

# Ateliers de stimulation

pour une santé cognitive

Participant



**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>15</b>
L'ATTENTION	
<b>SÉANCE 3</b>	<b>37</b>
LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS	
<b>SÉANCE 4</b>	<b>51</b>
COMMENT BIEN ENREGISTRER?	
<b>SÉANCE 5</b>	<b>69</b>
COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION?	
<b>SÉANCE 6</b>	<b>85</b>
QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ?	
<b>SÉANCE 7</b>	<b>105</b>
MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE	
<b>SÉANCE 8</b>	<b>121</b>
MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE	



**SÉANCE 1**  
**EST-IL TROP TARD**  
**POUR MA MÉMOIRE ?**

# 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.



Séance 1

EST-IL TROP TARD POUR MA MÉMOIRE ?

Québec 

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 1 EST-IL TROP TARD POUR MA MÉMOIRE ?

Capsule vidéo

Québec 

Séance 1 - 6

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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 ?

### QUIZZ 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 - 7

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# SÉANCE 1

## EXERCICES À FAIRE POUR LA PROCHAINE SÉANCE

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

Entourez *Oui* ou *Non*

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

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

---

---

---

---

---

---

---

- |                                      |                  |
|--------------------------------------|------------------|
| <b>h.</b> Vous sentez-vous stressé ? | <b>Oui / Non</b> |
|--------------------------------------|------------------|

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

---

---

---

---

---

---

---

- |   |                  |
|---|------------------|
| <b>i.</b> Prenez-vous du plaisir au quotidien ? | <b>Oui / Non</b> |
|---|------------------|

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

Auteurs :

Sylvie Belleville, Ph. D., MACSS

Audrey Cordière, Ph. D.

Avec la collaboration de :

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



Séance 2

L'ATTENTION

Québec

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 2

L'ATTENTION

## 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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 2 L'ATTENTION

### Thème de la séance 2

# L'ATTENTION

Québec 

Séance 2 - 4

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

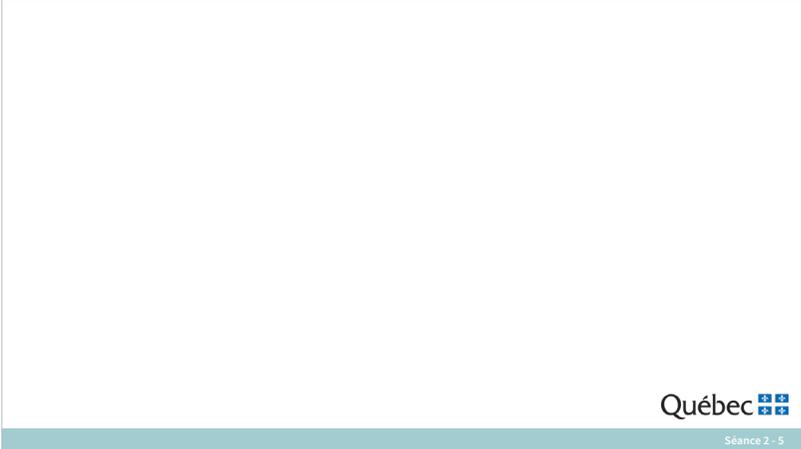
---

---

---

Séance 2 L'ATTENTION

### Capsule vidéo



Québec

Séance 2 - 5

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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.**

Québec

Séance 2 - 6

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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 multi-tâche, 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 !

Séance 2 L'ATTENTION

### Prendre son temps : mise en pratique

- On vous indique une direction :  
après le feu, vous prenez à droite, puis lorsque vous arrivez 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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 2 L'ATTENTION

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

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

Québec 

Séance 2 - 8

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

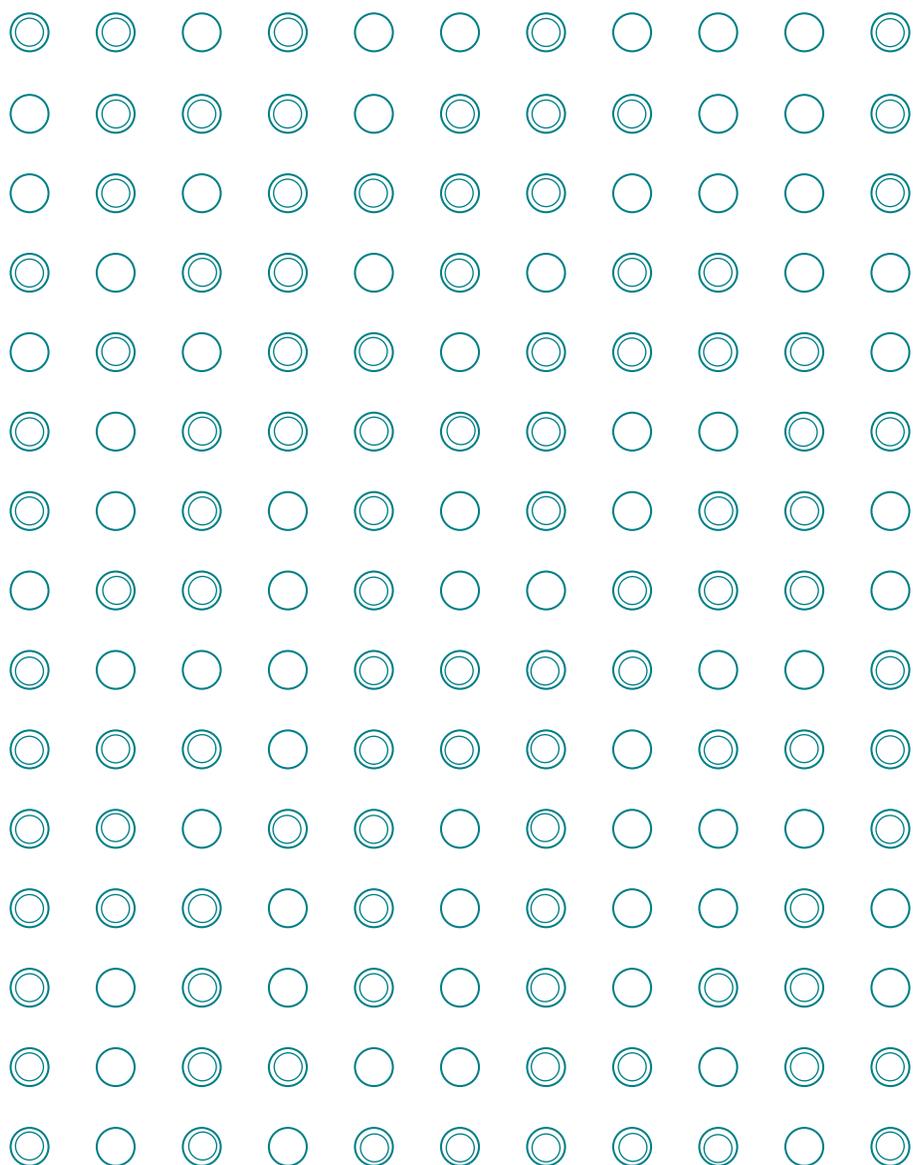
---

---

---



## EXERCICE 1 - CERCLES



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

Combien de «A» avez-vous comptabilisés?

### 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 + nombre de « A » dans la série de lettres)

Combien de « A » avez-vous compté?

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



Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

### 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)



Notes personnelles

---

---

---

---

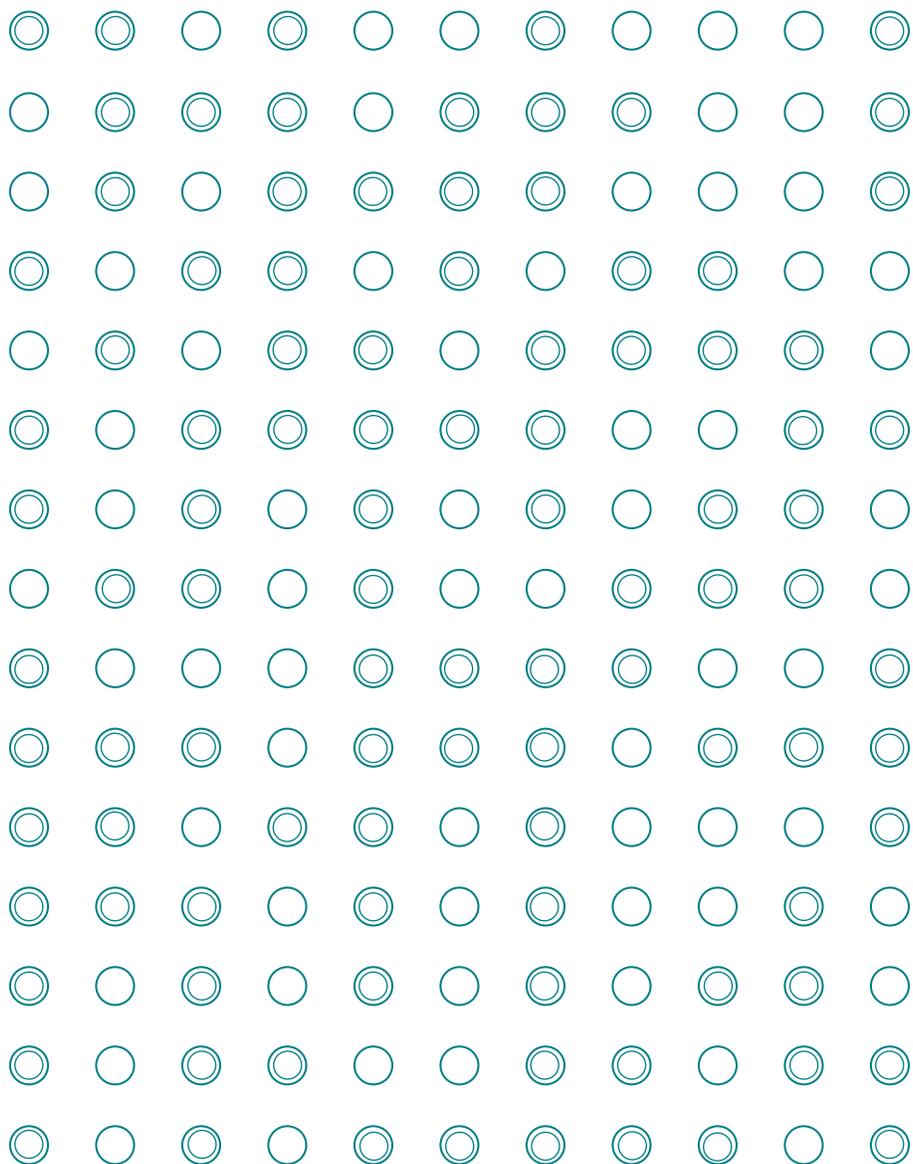
---

---

---

---

## 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

---

---

---

---

---

---

---

---

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)

Québec 

Séance 2 - 13

Notes personnelles

---

---

---

---

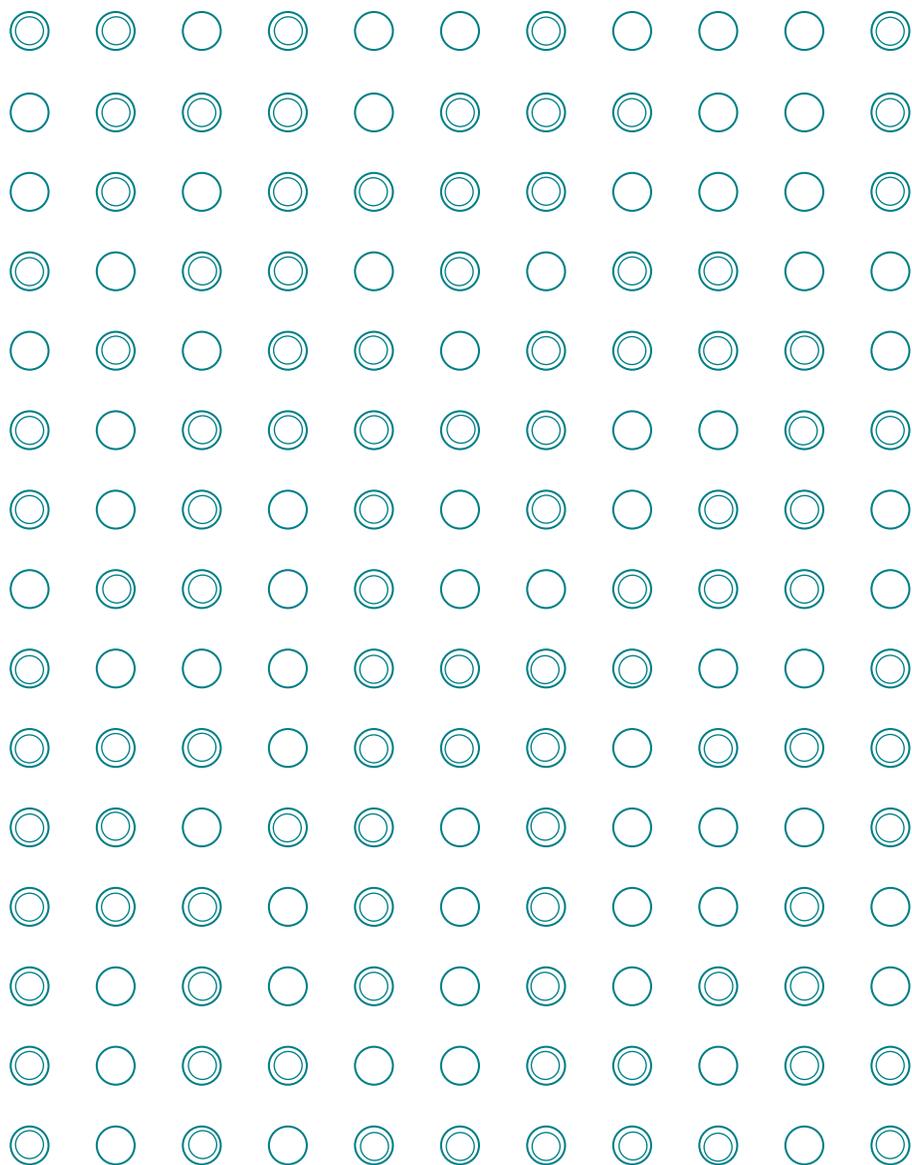
---

---

---

---

### EXERCICE 3 - CERCLES



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

Combien de « A » avez-vous comptabilisés ?

### 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?



Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

### 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?



Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---



---



---



---



---



---



---



---

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

---



---



---



---



---



---



---



---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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



Québec 

Séance 2 - 20

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 2 L'ATTENTION

### 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.

Québec 

Séance 2 - 22

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 2 L'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.

Québec 

Séance 2 - 23

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## SÉANCE 2

### EXERCICES À FAIRE POUR LA PROCHAINE SÉANCE

#### 1. Mots mêlés

a. Réalisez le premier mots-cachés « THÉÂTRE » 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 « VOYAGES ». 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 ?

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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.



Séance 3

LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS

Québec 

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 3 LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS

### Capsule vidéo



Québec 

Séance 3 - 5

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

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.**

Québec 

Séance 3 - 6

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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 AÜSSI 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.

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.**



Séance 3 - 7

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 3 LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS

Encodage de qualité : mise en pratique 2



- **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.**



Séance 3 - 8

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---



## 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.

## SÉANCE 3

### 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

Auteures :

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER?

### Thème de la séance 4

# COMMENT BIEN ENCODER?

Québec 

Séance 4 - 4

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER?

### Capsule vidéo



Québec 

Séance 4 - 5

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER?

### 3 stratégies pour améliorer votre encodage

- 1. FAIRE DES REGROUPEMENTS.**
- 2. FAIRE DES LIENS AVEC CE QUE L'ON CONNAÎT DÉJÀ.**
- 3. CRÉER DES IMAGES MENTALES.**

Québec 

Séance 4 - 6

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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, multi-ple. 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.



## 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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER?

### Créer des images mentales : questionnaire

- Questionnaire sur l'imagerie mentale

Québec 

Séance 4 - 11

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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) :

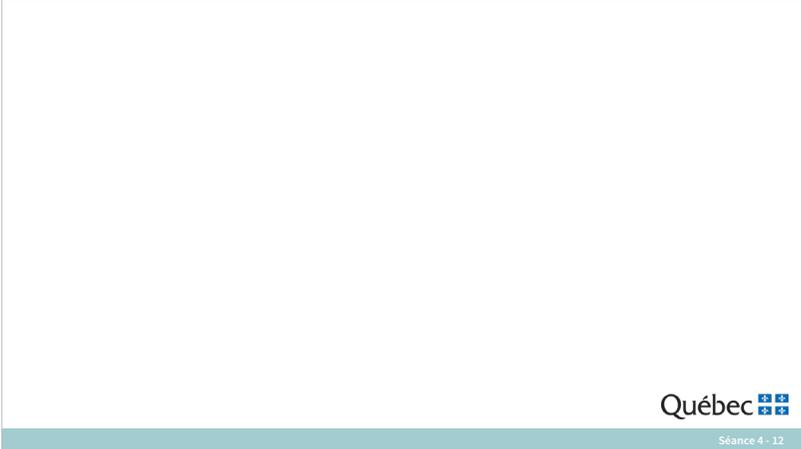
- le soleil se lève à l'horizon :
- des nuages. Une tempête éclate avec des éclairs rapides :

**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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER?

## Créer des images mentales : entraînement



Québec

Séance 4 - 13

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER?

### Créer des images mentales : entraînement

- Rappel de la scène visuelle

Québec

Séance 4 - 14

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER?

### Créer des images mentales : entraînement



Québec

Séance 4 - 15

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 4 COMMENT BIEN ENREGISTRER ?

### Créer des images mentales : entraînement

- Rappel de la scène visuelle

Québec 

Séance 4 - 16

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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).

# 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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION ?

**Thème de la séance 5**

**COMMENT BIEN RÉCUPÉRER  
UNE INFORMATION?**

Québec 

Séance 5 - 4

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION?

### Capsule vidéo



Québec 

Séance 5 - 5

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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.

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

Horizontal lines for taking notes.

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION ?

Tester sa mémoire à différents moments : mise en pratique

Mme Tanguay



Québec

Séance 5 - 10

Notes personnelles

Horizontal lines for taking notes.

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 5 COMMENT BIEN RÉCUPÉRER L'INFORMATION ?

### Tester sa mémoire à différents moments : mise en pratique

Quel est le nom de cette personne ?



Séance 5 - 13

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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 ?



Séance 5 - 14

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

Horizontal lines for taking notes.

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

Horizontal lines for taking notes.

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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 mémoriser, 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

Auteures :

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?  
Tester sa mémoire à différents moments :  
mise en pratique

Quel est le nom de cet animal?



Séance 6 - 3

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?  
Tester sa mémoire à différents moments :  
mise en pratique

Quel est le nom de cette personne?



Séance 6 - 4

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

### Thème de la séance 6

# QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

Québec 

Séance 6 - 6

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

Capsule vidéo



Québec

Séance 6 - 7

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

3 stratégies pour améliorer votre mémoire des noms

1. FAIRE DES LIENS AVEC UNE PERSONNE QUE L'ON CONNAÎT DÉJÀ.
2. CRÉER DES IMAGES MENTALES.
3. FAIRE ÉPELER LE NOM ET LE VISUALISER MENTALEMENT.

Québec

Séance 6 - 8

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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.

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

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



M. GAGNON



Séance 6 - 9

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

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



Mme SAVARD



Séance 6 - 10

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

### Mise en pratique - rappel



- Comment s'appelle cette personne?

Québec

Séance 6 - 16

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

### Mise en pratique - rappel



- Comment s'appelle cette personne?

Québec 

Séance 6 - 17

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

### Mise en pratique - rappel



- Comment s'appelle cette personne?

Québec 

Séance 6 - 18

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

Mise en pratique - rappel



- Comment s'appelle cette personne?

Québec

Séance 6 - 19

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 6 QUEL EST VOTRE NOM DÉJÀ ?

Mise en pratique - rappel



- Comment s'appelle cette personne?

Québec

Séance 6 - 20

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 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.



Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

### 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

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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

Auteures :

Sylvie Belleville, Ph. D., MACSS

Audrey Cordière, Ph. D.

Avec la collaboration de :

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



Québec 

Séance 7

MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 7 MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

### Avez-vous fait les exercices?



- Vous souvenez-vous du nom de cette personne?



Séance 7 - 5

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 7 MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

### Avez-vous fait les exercices?



- Vous souvenez-vous du nom de cette personne?



Séance 7 - 6

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 7 MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE  
Avez-vous fait les exercices?



- Vous souvenez-vous du nom de cette personne?



Séance 7 - 7

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

Séance 7 MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE  
Thème de la séance 7

MÉMOIRE DES  
CHOSES À FAIRE



Séance 7 - 8

Notes personnelles

---



---



---



---



---



---



---



---

Séance 7 MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

### Capsule vidéo



Québec

Séance 7 - 9

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 7 MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE

### 3 stratégies pour améliorer votre mémoire des choses à faire

- 1. VISUALISER L'ACTION À RÉALISER ET LE CONTEXTE.**
- 2. SE CRÉER DES ROUTINES.**
- 3. UTILISER LES AIDE-MÉMOIRE.**

Québec

Séance 7 - 10

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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.

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 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.



Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 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.



Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 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

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### 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



Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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.



Séance 8 - 2

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 8 MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE

### Thème de la séance 8

# MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE

Québec 

Séance 8 - 4

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 8 MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE

### Capsule vidéo



Québec 

Séance 8 - 5

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Séance 8 MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE

### 3 stratégies pour améliorer votre mémoire autobiographique

- 1. INDICES POUR ÉVOQUER DES SOUVENIRS AGRÉABLES.**
- 2. MOTS-INDICES SELON LES PÉRIODES DE VIE.**
- 3. TRANSMETTRE VOS SOUVENIRS À VOTRE ENTOURAGE.**

Québec 

Séance 8 - 6

Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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 !

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





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

**Québec** 