmettre cette notion aux participants.

L'animateur laisse cinq minutes aux participants pour remplir le questionnaire. Il revient ensuite sur chaque question avec eux et leur demande quelle cote ils ont indiquée.

## MISE EN PRATIQUE - CRÉER DES IMAGES MENTALES

### 2. Créer des images mentales

L'objectif de ce questionnaire est de déterminer la clarté et la précision de vos images mentales. Les items du questionnaire vont probablement évoquer des images à votre esprit. On vous demande d'évaluer la clarté à chaque image sur une échelle de 0 à 4 :

- 0** si aucune image n'est évoquée à votre esprit
- 1** si l'image, dans votre tête, est vague, floue, imprécise
- 2** si l'image est modérément claire
- 3** si l'image dans votre tête est claire et raisonnablement précise
- 4** si l'image qui vient à votre esprit est parfaitement claire et aussi précise que la vision normale

**a.** Répondez aux items suivants en pensant à un proche ou à un ami que vous voyez fréquemment et considérez avec attention l'image qui vous vient à l'esprit. Notez le chiffre qui correspond à l'image que vous parvenez à créer dans votre tête (0 = aucune image à 4 = image parfaitement claire) :

- le contour précis du visage, de la tête, des épaules et du corps :
- les poses caractéristiques de la tête, les gestes :

**b.** Pour les items suivants, tentez de visualiser, dans votre tête, ce que l'on vous décrit. Notez le chiffre qui correspond à l'image que vous vous créez (0 = aucune image à 4 = image parfaitement claire) :

- le soleil se lève à l'horizon :
- des nuages. Une tempête éclate avec des éclairs rapides :

**c.** Pour les items suivants, pensez à la devanture d'une boutique que vous connaissez bien. Notez le chiffre qui correspond à l'image que vous vous créez (0 = aucune image à 4 = image parfaitement claire) :

- l'apparence générale de la boutique depuis le côté opposé de la rue :
- la vitrine, en incluant ses couleurs, les formes et les détails des objets :



Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER ?

## Créer des images mentales : entraînement



Québec 

Séance 4 - 12

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 12

Maintenant que vous savez en quoi consiste créer une image mentale, nous allons nous entraîner. Je vais vous présenter une image pendant quelques secondes, je vous demande de bien la regarder. Lorsque je la retirerai, vous fermerez vos yeux et vous essaierez de REVOIR ce qui était présent dans la scène.

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER ?

### Créer des images mentales : entraînement



Québec

Séance 4 - 13

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## \*DIAPOSITIVE 13

L'animateur présente une image pendant 15 secondes (scène visuelle simple).

Les participants regardent l'image.

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER ?

## Créer des images mentales : entraînement

- Rappel de la scène visuelle

Québec 

Séance 4 - 14

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## \*DIAPOSITIVE 14

L'animateur invite les participants à fermer leurs yeux et à essayer de visualiser de nouveau la scène dans leur tête.

L'animateur insiste sur l'importance de prendre le temps de visualiser la scène dans sa tête. Il leur laisse quelques secondes.

De quels éléments de la scène vous souvenez-vous ? Laisser les participants s'exprimer.

Je vais maintenant vous présenter une autre scène, je vous demande de faire la même chose : bien regarder la scène, puis essayer ensuite de la visualiser dans votre tête.

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER ?

Créer des images mentales : entraînement



Québec

Séance 4 - 15

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---


### (OPTIONNEL) DIAPOSITIVE 15

L'animateur présente l'image pendant 30 secondes (scène visuelle complexe).

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER ?

## Créer des images mentales : entraînement

- Rappel de la scène visuelle

Québec 

Séance 4 - 16

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 16

L'animateur invite les participants à fermer leurs yeux et à essayer de visualiser de nouveau la scène dans leur tête.

L'animateur insiste sur l'importance de prendre le temps de visualiser la scène dans sa tête. Il leur laisse quelques secondes.

De quels éléments de la scène vous souvenez-vous? Laisser les participants s'exprimer.

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER ?

## Créer des images mentales : mise en pratique

- Écoutez ce texte, essayez d'imaginer la scène.

Québec

Séance 4 - 17

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## \*DIAPOSITIVE 17

Cette fois, l'objectif consiste à ce que les participants s'exercent à créer des images mentales dans leur tête à partir d'un texte. Cet exercice est plus complexe, car les images mentales doivent être créées par les participants et non mémorisées à partir d'images. **Je vais maintenant vous lire un texte.** Je vous demande d'écouter ce texte et d'essayer de visualiser la scène dans votre tête. C'est comme lorsqu'on lit un roman, on se fait une idée des décors, des personnages, même s'ils ne sont pas complètement décrits.

« Par cette belle journée de juillet, je me suis installé, adossé au pied d'un arbre, sur l'herbe, avec un bon livre. Lorsque je prends le temps de regarder autour de moi, il règne une ambiance légère, printanière. Deux enfants courent autour de la petite fontaine grise située au centre de ce parc. Une jeune femme, grande et élégante, portant des lunettes de soleil et les cheveux longs, promène son chien. Je regarde sur ma droite et, en haut d'un petit sentier de sable et de pierres blanchâtres, plusieurs personnes ont installé des couvertures et un barbecue. L'odeur de la viande grillée commence à me parvenir aux narines et je me dis que tout est réuni pour que je passe une belle journée. »

**Après une première écoute, l'animateur invite les participants à fermer leurs yeux et à visualiser le texte dans leur tête.** Puis, après une minute, il invite les volontaires à raconter comment ils ont visualisé les éléments de ce texte dans leur tête. L'animateur pose des questions : comment ont-ils imaginé la fontaine, comment ont-ils vu les enfants, quel âge? Fille ou garçon? Comment étaient-ils habillés? La jeune femme, le chien, le sentier, etc.

**L'animateur lit le texte une deuxième fois et procède de la même manière.**

Séance 4

COMMENT BIEN ENREGISTRER ?

## Créer des images mentales : mise en pratique

- Démonstration de l'animateur.
- **ASTUCE** : plus votre **image mentale** sera **farfelue, drôle, sans lien avec la réalité**, plus elle sera facile à mémoriser!
  - Ex. : si je veux mémoriser que je dois acheter des pommes, je les imagine énormes et bleues. Je prends le temps de les imaginer...

Québec 

Séance 4 - 18

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## \*DIAPOSITIVE 18


Nous allons maintenant nous entraîner à créer des images mentales à partir de mots. Par exemple, imaginons que je veuille me souvenir d'acheter des pommes en rentrant ce soir. Pour mieux encoder le mot « pommes », je vais me créer une image mentale. Vous devez garder en tête que plus l'image que vous vous créez sortira de l'ordinaire et plus elle sera facile à retenir.

Par exemple, pour les pommes que je dois acheter en rentrant, je ferme les yeux et je me les imagine énormes et bleues. Je peux même faire un lien avec les boules de cristal de Tintin et les voir voler dans l'espace. De cette manière, je mémorise le mot « pomme » sur la base du son, mais également sur la base du visuel. Comme mon image sort de l'ordinaire, il y a de grandes chances pour qu'elle me revienne, ce soir lorsque je vais rentrer chez moi.

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER ?

### Créer des images mentales : mise en pratique

- Essayez de créer une image mentale farfelue, drôle, sans lien avec la réalité, à partir de ces mots :
  - ballon
  - boîte de thon
  - journal

Québec 

Séance 4 - 19

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## \* (JOURNAL = OPTIONNEL) DIAPOSITIVE 19

L'animateur clique pour faire apparaître les mots.

C'est maintenant à vous d'essayer de créer des images mentales farfelues, qui sortent de l'ordinaire. Imaginez que vous souhaitiez mémoriser le mot « ballon ». Essayez de créer une image mentale farfelue à partir de ce mot.

L'animateur laisse une minute aux participants pour créer leur image. Il les interroge ensuite sur l'image qu'ils se sont créée en veillant à ce que ces images soient cocasses, sortent de l'ordinaire.

Si l'animateur s'aperçoit que cet exercice est difficile, il peut commencer par donner en exemple ses propres images mentales. Il veillera toutefois à ce que les participants n'aient pas tendance à copier son image, mais bien à s'en créer une bien à eux.

L'animateur procède de la même manière pour les mots « boîte de thon » et « journal ». Ne pas faire « journal » s'il manque de temps.

**Consacrer 30 minutes aux exercices portant sur la création d'images mentales.**



Séance 4

COMMENT BIEN ENREGISTRER ?

## Résumé de la séance

- Un encodage efficace doit être riche, multiple; c'est-à-dire qu'il faut se donner des indices.
- **3 stratégies**
  - Faire des regroupements.
  - Faire des liens avec ce que l'on connaît déjà.
  - Créer des images mentales.

Québec 

Séance 4 - 20

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


## DIAPOSITIVE 20

Nous avons vu aujourd'hui qu'un encodage efficace devait être riche, multiple. De cette manière, nous nous donnons des indices qui favoriseront la récupération de l'information le moment venu. Nous avons vu et pratiqué ensemble trois stratégies : faire des regroupements, faire des liens avec ce que l'on connaît déjà et créer des images mentales.

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER ?

### Exercices pour la prochaine séance

- Essayez de mémoriser une liste de choses à faire en utilisant la méthode de regroupement.
- Entraînez-vous à créer des images mentales farfelues, qui sortent de l'ordinaire :
  - à partir d'un mot;
  - à partir de deux mots.

Québec 

Séance 4 - 21

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 21

1. Les participants ont pour consigne de mémoriser une liste de choses à faire en utilisant la méthode de regroupement. Ils doivent ensuite tester leur mémoire. Pour cela, on leur demande d'essayer de se rappeler (oralement ou par écrit) la liste de choses à faire 5 minutes après l'avoir apprise, 10 minutes après, 20 minutes après, puis le lendemain.
2. Les participants sont invités à essayer de mémoriser le nom d'un chanteur. Pour cela, ils font des liens avec ce qu'ils connaissent déjà.
3. Les participants doivent créer des images mentales farfelues, cocasses, à partir de mots. Ils sont invités à décrire ce qu'ils imaginent. Dans un premier temps, les participants doivent créer une image mentale à partir d'un mot, puis à partir de deux mots.

## SÉANCE 4

### EXERCICES À FAIRE POUR LA PROCHAINE SÉANCE

#### 1. Essayez de mémoriser la liste de choses à faire suivante :

Utilisez la méthode de regroupement

- Déposer un chèque à la banque
- Passer récupérer votre colis
- Acheter de l'aspirine
- Prendre rendez-vous chez le médecin
- Envoyer une carte de vœux par la poste
- Retirer de l'argent

##### a. Quels regroupements feriez-vous?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**b.** Testez votre mémoire! Essayez de rappeler cette liste, quelques minutes après l'avoir apprise (5 minutes après, 10 minutes après, 20 minutes après, le lendemain).

## SÉANCE 4

# EXERCICES À FAIRE POUR LA PROCHAINE SÉANCE

### 2. Entraînez-vous à créer des images mentales

**a. Essayez de créer une image mentale qui soit farfelue, drôle, qui sorte de l'ordinaire, à partir de ces mots :**

#### Téléphone

Décrivez l'image que vous vous êtes créée à partir de ce mot :

---

---

---

#### Dentiste

Décrivez l'image que vous vous êtes créée à partir de ce mot :

---

---

---

**b. Essayons maintenant avec 2 mots. Essayez de créer UNE image mentale farfelue, cocasse, qui sorte de l'ordinaire, intégrant ces 2 mots :**

#### Chameau/Sac à main

Décrivez l'image que vous vous êtes créée à partir de ces 2 mots :

---

---

---

#### Banque/Poste

Décrivez l'image que vous vous êtes créée à partir de ces 2 mots :

---

---

---



# **SÉANCE 5**

## **COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION ?**

# Ateliers de stimulation

## pour une santé cognitive

Auteures :  
Sylvie Belleville, Ph. D., MACSS  
Audrey Cordière, Ph. D.  
Avec la collaboration de :  
Brigitte Gilbert, Ph. D., Émilie Lepage, M. Sc.



Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION?

Québec 

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


## DIAPOSITIVE 1

Inviter les participants à prendre leur cahier à la séance 5.

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION?

### Qu'avons-nous retenu de la séance précédente?

- Un encodage efficace doit être riche, multiple; c'est-à-dire qu'il faut se donner des indices.
- Comment bien encoder?
- **3 stratégies**
  - Faire des regroupements.
  - Faire des liens avec ce que l'on connaît déjà.
  - Créer des images mentales.

Québec 

Séance 5 - 2

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 2


L'animateur revient brièvement sur ce qui a été vu lors de la dernière séance.



Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION ?

### Avez-vous fait les exercices ?

- Essayez de mémoriser une liste de choses à faire en utilisant la méthode de regroupement.
- Entraînez-vous à créer des images mentales farfelues, qui sortent de l'ordinaire :
  - à partir d'un mot;
  - à partir de deux mots.

Québec 

Séance 5 - 3

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 3

L'animateur revient sur les exercices qui étaient à faire.

Il s'assure que les participants ont effectué leurs exercices. Si ce n'est pas le cas, il rappelle leur importance : consolider ce qui a été vu pendant la séance et transférer les stratégies à leur vie quotidienne. C'est un moment privilégié où les participants posent leurs questions, indiquent leurs éventuelles difficultés.


1. L'animateur interroge quelques volontaires sur le nombre de catégories qu'ils ont trouvées et quelles sont ces catégories. Puis, ils sont invités à rappeler quelles étaient les choses à faire.
2. L'animateur interroge TOUS les participants sur les images mentales qu'ils se sont créées. Il s'assure que les images sont farfelues, sortent de l'ordinaire et donne ses propres exemples au besoin.

**Consacrer 15 minutes à ce retour sur les exercices.**

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION?

Thème de la séance 5

**COMMENT BIEN RÉCUPÉRER  
UNE INFORMATION?**

Québec 

Séance 5 - 4

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

## DIAPOSITIVE 4

Aujourd'hui, nous allons voir ensemble comment bien récupérer une information en mémoire.

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION ?

### Capsule vidéo



Québec

Séance 5 - 5

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 5


Nous allons maintenant regarder la capsule vidéo sur la récupération.

Note : L'animateur démarre la capsule 5 de la séance 5.

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION?

3 stratégies pour améliorer votre récupération

1. TESTER SA MÉMOIRE À DIFFÉRENTS MOMENTS.
2. SE SERVIR DE SES INDICES.
3. RETOURNER SUR LES LIEUX.

Québec 

Séance 5 - 6

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 6

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## VERBATIMS DE LA CAPSULE 5

Nous avons vu que mémoriser comportait deux grandes étapes: d'abord, on encode une information, puis on la récupère. Lors de la séance précédente, nous nous sommes intéressés à la première étape d'encodage. Aujourd'hui, nous allons aborder la deuxième étape: récupérer l'information. Nous allons voir que vous pouvez favoriser et faciliter la récupération d'une information en utilisant des stratégies. Pour ce faire, vous apprendrez et mettrez en pratique trois stratégies.

La **première stratégie** consiste à tester votre mémoire à différents moments en espaçant de plus en plus les rappels. Il s'agit donc de rappeler l'information apprise à des intervalles de temps de plus en plus longs. Par exemple, si vous souhaitez vous rappeler un numéro de téléphone, vous pouvez l'écrire, puis tester tout de suite votre mémoire. Sans regarder le numéro, vous essayez de vous en souvenir immédiatement. Puis une minute après vous l'être rappelé ainsi, vous vous le redites. Puis deux minutes après vous l'être rappelé ainsi, vous vous le redites encore. Si vous ne vous en souvenez pas, vous retournez le regarder et vous refaites le processus en testant tout de suite votre mémoire, puis une minute après, puis deux minutes après, puis cinq minutes, etc. À un moment donné, l'information sera « consolidée » c'est-à-dire qu'elle sera solidement ancrée dans votre mémoire. Dans ce cas-ci, il faut savoir que vous devez tester votre mémoire alors que l'information est encore présente. C'est donc très important d'augmenter les intervalles graduellement et sans mettre des intervalles trop longs.

La **deuxième stratégie** consiste à vous servir d'indices pour récupérer l'information. Vous avez vu lors des deux dernières séances comment vous donner des indices lors de l'encodage: en faisant des liens avec ce que vous connaissez déjà, en portant attention aux éléments de l'environnement ou aux émotions que vous ressentez ainsi qu'en faisant des images. Pour faciliter la récupération d'une information, vous pouvez vous servir de ces indices que vous vous êtes donnés. Imaginons la situation suivante: vous arrivez dans votre garage et vous ne savez plus ce que vous étiez venu chercher. Vous fermez les yeux et vous vous remettez, mentalement, dans le contexte dans lequel vous étiez avant de venir dans le garage. Vous étiez dans la cuisine, vous vous souvenez que vous étiez face à la fenêtre qui donne sur le jardin et que vous regardiez vos plantes. Et là vous vous souvenez: c'est l'arrosoir que vous étiez venu chercher! Vous vous êtes remis mentalement dans le contexte, vous avez porté attention aux indices qui vous entouraient et cela a fait émerger le souvenir.

La **troisième stratégie** consiste à retourner physiquement sur les lieux où vous avez encodé l'information. En effet, si le fait de se remettre mentalement dans le contexte ne suffit pas, revenir sur les lieux permet de se trouver en présence des indices, ils sont donc plus forts. Si on reprend l'exemple, vous êtes dans votre garage, mais vous ne vous souvenez plus de ce que vous êtes venu y faire, vous fermez les yeux et vous tentez mentalement de vous remettre dans le contexte. Rien à faire... Vous retournez dans la cuisine, vous êtes face à la fenêtre et vous voyez vos plantes: Eureka! c'est l'arrosoir que vous étiez venu chercher! Le fait de retourner dans l'environnement où les indices sont physiquement présents facilite la récupération de l'information que vous vouliez mémoriser.

Note : dans cette séance, l'animateur devrait avoir le temps de faire tous les exercices.

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION ?

Tester sa mémoire à différents moments : mise en pratique

Connaissez-vous cet animal?



Québec

Séance 5 - 7

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 7

Nous allons mettre en pratique ensemble cette stratégie consistant à tester sa mémoire à différents moments. Connaissez-vous cet animal?

Laisser les participants donner leur réponse (il est probable que peu de participants connaissent cet animal).

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION ?

Tester sa mémoire à différents moments :  
mise en pratique

C'est un okapi.



Québec

Séance 5 - 8

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 8

Il s'agit d'un okapi, essayez de retenir son nom, je vais vous le redemander plus tard.


Laisser la diapositive 10 secondes sous les yeux des participants.

Puis la retirer et demander aux personnes de redire le nom.

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION?

Tester sa mémoire à différents moments : mise en pratique

Quel est le nom de cet animal?



Québec

Séance 5 - 9

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 9

Quel est le nom de cet animal? Laisser les participants donner leur réponse.

Ensuite, l'animateur retire de nouveau l'image et le nom, et introduit un sujet de conversation pendant environ 30 secondes. Il demande ensuite aux participants de lui redire le nom de l'animal. Ensuite, il introduit un sujet de conversation pendant une minute. Puis, il demande aux participants de lui redire le nom de l'animal. Il passe ensuite à l'exercice suivant.



Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION ?

Tester sa mémoire à différents moments :  
mise en pratique

Mme Tanguay



Québec

Séance 5 - 10

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 10

Maintenant, je vous présente Mme Tanguay. Je vous demande d'essayer de vous rappeler son nom.

Laisser la photo et le nom affichés 15 secondes.

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION?

Tester sa mémoire à différents moments :  
mise en pratique

Quel est le nom de cette personne?



Québec 

Séance 5 - 11

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 11

Puis, l'animateur demande aux personnes de redire le nom. Laisser les participants donner leur réponse.

Ensuite, l'animateur retire l'image et le nom et introduit un sujet de conversation pendant environ 30 secondes. Il demande ensuite aux participants de lui redire le nom de la personne en montrant sa photo. Ensuite, il introduit un sujet de conversation pendant une minute. Puis, il demande aux participants de lui redire le nom de la personne.

L'animateur demande ensuite aux participants de lui redire le nom du premier animal.

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION ?

Tester sa mémoire à différents moments :  
mise en pratique

Quel est le nom de cet animal ?



Québec

Séance 5 - 12

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 12

Quel est le nom de cet animal ?

Laisser les participants donner leur réponse.

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION ?

Tester sa mémoire à différents moments : mise en pratique

Quel est le nom de cette personne?



Québec

Séance 5 - 13

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 13

Quel est le nom de cette personne?

Laisser les participants donner leur réponse.


Tester sa mémoire à différents moments, c'est essayer de se rappeler une information que l'on veut retenir à des intervalles de temps de plus en plus longs. Par exemple, vous pourriez essayer de vous rappeler le nom de l'animal et le nom de la personne que nous avons vus, à la fin de la séance, puis ce soir, puis demain matin, etc.

Cette stratégie peut être utilisée de façon discrète dans une conversation. Par exemple, si on vient de vous présenter M. Picard, vous pourriez redire le nom à intervalle régulier PENDANT la conversation et alors que le nom est encore frais dans votre mémoire. Cela permet de solidifier la mémoire du nom.

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION ?

## Se servir de ses indices : mise en pratique

- Quel lieu aviez-vous mémorisé lors de la séance 3 ?

Québec 

Séance 5 - 14

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 14


C'est vous qui allez mettre en pratique cette stratégie maintenant.

Lors de la séance 3, vous deviez mémoriser un lieu (restaurant), vous en souvenez-vous? Avant que les participants ne donnent leur réponse, l'animateur les encourage à se rappeler les liens qu'ils avaient faits, les éléments de l'environnement, les personnes qui étaient présentes autour d'eux (à côté de qui étaient-ils assis par exemple), quel temps faisait-il ce jour-là, etc. Ils vont ainsi avoir recours à leurs propres indices. L'objectif consiste à ce que les participants « retrouvent » les détails environnants dont ils s'étaient servis lors de la séance 3 pour mémoriser ce lieu.

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION ?

### Se servir de ses indices : mise en pratique

- Quelles personnalités québécoises avons-nous vues lors de la séance 1?

Québec 

Séance 5 - 15

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 15

Quel est le nom de cette personne?

Laisser les participants donner leur réponse.


Tester sa mémoire à différents moments, c'est essayer de se rappeler une information que l'on veut retenir à des intervalles de temps de plus en plus longs. Par exemple, vous pourriez essayer de vous rappeler le nom de l'animal et le nom de la personne que nous avons vus, à la fin de la séance, puis ce soir, puis demain matin, etc.

Cette stratégie peut être utilisée de façon discrète dans une conversation. Par exemple, si on vient de vous présenter M. Picard, vous pourriez redire le nom à intervalle régulier PENDANT la conversation et alors que le nom est encore frais dans votre mémoire. Cela permet de solidifier la mémoire du nom.

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION ?

Tester sa mémoire à différents moments :  
mise en pratique

Quel est le nom de cet animal ?



Québec

Séance 5 - 16

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


## DIAPOSITIVE 16


Revenons à notre première stratégie. Quel est le nom de cet animal ?

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION ?

Tester sa mémoire à différents moments :  
mise en pratique

Quel est le nom de cette personne?



Québec 

Séance 5 - 17

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 17


Quel est le nom de cette personne?



Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION ?

### Retourner sur les lieux : mise en pratique

Parlez-nous de votre expérience avec cette stratégie!

Québec 

Séance 5 - 18

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 18

Dans la capsule, nous vous avons présenté la stratégie de retourner sur les lieux pour favoriser la récupération de l'information.


Avez-vous déjà utilisé cette stratégie? Pourriez-vous nous en parler?

L'animateur encourage la discussion.

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION ?

### Résumé de la séance

- Récupérer une information en mémoire ne se fait pas automatiquement.
- La récupération d'une information est facilitée par un encodage de qualité (voir séances 3 et 4).
- Mais on peut également adopter quelques stratégies.
- 3 stratégies
  - Tester sa mémoire à différents moments.
  - Se servir de ses indices!
  - Retourner sur les lieux.

Québec 

Séance 5 - 19

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 19


En résumé, nous avons vu que récupérer une information en mémoire n'était pas automatique, nous devons nous baser sur un encodage de qualité, mais également sur quelques stratégies.

Aujourd'hui, nous en avons vu trois : tester sa mémoire à différents moments, se servir de nos indices (les liens que nous avons faits, les éléments de l'environnement, nos émotions, etc.) et retourner sur les lieux.

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION ?

### Exercices pour la prochaine séance

- Servez-vous du contexte pour mémoriser un tableau.
- Testez votre mémoire à différents moments.

Québec 

Séance 5 - 20

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 20

Les participants sont invités à essayer de mémoriser un tableau.


- Pour cela, on leur demande sur quels indices contextuels ils se baseraient : quels liens pourraient-ils effectuer avec des choses qu'ils connaissent déjà, à quels éléments de l'environnement ils porteraient le plus d'attention (informations écrites, couleurs du tableau, etc.), quelles émotions ce tableau suscite chez eux, etc. Il est important d'indiquer aux participants qu'ils doivent prendre leur temps et que tous les indices présents ne sont peut-être pas pertinents pour eux. En effet, les indices que nous nous choisissons sont personnels, nous pouvons être plus portés à choisir des indices émotionnels et peu d'indices matériels ou inversement.
- Tout de suite après avoir mémorisé le tableau, les participants sont invités à se rappeler, oralement ou par écrit, de mémoire, le plus de détails possible (du tableau, mais également des indices qu'ils s'étaient choisis : moment de la journée, informations écrites, etc.). Ils sont ensuite invités à le refaire dix minutes plus tard. Puis, une heure plus tard. On leur demande la même chose, le lendemain.

On leur demande la même chose, le lendemain.

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION ?

Tester sa mémoire à différents moments :  
mise en pratique

Quel est le nom de cet animal ?



Québec

Séance 5 - 21

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 21

Revenons à notre première stratégie. Quel est le nom de cet animal ?

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION ?

Tester sa mémoire à différents moments :  
mise en pratique

Quel est le nom de cette personne?



Québec 

Séance 5 - 22

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 22

Quel est le nom de cette personne?

## SÉANCE 5

### EXERCICES À FAIRE POUR LA PROCHAINE SÉANCE

#### 1. Utilisez le contexte pour essayer de mémoriser ce tableau

Imaginez que vous souhaitez vous souvenir de ce tableau pour en discuter avec quelqu'un.



Paul Peel (1860-1892), Peintre Canadien

Titre du tableau :

Bonnes nouvelles (titre original : Good news)

Œuvre réalisée à Toronto, en 1890.

a. De quels indices vous serviriez-vous pour mémoriser ce tableau ? Prenez le temps de le mémoriser

---

---

---

---

---

---

#### 2. Testez votre mémoire

Essayez de rappeler les indices entourant ce tableau quelques minutes après l'avoir mémorisé, puis 10 minutes après, 30 minutes après. Essayez de rappeler le plus de détails possibles.

a. De quels indices vous rappelez-vous juste après avoir mémorisé ce tableau :

---

---

---

---

---

---

## SÉANCE 5

### EXERCICES À FAIRE POUR LA PROCHAINE SÉANCE

**b.** Sans regarder vos notes ci-dessus, de quels indices vous rappelez-vous 10 minutes après avoir mémorisé ce tableau :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**c.** Sans regarder vos notes ci-dessus, de quels indices vous rappelez-vous 30 minutes après avoir mémorisé ce tableau :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**d.** De quels indices vous rappelez-vous le lendemain ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**SÉANCE 6**  
**QUEL EST VOTRE**  
**NOM DÉJÀ?**



# Ateliers de stimulation

pour une santé cognitive

Auteurs :

Sylvie Belleville, Ph. D., MACSS

Audrey Cordière, Ph. D.

Avec la collaboration de :

Brigitte Gilbert, Ph. D., Émilie Lepage, M. Sc.



Québec 

Séance 6

QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


## DIAPOSITIVE 1

Inviter les participants à prendre leur cahier à la séance 6.

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

### Qu'avons-nous retenu de la séance précédente?

- Récupérer une information en mémoire ne se fait pas automatiquement.
- La récupération d'une information est facilitée par un encodage de qualité (voir séances 3 et 4).
- Mais on peut également adopter quelques stratégies.
- **3 stratégies**
  - Tester sa mémoire à différents moments.
  - Se servir de ses indices!
  - Retourner sur les lieux.

Québec 

Séance 6 - 2

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---


## DIAPOSITIVE 2


L'animateur revient brièvement sur ce qui a été vu lors de la dernière séance.

Séance 6    QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

Tester sa mémoire à différents moments :  
mise en pratique

Quel est le nom de cet animal?



Québec 

Séance 6 - 3

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### DIAPOSITIVE 3

Quel est le nom de cet animal?


Laisser les participants s'exprimer.


Il s'agit ici de mettre en pratique la stratégie consistant à tester sa mémoire à plusieurs reprises, stratégie apprise lors de la séance précédente.

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

Tester sa mémoire à différents moments :  
mise en pratique

Quel est le nom de cette personne?



Québec 

Séance 6 - 4

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 4

Vous souvenez-vous du nom de cette personne?

Laisser les participants s'exprimer.


C'est cela tester sa mémoire à plusieurs reprises, c'est se tester quelques minutes après, mais également quelques jours après!

Il s'agit ici de mettre en pratique la stratégie consistant à tester sa mémoire à plusieurs reprises, stratégie apprise lors de la séance précédente.

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

### Avez-vous fait les exercices?

- Servez-vous du contexte pour mémoriser un tableau.
- Testez votre mémoire à différents moments.

Québec 

Séance 6 - 5

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 5

L'animateur revient sur l'exercice qui était à faire.

Il s'assure que les participants ont effectué leurs exercices. Si ce n'est pas le cas, il rappelle leur importance : consolider ce qui a été vu pendant la séance et transférer les stratégies à leur vie quotidienne. C'est un moment privilégié où les participants posent leurs questions, indiquent leurs éventuelles difficultés.


L'animateur demande aux participants de nommer les indices dont ils se sont servis pour mémoriser le tableau. Les participants donnent leurs réponses sans regarder leurs notes. Après avoir rapporté les indices qu'ils ont choisis, ils peuvent rappeler le plus de détails possibles concernant le tableau (couleurs, peintre, année, titre, etc.).

**Consacrer 10 minutes au retour sur cet exercice.**

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

Thème de la séance 6

**QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?**

Québec 

Séance 6 - 6

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

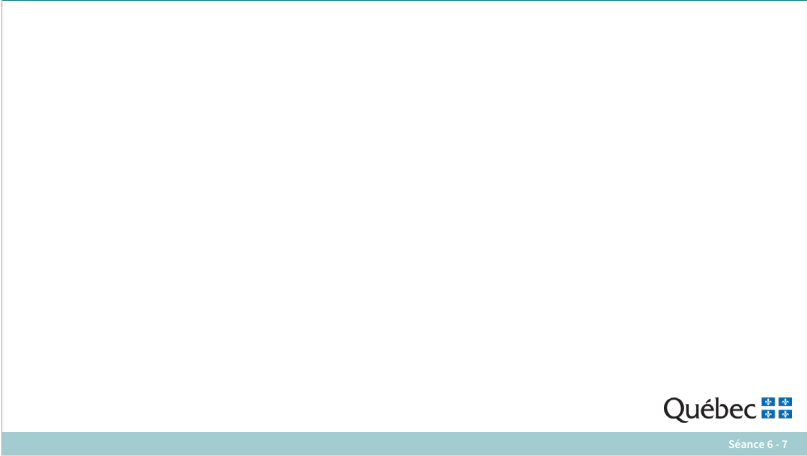
---

## DIAPOSITIVE 6

La séance d'aujourd'hui porte sur la mémorisation des noms.

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

### Capsule vidéo



Québec

Séance 6 - 7

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 7

'Nous allons maintenant regarder la capsule vidéo sur la mémoire des noms.

Note : L'animateur démarre la capsule 6 de la séance 6.





## VERBATIMS DE LA CAPSULE 6

Cette capsule porte sur la **mémorisation des noms**. On sait que la difficulté à mémoriser les noms fait partie des plaintes les plus courantes, et ce, peu importe l'âge. C'est parce que le nom d'une personne est totalement « arbitraire ». C'est-à-dire qu'il n'a rien à voir avec le caractère de la personne ou ce qu'elle fait ou son allure physique. Par exemple, M. Beaugard n'a pas nécessairement un beau regard et Mme Marin n'est pas nécessairement un marin... L'objectif de cette séance consiste à vous enseigner des stratégies pour faciliter la mémorisation des noms en reliant le nom d'une personne à quelque chose qui a du sens pour cette personne.

La **première stratégie** pour mémoriser le nom d'une personne consiste à faire des liens entre cette personne et une personne que vous connaissez déjà. Comme on l'a vu lors d'une séance précédente, faire des liens permet de vous donner des indices. Ainsi lorsque vous voudrez récupérer le nom de cette personne, les indices faciliteront le rappel. Pour faire des liens avec une personne que l'on connaît déjà, on peut s'appuyer sur le nom, mais on peut également se baser sur des points communs. Imaginez qu'on vous présente Mme Larouche. Vous pouvez faire un lien avec une Mme Larouche qui vit sur le même étage que vous et vous pouvez tenter de faire des liens entre la nouvelle et l'ancienne Mme Larouche. Par exemple, la dame que vous connaissiez est très joviale tout comme celle-ci.

Si vous ne connaissez personne du même nom, vous pouvez essayer de trouver un point commun entre cette personne et quelqu'un que vous connaissez déjà. Par exemple: Mme Larouche porte les mêmes lunettes que votre voisine Michelle. Lorsque vous voulez retenir le nom d'une personne, quel que soit le lien que vous aurez fait, il est important de prendre le temps de bien regarder le visage de cette personne et de penser au lien que vous faites. Pourquoi est-ce utile de procéder ainsi? En faisant ces liens et en réfléchissant aux caractéristiques de cette personne, vous encodez de façon élaborée et riche et cela facilitera votre mémorisation.

La **deuxième stratégie** consiste à créer des images mentales, stratégie déjà abordée lors d'une séance précédente. Il s'agit d'associer une image au nom que vous voulez mémoriser. Pourquoi est-ce utile? De cette manière, vous encodez le nom sur la base du son, mais également sur la base du visuel, avec l'image. C'est un double encodage. En procédant ainsi, vous vous donnez plus d'indices et lorsque vous voudrez récupérer le nom, vous pourrez vous baser sur ces indices pour vous en rappeler plus facilement.

Imaginez que l'on vous présente M. Champagne. Créer une image mentale à partir de son nom pourrait être d'imaginer, par exemple, une bouteille de champagne. On pourrait aussi imaginer une flûte à champagne ou un bouchon de champagne. Lorsque vous avez créé, dans votre tête, votre image d'une bouteille de champagne, prenez le temps d'associer cette image au visage de M. Champagne. Vous pourriez par exemple imaginer qu'une bouteille de champagne se trouve à la place du nez de M. Champagne.

Au Québec, il y a de nombreux noms que l'on peut mettre en images, tels Champagne, Roy ou Boulanger. Il faut aussi noter que plusieurs noms ont une signification même si l'écriture a changé ou que certaines lettres ne sont plus prononcées. C'est le cas pour Beauharnais, Bellehumeur et Lavoie.

La **troisième stratégie** consiste à faire épeler le nom et à le visualiser dans sa tête, lettre par lettre. Cette stratégie est plus verbale, elle plaira davantage aux personnes qui ont plus de mal à se faire des images mentales. Cette stratégie permet également de mémoriser des noms qui n'ont pas nécessairement une signification comme les noms Coderre ou Morin ou encore les noms qui ne sont pas d'origine francophone. Pourquoi est-ce utile? Là encore, cette stratégie permet d'enregistrer le nom sur la base d'un double codage: le son et le visuel. En faisant ainsi, vous vous donnez plus d'indices pour récupérer le nom plus facilement. Pour encore plus d'efficacité, vous pourriez avoir avec vous un petit carnet dans lequel vous noteriez le nom de cette personne ainsi que les éléments environnants. Par conséquent, vous pourriez vous référer à vos notes et tester votre mémoire à plusieurs reprises, comme on l'a appris il y a quelques séances!


#### **Quand pouvez-vous utiliser ces stratégies?**

Ces stratégies sont efficaces, mais il faut avoir du temps. Elles sont idéales si vous devez mémoriser le nom d'une ou deux personnes, à la fois, mais sans plus! Les deux premières stratégies que vous avez vues s'appliquent pour des personnes ayant des noms que vous pouvez mettre facilement en images comme Poirier, Champagne ou Beaulac. La troisième stratégie s'applique lorsque le nom ne correspond pas à un mot que vous connaissez.

**Note : dans cette séance, l'animateur devrait avoir le temps de faire tous les exercices.**

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

Faire des liens avec une personne que l'on connaît déjà : mise en pratique



M. GAGNON

Québec

Séance 6 - 9

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 9

Maintenant, c'est à vous de mettre en pratique cette stratégie, je vous présente M. Gagnon. Pouvez-vous faire un lien avec une personne que vous connaissez déjà?

Le nom Gagnon étant répandu, on peut imaginer que chaque participant connaîtra une personne portant le même nom. Les participants peuvent également faire des liens avec des caractéristiques qui leur rappellent quelqu'un qu'ils connaissent.

L'animateur invitera les participants à :

- faire un lien entre une caractéristique de M. Gagnon et la personne qu'ils connaissent (ex. : « mon amie d'enfance s'appelait Francine Gagnon » ou « il ressemble au professeur de mathématiques que j'avais au secondaire »);
- verbaliser le lien qu'ils font;
- prendre le temps de bien regarder le visage et de bien penser à l'association qu'ils font.

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

Faire des liens avec une personne que l'on connaît déjà : mise en pratique



Mme SAVARD

Québec

Séance 6 - 10

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 10

L'animateur propose le même exercice avec Mme Savard.

Il invite les participants à :

- faire un lien entre une caractéristique de Mme Savard et une personne qu'ils connaissent;
- verbaliser le lien qu'ils font;
- prendre le temps de bien regarder le visage et de bien penser à l'association qu'ils font.

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

### Créer des images mentales : mise en pratique



- Créez une image mentale

M<sup>me</sup> POIRIER

Québec

Séance 6 - 11

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 11

Maintenant, c'est vous qui allez mettre en pratique cette stratégie consistant à créer des images mentales à partir du nom. Je vous présente Mme Poirier.

L'animateur procède selon les quatre étapes suivantes.

- D'abord, il interroge les participants : à quoi leur fait penser ce nom? À un poirier, l'arbre fruitier ou à une poire.
- L'animateur les invite ensuite à prendre le temps d'imaginer ce poirier ou cette poire dans leur tête.
- Ensuite, il leur demande de regarder le visage et d'y trouver une caractéristique qui leur fait penser à une poire ou à un poirier.
- Enfin, ils vont devoir associer cette image avec le visage de Mme Poirier; par exemple, imaginer son visage en forme de poire ou Mme Poirier en train de manger une poire.

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

### Créer des images mentales : mise en pratique



- Créez une image mentale

1. M<sup>me</sup> POIRIER
2. Image d'une poire
3. Association nom-visage

Québec 

Séance 6 - 12

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 12

Cette diapositive présente les étapes concrètes de l'association nom-visage pour Mme Poirier.

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

### Créer des images mentales : mise en pratique



- Créez une image mentale

M<sup>me</sup> LAFLEUR

Québec

Séance 6 - 13

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 13

Je vous présente maintenant Mme Lafleur. Comme pour l'exercice précédent, l'animateur procède selon les quatre étapes suivantes.

- D'abord, il interroge les participants : à quoi leur fait penser ce nom? À une fleur.
- L'animateur les invite ensuite à prendre le temps d'imaginer cette fleur dans leur tête.
- Ensuite, il leur demande de regarder le visage et d'y trouver une caractéristique qui leur fait penser à une fleur.
- Enfin, ils vont devoir associer cette image avec le visage de Mme Lafleur; par exemple, imaginer son visage en forme de fleur.

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

### Créer des images mentales : mise en pratique



- Créez une image mentale
  1. Mme LAFLEUR
  2. Image d'une fleur
  3. Association nom-visage

Québec 

Séance 6 - 14

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 14

Cette diapositive présente les étapes concrètes de l'association nom-visage pour Mme Lafleur.



Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

## Épeler et visualiser : mise en pratique



- Faites épeler le nom et visualisez-le dans votre tête.

M. PEREZ

Québec 

Séance 6 - 15

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 15

Nous allons maintenant mettre en pratique cette stratégie. Imaginez que je vous présente M. Perez.

- L'animateur épelle lentement le nom.
- Les participants sont invités à visualiser les lettres qui composent le nom dans leur tête.
- On les encourage également à bien regarder le visage, pour associer le visage au nom.

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

### Mise en pratique - rappel



- Comment s'appelle cette personne?

Québec 

Séance 6 - 16

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 16

Les participants sont invités à se rappeler le nom des personnes qu'ils ont rencontrées au cours de cette séance.

Pour chaque visage, l'animateur invite les participants à indiquer oralement les liens qu'ils avaient faits (M. Gagnon et Mme Savard), les images mentales qu'ils s'étaient créées (Mme Poirier et Mme Lafleur) et les lettres qu'ils avaient visualisées (M. Perez).

Une fois ces indices remémorés, ils peuvent donner le nom de la personne.

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

Mise en pratique - rappel



- Comment s'appelle cette personne?

Québec 

Séance 6 - 17

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 17

Les participants sont invités à se rappeler le nom des personnes qu'ils ont rencontrées au cours de cette séance.

Pour chaque visage, l'animateur invite les participants à indiquer oralement les liens qu'ils avaient faits (M. Gagnon et Mme Savard), les images mentales qu'ils s'étaient créées (Mme Poirier et Mme Lafleur) et les lettres qu'ils avaient visualisées (M. Perez).

Une fois ces indices remémorés, ils peuvent donner le nom de la personne.

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

### Mise en pratique - rappel



- Comment s'appelle cette personne?

Québec 

Séance 6 - 18

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 18

Les participants sont invités à se rappeler le nom des personnes qu'ils ont rencontrées au cours de cette séance.

Pour chaque visage, l'animateur invite les participants à indiquer oralement les liens qu'ils avaient faits (M. Gagnon et Mme Savard), les images mentales qu'ils s'étaient créées (Mme Poirier et Mme Lafleur) et les lettres qu'ils avaient visualisées (M. Perez).

Une fois ces indices remémorés, ils peuvent donner le nom de la personne.

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

Mise en pratique - rappel



- Comment s'appelle cette personne?

Québec 

Séance 6 - 19

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 19

Les participants sont invités à se rappeler le nom des personnes qu'ils ont rencontrées au cours de cette séance.

Pour chaque visage, l'animateur invite les participants à indiquer oralement les liens qu'ils avaient faits (M. Gagnon et Mme Savard), les images mentales qu'ils s'étaient créées (Mme Poirier et Mme Lafleur) et les lettres qu'ils avaient visualisées (M. Perez).

Une fois ces indices remémorés, ils peuvent donner le nom de la personne.

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

### Mise en pratique - rappel



- Comment s'appelle cette personne?

Québec

Séance 6 - 20

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 20

Les participants sont invités à se rappeler le nom des personnes qu'ils ont rencontrées au cours de cette séance.


Pour chaque visage, l'animateur invite les participants à indiquer oralement les liens qu'ils avaient faits (M. Gagnon et Mme Savard), les images mentales qu'ils s'étaient créées (Mme Poirier et Mme Lafleur) et les lettres qu'ils avaient visualisées (M. Perez).

Une fois ces indices remémorés, ils peuvent donner le nom de la personne.

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

### Résumé de la séance

- Avec l'avancée en âge, il devient plus difficile de mémoriser les noms.
- **3 stratégies**
  - Faire des liens avec une personne que l'on connaît déjà.
  - Créer des images mentales.
  - Faire épeler le nom et le visualiser mentalement.

Québec 

Séance 6 - 21

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 21

Aujourd'hui, nous avons vu que mémoriser des noms était difficile à tout âge et que c'est l'une des principales plaintes chez les aînés.

Nous avons vu ensemble et mis en pratique trois stratégies.

### Exercices pour la prochaine séance

- Essayez de retenir ces noms en suivant les consignes suivantes :
  - pour deux visages, appuyez-vous sur vos connaissances.
  - pour deux visages, essayez de créer une image avec le nom.
- Testez votre mémoire. Reprenez les visages et essayez de vous souvenir de leur nom, 5 minutes après avoir fait l'exercice, 10 minutes après, 30 minutes après, le lendemain.

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 22

1. Quatre visages sont présentés aux participants, ces derniers sont invités à choisir deux visages et à appliquer la première stratégie : faire des liens avec une personne qu'ils connaissent déjà pour mémoriser leur nom. Pour les deux autres visages, ils sont invités à utiliser la deuxième stratégie : créer une image mentale avec le nom. L'animateur insiste sur le fait qu'ils doivent prendre leur temps pour appliquer la stratégie ET bien regarder le visage associé au nom. De plus, comme cela a été vu lors de la séance 5, apprendre à petites doses est bénéfique, ainsi l'animateur invitera donc les participants à apprendre deux noms ou visages par jour plutôt que les quatre en une seule fois.
2. Pour la deuxième partie de l'exercice, on demande aux participants de tester leur mémoire. Une fois que les quatre noms ou visages ont été mémorisés, les quatre mêmes visages, sans le nom, sont de nouveau présentés aux participants (pages 7 à 10). Ils doivent alors se rappeler leur nom, par écrit, cinq minutes après les avoir appris. Les quatre visages, sans le nom, sont de nouveau présentés (pages 1 à 14), les participants doivent se rappeler leur nom, par écrit, 10 minutes après, puis 30 minutes (pages 15 à 18) après et le lendemain (pages 19 à 22).



## SÉANCE 6

### EXERCICES À FAIRE POUR LA PROCHAINE SÉANCE

#### 1. Mémoriser des noms

Vous allez voir 4 visages, essayez de mémoriser les noms associés à chaque visage de la manière suivante :

- Choisissez 2 visages et essayez de mémoriser leurs noms en faisant un lien avec une personne que vous connaissez déjà.
- Choisissez 2 autres visages et essayez de mémoriser les noms en créant une image avec le nom.

Prenez le temps d'appliquer chaque stratégie.

N'oubliez pas ! Il vaut mieux apprendre à petites doses . . .

Essayez de mémoriser 2 noms par jour plutôt que les 4 en une seule fois.

Une stratégie ne devient efficace que si elle est pratiquée régulièrement.



M<sup>ME</sup> ROY



**M. DION**



M<sup>ME</sup> DESCHÊNES

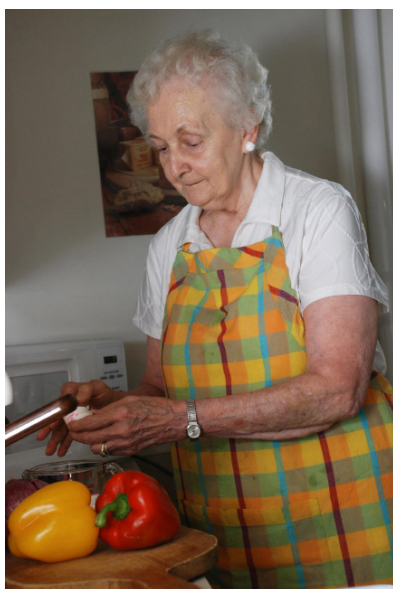


**M. LEVESQUE**

## 2. Testez votre mémoire

Une fois que vous avez mémorisé les 4 noms (exercice 1.), testez votre mémoire!

Regardez les visages suivants et essayez de rappeler le nom de chacun à des intervalles de plus en plus longs: 5 minutes, 10 minutes, 30 minutes, le lendemain.





# **SÉANCE 7**

## **MÉMOIRE DES CHOSSES À FAIRE**



# Ateliers de stimulation

pour une santé cognitive

Auteurs :

Sylvie Belleville, Ph. D., MACSS

Audrey Cordière, Ph. D.

Avec la collaboration de :

Brigitte Gilbert, Ph. D., Émilie Lepage, M. Sc.



Québec 

Séance 6

QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ?

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


## DIAPOSITIVE 1

Inviter les participants à prendre leur cahier à la séance 7.

Séance 7 MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

### Qu'avons-nous retenu de la séance précédente?

- La difficulté à retenir les noms est l'une des principales plaintes chez les aînés.
- **3 stratégies**
  - Faire des liens avec une personne que l'on connaît déjà.
  - Créer une image mentale.
  - Épeler le nom et le visualiser mentalement.

Québec 

Séance 7 - 2

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 2

L'animateur revient brièvement sur ce qui a été vu lors de la dernière séance.

Séance 7

MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

### Avez-vous fait les exercices?

- Essayez de retenir ces noms en suivant les consignes suivantes :
  - pour deux visages, appuyez-vous sur vos connaissances.
  - pour deux visages, essayez de créer une image avec le nom.
- Testez votre mémoire. Reprenez les visages et essayez de vous souvenir de leur nom, 5 minutes après avoir fait l'exercice, 10 minutes après, 30 minutes après, le lendemain.

Québec 

Séance 7 - 3

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


## DIAPOSITIVE 3

L'animateur revient sur les exercices qui étaient à faire.


Il s'assure que les participants ont effectué leurs exercices. Si ce n'est pas le cas, il rappelle leur importance : consolider ce qui a été vu pendant la séance et transférer les stratégies à leur vie quotidienne. C'est un moment privilégié où les participants posent leurs questions, indiquent leurs éventuelles difficultés.

Séance 7 MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

Avez-vous fait les exercices?



- Vous souvenez-vous du nom de cette personne?

Québec 

Séance 7 - 4

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 4

L'animateur procède toujours de la même manière.

Pour chaque diapositive :

- il interroge les participants sur la stratégie qu'ils ont utilisée (faire des liens avec une personne qu'ils connaissent déjà ou créer une image mentale);
- il invite ensuite les participants à expliquer leur stratégie : quels liens ont-ils effectués, quelle image mentale ont-ils créée?
- puis il demande enfin de dire le nom de cette personne.

**Consacrer 10 minutes à ces exercices.**

Séance 7 MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

Avez-vous fait les exercices?



- Vous souvenez-vous du nom de cette personne?

Québec

Séance 7 - 5

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 5

L'animateur procède toujours de la même manière.

Pour chaque diapositive :

- il interroge les participants sur la stratégie qu'ils ont utilisée (faire des liens avec une personne qu'ils connaissent déjà ou créer une image mentale);
- il invite ensuite les participants à expliquer leur stratégie : quels liens ont-ils effectués, quelle image mentale ont-ils créée?
- puis il demande enfin de dire le nom de cette personne.

**Consacrer 10 minutes à ces exercices.**

Séance 7 MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

### Avez-vous fait les exercices?



- Vous souvenez-vous du nom de cette personne?

Québec 

Séance 7 - 6

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 6

L'animateur procède toujours de la même manière.


Pour chaque diapositive :

- il interroge les participants sur la stratégie qu'ils ont utilisée (faire des liens avec une personne qu'ils connaissent déjà ou créer une image mentale);
- il invite ensuite les participants à expliquer leur stratégie : quels liens ont-ils effectués, quelle image mentale ont-ils créée?
- puis il demande enfin de dire le nom de cette personne.

**Consacrer 10 minutes à ces exercices.**

Séance 7 MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

Avez-vous fait les exercices?



- Vous souvenez-vous du nom de cette personne?

Québec

Séance 7 - 7

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 7

L'animateur procède toujours de la même manière.

Pour chaque diapositive :


- il interroge les participants sur la stratégie qu'ils ont utilisée (faire des liens avec une personne qu'ils connaissent déjà ou créer une image mentale);
- il invite ensuite les participants à expliquer leur stratégie : quels liens ont-ils effectués, quelle image mentale ont-ils créée?
- puis il demande enfin de dire le nom de cette personne.

**Consacrer 10 minutes à ces exercices.**

Séance 7 MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

Thème de la séance 7

**MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE**

Québec 

Séance 7 - 8

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---


## DIAPOSITIVE 8


Aujourd’hui, nous allons voir un type de mémoire particulier : la mémoire des choses à faire ultérieurement.



Séance 7 MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

### Capsule vidéo



Québec 

Séance 7 - 9

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 9

Nous allons maintenant regarder la capsule vidéo sur la mémoire des choses à faire.

Note : L'animateur démarre la capsule 7 de la séance 7.



## VERBATIMS DE LA CAPSULE 7

La mémoire fait souvent référence au rappel de quelque chose qui s'est déjà passé, mais il existe une autre forme de mémoire : la **mémoire des choses à faire** dans le futur. C'est cette mémoire qui permet de ne pas oublier le rendez-vous de jeudi prochain, de ne pas oublier de sortir le gâteau du four dans 45 minutes, etc. C'est une mémoire très importante dans la vie de tous les jours et c'est aussi une mémoire très fragile, car elle nécessite plusieurs choses pour être efficace : on doit se souvenir de ce qu'on doit faire ET on doit se le rappeler au bon moment. Lors de cette séance, vous allez voir et mettre en pratique trois stratégies pour favoriser cette mémoire des choses à faire.

La **première stratégie** que vous allez apprendre consiste à visualiser l'action à faire et le contexte dans lequel cette action sera réalisée. Il est important de prendre le temps de visualiser le plus de détails possibles. Par exemple, vous devez vous rendre à un atelier de peinture demain en après-midi dans le hall de votre immeuble. Pour vous aider à vous rappeler cette chose à faire, vous pouvez utiliser la visualisation : vous vous faites un film de l'action et de son contexte. Il est très important de créer une image qui soit la plus réaliste possible, la plus proche possible de ce qui est susceptible d'arriver. Imaginez que vous vous dirigez vers la porte de votre appartement, vous sortez, refermez la porte à clé, traversez le couloir aux murs blanc et vert. Vous arrivez à l'ascenseur, appuyez sur le bouton, entrez dans l'ascenseur, appuyez sur le bouton du premier étage. Vous sortez de l'ascenseur, tournez à droite vers la salle commune et vous vous assoyez avec le groupe pour commencer l'atelier. Prenez un moment pour visualiser votre entrée dans la salle de peinture afin que cette action s'encode bien.

La **deuxième stratégie** consiste à se créer des routines. Il s'agit de faire les choses à des moments fixes afin de vous créer des habitudes, des automatismes. Le point positif, c'est que lorsqu'une activité devient routinière, elle demande moins d'attention et se fait plus automatiquement. Par exemple, vous pourriez prendre vos médicaments au même moment tous les jours, regarder votre agenda quand vous prenez votre déjeuner, toujours ranger vos clés, lunettes ou portefeuille au même endroit. On peut aussi associer une activité déjà routinière à une tâche à faire. Par exemple, si vous regardez une émission de télévision tous les mardis, vous pourriez choisir ce moment pour arroser vos plantes. Ainsi, une routine déjà établie – le fait de regarder une émission une fois par semaine – peut vous servir de rappel.


La **troisième stratégie** consiste à utiliser des aide-mémoires, comme un agenda, la prise de notes ou encore les aides électroniques tels les téléphones intelligents, les tablettes. Ces aide-mémoires permettent de conserver les informations dont vous voulez vous souvenir. Le fait d'utiliser des aide-mémoires ne rend pas votre mémoire paresseuse comme certains pourraient le penser. Au contraire, cela permet de vous sentir plus confiant et de consacrer votre mémoire aux choses qui ne peuvent être notées facilement.

Note : dans cette séance, l'animateur devrait avoir le temps de faire tous les exercices.

Séance 7 MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

### Visualiser l'action à réaliser : mise en pratique

- Choisissez une action que vous devez réaliser ultérieurement.
- Essayez de visualiser cette action ainsi que son contexte, le plus précisément possible.

Québec 

Séance 7 - 11

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 11

Maintenant, c'est à vous de mettre en pratique cette stratégie. Dans un premier temps, vous allez choisir une action (réelle de préférence) que vous devez effectuer ultérieurement. Puis, vous allez visualiser cette action et son contexte. Vous pouvez fermer vos yeux, il faut essayer de visualiser l'action et son contexte avec le plus de détails possibles.

L'animateur laisse une minute aux participants pour visualiser leur action. Enfin, il les interroge sur le parcours qu'ils ont visualisé et qui les mène à leur action finale. L'animateur peut poser des questions sur les couleurs, les odeurs, les objets croisés sur leur chemin, cela contribuera à la richesse de la visualisation.

Séance 7

MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

## Se créer des routines : mise en pratique

- Quelles sont les actions que vous effectuez à moments fixes?
- Quelles nouvelles routines pourriez-vous vous créer?

Québec 

Séance 7 - 12

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 12

L'animateur clique pour faire apparaître les questions suivantes.

Si vous réfléchissez aux choses que vous réalisez dans votre quotidien, avez-vous des routines, des choses que vous faites à moments fixes? Laisser les participants s'exprimer.

Il est possible de créer de nouvelles routines pour les choses à faire en réalisant les actions de la même façon et à plus d'une reprise. Par exemple, aller chercher le journal avant de prendre son café permet de créer une routine.


Pourriez-vous vous créer de nouvelles routines, lesquelles?

**Consacrer 5 minutes à cet exercice.**

Séance 7 MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

### Les aide-mémoire

- Par exemple : agenda, notes, aides électroniques, etc.
- Que pensez-vous des aide-mémoire?
- En utilisez-vous dans votre quotidien?
- À votre avis, les aide-mémoire rendent-ils notre mémoire paresseuse?

Québec 

Séance 7 - 13

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 13

L'animateur clique pour faire apparaître les questions suivantes.

Notre troisième stratégie consiste à utiliser les aide-mémoire, par exemple, les agendas, la prise de notes, les aides électroniques comme les téléphones intelligents, les tablettes. Ces aide-mémoire nous permettent de conserver des informations dont nous voulons nous souvenir. L'animateur interroge les participants sur ce qu'ils pensent des aide-mémoire, s'ils en utilisent eux-mêmes et si, selon eux, les aide-mémoire rendent notre mémoire paresseuse.

Séance 7 MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

### Les aide-mémoire

- Les aide-mémoire ne rendent pas notre mémoire paresseuse.
- Imaginez la situation suivante : vous éprouvez des difficultés pour lire, vous consultez un optométriste et il vous conseille de porter des lunettes. Seriez-vous réticent à les porter?

**La même logique s'applique pour la mémoire!**

Québec

Séance 7 - 14

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 14

Il y a une croyance très répandue selon laquelle le recours aux aide-mémoire rendrait notre mémoire paresseuse. C'est tout à fait faux! Prenons un exemple, si vous vous apercevez que votre vue baisse, vous consulterez un optométriste. Et si ce dernier vous conseille de porter des lunettes, seriez-vous réticent à le faire?


Laisser les participants s'exprimer.

Il en va de même pour la mémoire. Lorsque la mémoire faiblit, on peut faire appel à de nouvelles stratégies pour compenser et ainsi continuer de bien fonctionner au quotidien. Parmi ces stratégies à notre disposition, il y a les aide-mémoire. Ceux-ci nous aident, car ils permettent de nous sentir plus compétents, de ne pas avoir peur ou de ne pas être stressé d'oublier quelque chose. Ils nous inspirent confiance parce que grâce à eux, nous nous souviendrons des informations importantes. Ainsi, ils permettent de libérer notre espace mental et notre attention pour apprendre des informations qu'il n'est pas possible de mémoriser avec des aides externes (par exemple, pour mémoriser des noms) et se les rappeler. Il faut donc absolument les inclure dans notre panoplie!

Séance 7 MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

### Bien utiliser les aide-mémoire

- Ne pas multiplier les aide-mémoire.
- Ne pas utiliser de feuilles volantes pour vos notes, elles ont tendance à s'éparpiller et vous risquez de ne plus retrouver ce que vous cherchez.
- Adaptez les aide-mémoire à vos besoins.

Québec 

Séance 7 - 15

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 15


L'animateur indique aux participants comment bien utiliser les aide-mémoire.



Séance 7 MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

### Exemples d'aide-mémoire

- **Agenda**
  - Petit, pour pouvoir l'avoir toujours avec vous.
  - Si votre emploi du temps n'est pas réglé à l'heure, optez pour un agenda aéré, divisé en demi-journées.
  - Notez vos rendez-vous proprement, en prenant le temps de le faire de façon à pouvoir vous relire facilement.
  - Enfin, consultez votre agenda de manière systématique.
    - Ex. : le matin dès votre lever ou le soir pour organiser votre journée du lendemain : créez-vous une routine!

Québec 

Séance 7 - 16

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 16

L'animateur donne l'exemple de l'agenda et de ce qu'est une bonne utilisation de l'agenda.

Séance 7 MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

### Exemples d'aide-mémoire

- **Agenda**



Un agenda « brouillon » ne donne pas envie d'être consulté... Opter pour un agenda aéré, écrire proprement et le consulter régulièrement sont les clés pour que cet aide-mémoire soit profitable.

Québec

Séance 7 - 17

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 17

Deux agendas sont présentés, le premier (à gauche) correspond à un mauvais exemple d'agenda, le deuxième (à droite), à un bon exemple d'agenda.

Séance 7

MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

## Exemples d'aide-mémoire

- **Calendrier**

- Si vous avez peu de rendez-vous, préférez le calendrier à l'agenda.
- Accrochez-le dans un endroit bien en vue, dans une pièce où vous allez souvent.
- Choisissez un calendrier qui vous permet d'y noter quelques informations.
- Notez vos rendez-vous proprement, en prenant le temps de le faire de façon à pouvoir vous relire facilement.
- Enfin, consultez votre calendrier de manière systématique.
  - Ex. : le matin dès votre lever ou le soir pour organiser votre journée du lendemain : créez-vous une routine!

Québec 

Séance 7 - 18

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


## DIAPOSITIVE 18

L'animateur donne l'exemple du calendrier mural et de ce qu'est une bonne utilisation du calendrier.

Séance 7 MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

### Exemples d'aide-mémoire

- Calendrier**



Le calendrier doit vous offrir une vue d'ensemble des semaines à venir. Idéalement, il doit vous permettre de noter vos rendez-vous afin de vous organiser à l'avance.

Québec

Séance 7 - 19

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


## DIAPOSITIVE 19

Deux calendriers sont présentés, le premier (à gauche) correspond à un mauvais exemple de calendrier, le deuxième (à droite), à un bon exemple de calendrier.

Séance 7 MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

### Exemples d'aide-mémoire

- **Ardoise ou bloc-notes**
  - À poser bien en vue, dans la cuisine, sur le frigo, par exemple, vous pouvez y noter votre liste d'épicerie au fur et à mesure que vous vous apercevez qu'il faut acheter des choses.
- **Bloc-notes**
  - À poser près du téléphone, avec un stylo. Vous pourrez ainsi noter vos rendez-vous, puis les retranscrire ensuite, au propre, dans votre agenda ou sur votre calendrier.

Québec 

Séance 7 - 20

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 20

L'animateur donne l'exemple d'ardoises ou de blocs-notes disposés à des endroits stratégiques dans la maison.

Séance 7

MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

### Exemples d'aide-mémoire

- Se créer des alarmes à l'aide de la sonnerie de la minuterie ou de votre téléphone si vous le maîtrisez bien.
  - Ex. : je dois appeler mon frère dans 30 minutes, je mets la minuterie en marche et dans 30 minutes, la sonnerie me rappellera que je dois faire quelque chose.
  - Attention! Ne pas abuser des alarmes, vous risqueriez de ne plus savoir pour quelle raison votre minuterie sonne.



Québec

Séance 7 - 21

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 21

Enfin, l'animateur donne l'exemple d'alarmes.

Séance 7

MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

## Résumé de la séance

- La mémoire des choses à faire est plus fragile en vieillissant.
- **3 stratégies**
  - Visualiser l'action à réaliser et le contexte.
  - Se créer des routines.
  - Utiliser les aide-mémoire.

Québec 

Séance 7 - 22

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 22

En résumé, nous avons vu au cours de cette séance que la mémoire des choses à faire était touchée par le vieillissement. Et nous avons vu trois stratégies pour pallier cet affaiblissement : visualiser l'action à réaliser et son contexte avec le plus de détails possible, se créer des routines, des habitudes et utiliser correctement les aide-mémoire.

### Exercices pour la prochaine séance

- Choisissez une action que vous devez réaliser ultérieurement et visualisez-la avec le plus de détails possible.
- Avez-vous des routines quotidiennes, lesquelles? Pourriez-vous en créer de nouvelles?
- Utilisez-vous des aide-mémoire, lesquels? Sont-ils utiles?
- **Pour la prochaine séance : apportez une photo ou un objet qui vous rappelle un souvenir agréable.**

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 23

1. Pour le premier exercice, les participants doivent choisir une action à réaliser ultérieurement (réelle de préférence) et ils sont invités à visualiser cette action et son contexte avec le plus de détails possible. L'animateur insiste sur le fait de prendre son temps pour visualiser les étapes qui mènent à cette action.
2. Dans le deuxième exercice, on demande aux participants s'ils ont des routines quotidiennes et s'ils peuvent s'en créer de nouvelles (question déjà abordée au cours de la séance).
3. Dans le troisième exercice, les participants sont invités à réfléchir aux aide-mémoire qu'ils utilisent dans leur quotidien et à leurs avantages.
4. Enfin, l'animateur demande aux participants d'apporter, pour la prochaine séance, une photo, un objet qui leur rappelle un souvenir agréable. L'animateur insistera sur le caractère agréable du souvenir. Cet objet sera utilisé lors de la dernière séance.



### EXERCICES À FAIRE POUR LA PROCHAINE SÉANCE

**1. Choisissez une action que vous devez réaliser dans le futur et visualisez là avec le plus de détails possibles.**

**a.** Quelle est votre action à réaliser?

---

---

---

---

**b.** Quels détails visualisez-vous pour effectuer cette action?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Avez-vous des routines quotidiennes?**

**a.** Effectuez-vous des tâches à moments fixes dans votre quotidien? Lesquelles?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SÉANCE 7

### EXERCICES À FAIRE POUR LA PROCHAINE SÉANCE

c. Essayez de repérer des tâches que vous pourriez effectuer à moments fixes dans votre quotidien :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**3. Utilisez-vous des aide-mémoire au quotidien ? Si oui, lesquels ? Est-ce que leur utilisation est bénéfique ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Si vous avez l'impression que les aide-mémoire que vous utilisez ne sont pas bénéfiques c'est qu'ils ne sont pas adaptés à vos besoins. Référez-vous aux conseils vus lors de la séance 7 afin de choisir un ou plusieurs aide-mémoire qui soient adaptés à vous.

**4. Pour la séance prochaine : apportez une photo et/ou un objet qui vous rappelle un souvenir agréable.**



**SÉANCE 8**  
**MÉMOIRE**  
**AUTOBIOGRAPHIQUE**

# Ateliers de stimulation

pour une santé cognitive

Auteures :

Sylvie Belleville, Ph. D., MACSS

Audrey Cordière, Ph. D.

Avec la collaboration de :

Brigitte Gilbert, Ph. D., Émilie Lepage, M. Sc.



Séance 8

MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE

Québec 

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


## DIAPOSITIVE 1

Inviter les participants à prendre leur cahier à la séance 8.

Séance 8 MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE

### Qu'avons-nous retenu de la séance précédente?

- La mémoire des choses à faire est plus fragile en vieillissant.
- **3 stratégies**
  - Visualiser l'action à réaliser et le contexte.
  - Se créer des routines.
  - Utiliser les aide-mémoire.

Québec 

Séance 8 - 2

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 2

L'animateur revient brièvement sur ce qui a été vu lors de la dernière séance.

Séance 8

MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE

## Avez-vous fait les exercices?

- Choisissez une action que vous devez réaliser ultérieurement et visualisez-la avec le plus de détails possible.
- Avez-vous des routines quotidiennes, lesquelles? Pourriez-vous en créer de nouvelles?
- Utilisez-vous des aide-mémoire, lesquels? Sont-ils utiles?

Québec 

Séance 8 - 3

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 3

L'animateur revient sur les exercices qui étaient à faire.

Il s'assure que les participants ont effectué leurs exercices. Si ce n'est pas le cas, il rappelle leur importance : consolider ce qui a été vu pendant la séance et transférer les stratégies à leur vie quotidienne. C'est un moment privilégié où les participants posent leurs questions, indiquent leurs éventuelles difficultés.


1. L'animateur interroge quelques volontaires et s'assure qu'ils apportent assez de détails concernant la visualisation de leur action à réaliser.
2. L'animateur interroge quelques volontaires. Consacrer 10 minutes au retour sur les exercices.

**Consacrer 10 minutes au retour sur les exercices.**

Séance 8 MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE

Thème de la séance 8

**MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE**

Québec 

Séance 8 - 4

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

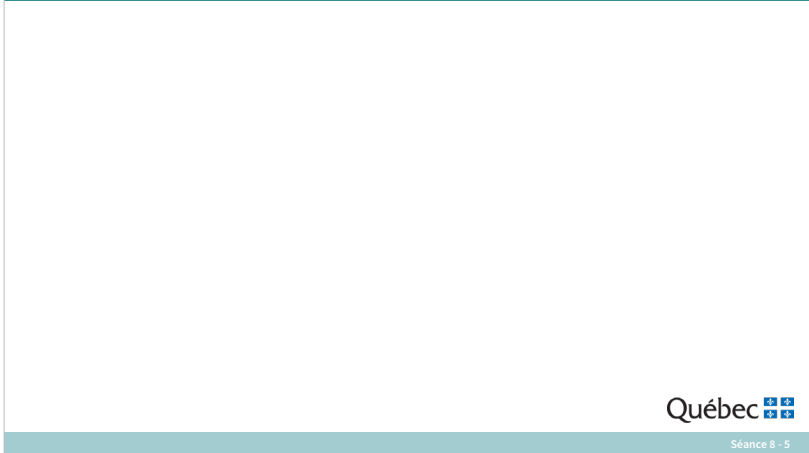
## DIAPOSITIVE 4

Aujourd’hui, c’est notre dernière séance. Nous allons parler de la mémoire des choses anciennes et personnelles, aussi appelée mémoire autobiographique.



Séance 8 MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE

### Capsule vidéo



Québec

Séance 8 - 5

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 5

Nous allons maintenant regarder la capsule vidéo sur la mémoire autobiographique.

Note : L'animateur démarre la capsule 8 de la séance 8.



## VERBATIMS DE LA CAPSULE 8

Aujourd'hui, c'est votre dernière séance. Elle portera sur la mémoire des choses anciennes et personnelles, aussi appelée **mémoire autobiographique**. Cette mémoire est préservée avec l'âge et peut être une source de plaisir et de valorisation. L'objectif de cette séance consiste à vous montrer comment entretenir cette mémoire autobiographique.

La mémoire autobiographique emmagasine vos souvenirs personnels depuis votre plus jeune âge ainsi que vos connaissances sur vous-mêmes. C'est une mémoire à valoriser, car c'est elle qui vous a permis de construire votre identité à partir de vos expériences et de votre histoire. Vos souvenirs autobiographiques sont habituellement riches en détail, c'est-à-dire que vous pouvez vous rappeler plein de choses autour d'un événement: quand il est arrivé, où s'est arrivé, ce que cela a évoqué chez vous. Ces souvenirs autobiographiques peuvent émerger à partir de n'importe quel indice: une photo, une pensée, un objet, une odeur. Par exemple, si je vous demande de me parler de votre premier voyage comme adulte, cela peut évoquer tout un tas de souvenirs.

Les souvenirs n'ont pas tous la même force et cela dépend en grande partie du moment où ils ont eu lieu. Les chercheurs se sont intéressés au nombre de souvenirs que nous avons en fonction du moment de la vie où ils ont été vécus. Pour cela, ils ont demandé à des gens de tous âges de se remémorer des souvenirs de leur enfance, de leur adolescence, de leur vie adulte ou des souvenirs récents. Ils ont constaté un phénomène universel: les souvenirs ne sont pas aussi nombreux selon la tranche d'âge où ils ont été vécus, et ce, peu importe l'âge où on se les rappelle.

Si vous regardez ce graphique, il montre que nous avons très peu, voire pas du tout, de souvenirs de la période de 0 à 3-4 ans, c'est ce qu'on appelle l'amnésie infantile. On voit, en revanche, que les souvenirs les plus nombreux concernent la période de 20 à 30 ans, c'est ce qu'on appelle le pic de réminiscence. On croit que les souvenirs sont nombreux pendant cette période de la vie parce que c'est la période où l'on bâtit notre identité et où l'on définit nos goûts et nos valeurs. Puis, au fil des années, l'intensité et le nombre de souvenirs autobiographiques diminuent graduellement, mais on voit qu'ils sont généralement assez bons dans la période toute récente parce qu'ils ont moins soufferts du passage du temps. Il est bon de revivre des souvenirs personnels qui sont positifs et vous allez maintenant explorer quelques façons de le faire.

La **première stratégie** consiste à évoquer des souvenirs à partir d'objets, photos, mélodies ou odeurs. Servez-vous de ce qui vous entoure pour vous rappeler des souvenirs autobiographiques. Cela permettra d'entretenir ce type mémoire.

La **deuxième stratégie** consiste à voyager dans les périodes de votre vie à partir de ce qu'on appelle des mots-indices. On choisit différents mots et, à partir de ceux-ci, on se remémore un événement qui s'est passé dans une période particulière de notre vie et qui est relié à ce mot. Par exemple, vous pourriez tenter de rappeler un souvenir de votre vie dans la période entre 10 et 20 ans à partir du mot « voiture ». Puis tentez de rappeler un souvenir de votre vie entre 20 et 40 ans à partir du mot « télévision ». Essayez de vous remémorer le plus de détails possibles. Cet exercice permet de voyager mentalement dans vos différentes périodes de vie et de vous rappeler des souvenirs heureux.

Une **troisième stratégie** pour entretenir votre mémoire autobiographique consiste à transmettre vos souvenirs ! Vos souvenirs autobiographiques racontent votre histoire et celle de votre famille. Ces souvenirs peuvent permettre à vos enfants, petits-enfants, neveux et nièces de mieux connaître leur histoire familiale et de situer ainsi leur histoire personnelle et leur identité à partir de celle de leur famille. La transmission de souvenirs autobiographiques peut se faire oralement, tout comme elle peut par écrit. Vous pourriez avoir un blogue, un petit livre, un cahier avec des photos et des écrits racontant votre histoire. Cela permettrait à la fois de favoriser votre mémoire autobiographique et de transmettre vos souvenirs à votre entourage.


Nous avons choisi de terminer le programme avec la mémoire autobiographique parce que c'est une mémoire toute spéciale. C'est une mémoire qui stocke vos souvenirs et qui emmagasine également les connaissances que vous avez sur vous-mêmes. C'est une mémoire très importante, car elle vous a permis de construire votre identité. Par bonheur, la mémoire autobiographique est préservée avec le vieillissement, mais n'oubliez pas de l'entretenir !

**Note : dans cette séance, l'animateur devrait avoir le temps de faire tous les exercices.**

Séance 8 MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE

### Indices pour évoquer des souvenirs agréables : mise en pratique

- Avez-vous apporté une photo, un objet qui vous rappelle un souvenir agréable?

Québec 

Séance 8 - 7

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 7

Lors de la dernière séance, je vous avais demandé d'apporter un objet, une photo qui vous rappelait un bon souvenir. L'avez-vous apporté?

L'animateur invite les participants à donner des détails sur l'objet, la photo qu'ils ont apportée : qu'est-ce que cela évoque? Que s'est-il passé? Quels étaient vos sentiments, vos pensées? Qui était présent? Où cela s'est-il produit? En quelle année? Quel âge aviez-vous? Quel était le mois ou la saison? etc.

Pour les participants qui n'ont rien apporté, l'animateur les invite à chercher dans leur mémoire un souvenir agréable et à en donner des détails.

Séance 8 MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE

Indices pour évoquer des souvenirs agréables : mise en pratique

- Quels souvenirs agréables cette photo évoque-t-elle pour vous?



Québec

Séance 8 - 8

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 8

L'animateur invite les participants à raconter un souvenir agréable à partir de cette photo. Il les encourage ensuite à donner des détails : où? Quand? Qui était présent? Quel temps faisait-il? Quelles émotions avez-vous ressenties?

Séance 8

MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE

## Indices pour évoquer des souvenirs agréables : mise en pratique

- Quels souvenirs agréables cette mélodie évoque-t-elle pour vous?

Québec 

Séance 8 - 9

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 9


L'animateur invite les participants à raconter un souvenir agréable à partir d'une mélodie ancienne, familière pour les participants (Jacques Brel ou Edith Piaf, par exemple).

Il les encourage ensuite à donner des détails : où? Quand? Qui était présent? Quel temps faisait-il? Quelles émotions avez-vous ressenties? Y-a-t-il une autre mélodie qui vous rappelle un souvenir agréable?

Séance 8 MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE

### Mots-indices selon les périodes de vie : mise en pratique

- Période de 0 à 10 ans : école
- Période de 10 à 20 ans : voiture
- Période de 20 à 40 ans : télévision
- Période de 40 à 60 ans : cinéma
- Période de 70 ans à aujourd'hui : voyage

Québec 

Séance 8 - 10

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 10

L'animateur clique pour faire apparaître les périodes.

Nous allons mettre en pratique ensemble cette stratégie.

Pour chacune de ces périodes de vie, essayez de trouver un souvenir agréable à partir du mot-indice.

L'animateur donne un exemple le concernant pour une ou deux périodes. Il invite ensuite les participants volontaires à faire de même. L'exercice se fait oralement.

**Consacrer 10 minutes à cet exercice.**



Séance 8

MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE

## Transmettre vos souvenirs à votre entourage : mise en pratique

Parlez-nous de votre expérience avec cette stratégie!

Québec 

Séance 8 - 11

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


## DIAPOSITIVE 11

Nous avons vu trois stratégies : voyager mentalement dans nos différentes périodes de vie, évoquer nos souvenirs à partir d'indices qui nous entourent (une chanson, un acteur, un film, une photo, etc.) et enfin, transmettre nos souvenirs à notre entourage.

Séance 8 MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE

### Résumé de la séance

- La mémoire autobiographique stocke nos souvenirs et nos connaissances sur nous-mêmes depuis notre plus jeune âge.
- Elle nous permet de nous construire une identité. Il est donc important de l'entretenir.
- 3 stratégies pour entretenir notre mémoire autobiographique :
  - indices pour évoquer des souvenirs agréables;
  - mots-indices selon les périodes de vie;
  - transmettre vos souvenirs à votre entourage.

Québec 

Séance 8 - 12

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIAPOSITIVE 12

L'animateur rappelle l'importance de mettre en pratique les stratégies au quotidien afin qu'elles deviennent plus efficaces.

Il rappelle également qu'il existe des différences entre les individus et que certaines personnes seront plus à l'aise avec certaines stratégies et d'autres moins, cela est normal, il suffit de choisir les stratégies qui conviennent à chacun.

Séance 8

MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE

## Résumé de nos huit séances

- L'attention et la mémoire se fragilisent graduellement avec l'âge.
- Mais il n'est pas trop tard pour apprendre des stratégies qui permettront de favoriser l'attention et la mémoire! En effet, notre cerveau est « plastique » et il est capable de se créer une réserve cognitive à tout âge !
- De plus, n'oublions pas que certaines fonctions comme le langage, l'apprentissage de procédures (vélo, natation, mais aussi piano, informatique, etc.), nos connaissances générales et la mémoire autobiographique sont préservées avec l'avancée en âge. Il est donc important de les entretenir !



Séance 8 - 13

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIAPOSITIVE 13

L'animateur rappelle l'importance de mettre en pratique les stratégies au quotidien afin qu'elles deviennent plus efficaces. Il rappelle également qu'il existe des différences entre les individus et que certaines personnes seront plus à l'aise avec certaines stratégies et d'autres moins, cela est normal, il suffit de choisir les stratégies qui conviennent à chacun.



**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal**

**Québec** 