Fiches à domicile

MODULE ENREGISTRER

Rappel des exercices à mettre en pratique dans votre quotidien 2

Pas de nouveaux exercices à réaliser à domicile

MODULE FIXER

Rappel des exercices à mettre en pratique dans votre quotidien 3

Nouveaux exercices à réaliser à domicile
Structuration mentale
- Textes mélangés 4
- Textes relatant une énigme policière 5
- Famille de mots 6
- Organisation d'un budget 7

MODULE RESTITUER

Rappel des exercices à mettre en pratique dans votre quotidien 8

Nouveaux exercices à réaliser à domicile
Repères spatiaux
- Trajets à reconstituer 9

IPSEN

Rappel des exercices à mettre en pratique dans votre quotidien

Stimulation sensorielle visuelle

- S'entraîner à observer les couleurs associées à des personnages (vêtements portés, accessoires, etc.) et s'en servir comme repères pour faciliter la rétention et le rappel des souvenirs.

- S'entraîner à observer les supports visuels (publicités, affiches, tableaux, etc.) de manière à repérer les points similaires qui les caractérisent tels que les couleurs et les styles, etc. Exemple : rechercher et nommer les affiches publicitaires qui sont reconnaissables par leur style et leur couleur.

Stimulation sensorielle auditive

- Repérer les voyelles en lisant des textes, en écoutant la radio, la télévision, etc.

Attention volontaire visuelle

- Barrer dans un journal, une revue, un livre ou tout autre support écrit, un pronom de votre choix (le, la, les, etc.), entourer les virgules et souligner les conjonctions de coordination (mais, ou, et, donc, or, ni, car) du texte choisi.

Attention volontaire auditive

- S'entraîner à être plus attentif aux données chiffrées, à des prénoms et noms propres en écoutant une émission de radio ou de télévision afin de se les remémorer.

Rappel des exercices à mettre en pratique dans votre quotidien

Structuration mentale

- Se rappeler les différents moments de la journée afin de pouvoir les remettre dans l'ordre chronologique ; à savoir du matin au soir.
  Se rappeler des lectures ou films avec le plus de détails possible.

- Jouer au scrabble, aux anagrammes, aux chiffres et aux lettres, aux mots mêlés, etc.

Association mentale

Il n'y a pas de rappel des exercices de stimulation mentale.

Nouveaux exercices à réaliser à votre domicile

Structuration mentale

Textes mélangés
Texte relatant une énigme policière
Famille de mots
Organisation d'un budget

Association mentale

Il n'y a pas de nouveaux exercices.

Structuration mentale

Textes mélangés

Consigne :

A partir des mots en vrac reconstruire la phrase ou le texte.
Degré de complexité : fonction du nombre de mots et de la longueur de la phrase.

Phrase n° 1
matin - de - heure - arrivé - à - avion - L' - est - l' - ce.

Phrase n° 2
la - pain - aiment - sur - confiture - enfants - pour - Les - goûter - framboise - le - beurré - de - le.

Phrase n° 3
réflexion - le - choix - dans - a - domaine - l' - place - de - esprit - bridge - une - jeux - et - de - des - de - Le.

Phrase n° 4
tiens - mieux - que - tu - Un - l' - vaut - deux - auras.

Phrase n° 5
cité - née - volonté - la - homme, - interdite - est - d' - YUNGLO, - empereur - dans - MING - La - second - un - l' - dynastie - des - de - la.

Phrase n° 6
capitale du Nord. - Le - bénéfiques. - signifie - PEKIN - nom - de - plan - sa - principes - de - architecture - les - en - lui-même - dessina - le - ville, - respectant - le - l' - chinoise : - sud, - central - d'où - ville - viennent - autour - d' - disposée - les - influences - orienté - vers - un - axe - YUNGLO - la - de - est.

Réponses :

Réponse 1 : L'avion de ce matin est arrivé à l'heure.

Réponse 2 : Les enfants aiment pour le goûter la confiture de framboise sur le pain beurré.

Réponse 3 : Le bridge a une place de choix dans le domaine des jeux de l'esprit et de réflexion.

Réponse 4 : Un tiens vaut mieux que deux tu l'auras.

Réponse 5 : La cité interdite est née de la volonté d'un homme, l'empereur YUNGLO, second dans la dynastie des MING.

Réponse 6 : Le nom de PEKIN signifie capitale du Nord. YUNGLO dessina lui-même le plan de sa ville, en respectant les principes de l'architecture chinoise : la ville est disposée autour d'un axe central orienté vers le sud, d'où viennent les influences bénéfiques.

F I X E R

Structuration mentale

Texte relatant une énigme policière

Consigne :

Lire le texte.
Répondre aux questions sans regarder de nouveau le texte.

«Les mains sur le comptoir, tout le monde ! Et plus vite que ça !» cria l'inspecteur au chapeau noir en entrant dans le bar des oiseaux.
Cela s'adressait aux quatre hommes attablés devant trois verres de pastis et un demi de bière rousse débordant de mousse.
Ils s'exécutèrent sans rechigner, d'autant plus vite que le policier les tenait en joue. Dans les petites rues calmes de cette ville de province, les sifflets des policiers se faisaient entendre. Il était trois heures du matin et tout le dispositif de la police avait été déclenché cinq minutes auparavant.

De source sûre, on savait que l'homme témoignant le lendemain pour une affaire de grand banditisme devait se retrouver mort par un tueur envoyé par ses anciens amis.

Personne ne connaissait son identité. Un piège avait été tendu avec le témoin comme appât. Le tueur, qui allait exécuter sa mission comprit rapidement la présence inopinée de la police dans ce quartier. Il s'engouffra rapidement dans le bar en prenant soin de jeter son arme dans le trou d'égout le plus proche.

Cet endroit avait réputation dans le milieu des truands.

Quand l'inspecteur interrogea les quatre hommes, parmi lesquels se trouvait le patron, il savait qu'ils feraient la carpe pour empêcher la police de découvrir la vérité.

Le premier homme : «Cela fait une heure que je suis ici. J'étais en train de gagner ma tournée de pastis en jouant au 421 avec le patron et ce monsieur».
Le deuxième homme : «J'en suis de ma poche, d'ailleurs, car je perds sans arrêt».
Le troisième homme : «Je suis entré il y a un quart d'heure pour boire une rousse, dit-il avec plein de mousse sur les lèvres. C'est le seul bar du coin où elle est bonne et pas en bouteille ! N'est-ce pas patron ?»
Le patron hocha un oui de la tête en toute sincérité.
Mais il en fallait plus pour tromper l'inspecteur qui répondit : «Je vous embarque tous, l'homme que je cherche et les autres pour complicité».
Un détail que l'inspecteur avait remarqué les avait trahis.

(suite)

Questions :

- Quel est le nom du bar ?
- A quelle heure se déroule l'action ?
- Que porte l'inspecteur ?
- Quel est le détail remarqué par l'inspecteur, qui est le tueur et pourquoi ?

Réponse :

Le troisième homme ment. S'il était vraiment là depuis un quart d'heure, il n'aurait pas de mousse sur ses lèvres. Le patron vient de le lui tirer. Donc, il y a à peine plus de trois minutes qu'il est là.

Que faire au quotidien ?

Travail en modalité visuelle :

- Lire un texte ou un article tiré d'une revue, d'un journal ou d'un livre pour lequel vous avez de l'intérêt.
- Faire un résumé oral dans un premier temps.
- Relire le texte.
- Écrire les principales idées retenues, dans un deuxième temps.
- Recommencer jusqu'à la quasi totalité de la restitution des informations les plus importantes.

Travail en modalité auditive :

- Écouter une émission de radio ou de télévision.
- Faire un résumé oral et/ou écrit.
- Vérifier l'exactitude de votre restitution si vous avez eu la possibilité de l'enregistrer.

Structuration mentale

Famille de mots

Consigne :

A partir d'un mot de départ, retrouver dans l'ensemble des mots proposés ceux appartenant à la même famille de mots ou leur synonyme.
Exemple : «Bien-être» est synonyme de «plaisir».

Liste des mots :
inclure - invisible - promenade - action - gaieté - achever - marée - port - activité - raffiner - bonheur - tournée - englober - sortie - amitié - excursion - inactif - voyeurisme - renfermer - améliorer - surfait - énigme - voyage - visuel - agissement -bateau - voyante - interrogation - fait - large.

perfectionner	océan	question
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

contenir	balade	plaisir
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

voir	agir	faire
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Structuration mentale

Organisation d'un budget

Consigne :

Tenter d'organiser son budget à partir des propositions suivantes :

- Vous prévoyez un repas pour 4 personnes avec un billet de 200 francs.
  Que pouvez-vous acheter ?

- Vous prévoyez l'achat de 8 cadeaux pour les fêtes de fin d'année avec 2 billets de 500 francs et un billet de 200 francs.
  Que pouvez-vous acheter ?

- Vous prévoyez le départ en vacances d'une famille composée de 4 personnes (2 adultes et 2 enfants jeunes).
  Vous disposez de 6000 francs pour 15 jours de vacances.
  Comment concevez-vous votre budget pour la nourriture et les loisirs ?

- Vous louez une maison pour les vacances. Les placards sont vides. Vous disposez de 1500 francs.
  Comment utilisez-vous cette somme ?

- Vous prévoyez l'achat de 6 cadeaux pour votre famille. Vous disposez de 1000 francs.
  Comment pensez-vous les répartir ?

- Vous prévoyez de partir en voyage. Vous disposez de 6000 francs.
  Combien de jours pensez-vous pouvoir subsister avec ce montant et comment le répartir ?

D'après J. de ROTROU, extrait de la thèse de Doctorat de 3e cycle 1977, U.E.R. de psychologie de GRENOBLE.

Rappel des exercices à mettre en pratique dans votre quotidien

Repère temporel

- A partir des images de bandes dessinées que vous aurez découpées, tentez de reconstituer l'histoire.
- S'habituer à repérer des événements dans le temps et la durée en essayant de retenir le moment où ils se sont écoulés et le temps qu'ils ont duré.

Recrutement associatif

- Mémoriser mentalement des choses à faire, par exemple des courses, en prenant des repères fixes dans les trajets.
- S'entraîner à classer des objets par catégorie pour faciliter le rappel de ces objets.
- S'entraîner à prendre des couleurs comme repère pour rechercher un objet ou un souvenir.
- Imaginer des mots à mémoriser à l'aide d'un moyen mnémotechnique pour le faire .

Nouveaux exercices à réaliser à votre domicile

Repères spatiaux

- Trajet à reconstituer

Repères spatiaux

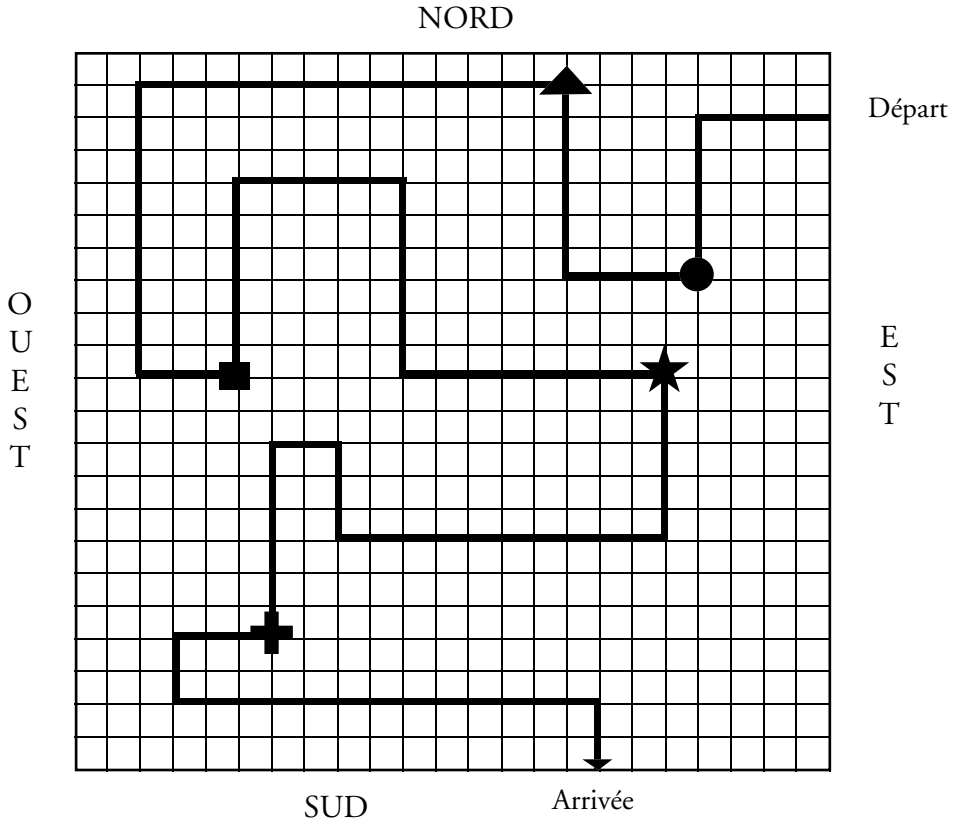
Trajets à reconstituer

Consignes et exemples :

En suivant le tracé (sur le schéma), vous allez devoir noter l'orientation (Est, Ouest, Nord, Sud) à chaque changement de direction ainsi que le nombre de cases parcourues.

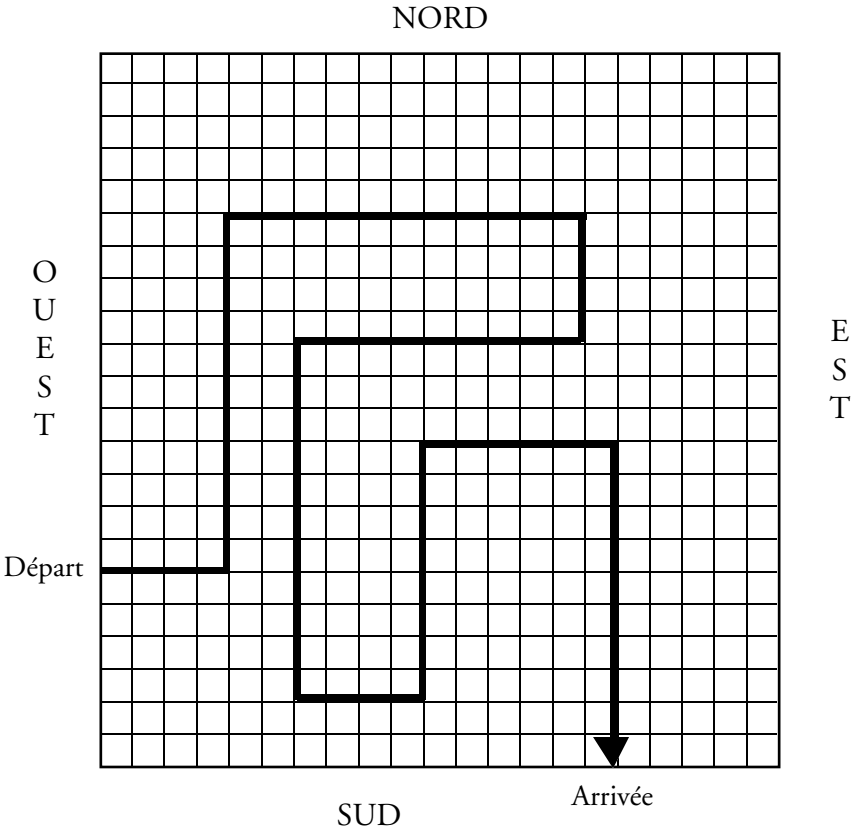
Exemple :	Départ →	Ouest	4 cases	(O4)
		Sud	5 cases	(S 5)
		Ouest	4 cases	(O 4)
		Nord	6 cases	(N 6)
		etc...		

- Se munir d'un crayon, d'un papier quadrillé où vous marquerez le point de départ afin de reconstituer chacun des tracés fournis. Vous devez noter les changements de direction sur votre tracé (ex : (04) - (S6) - (04) - (N7)...)
- Repérer mentalement les changements de direction en plaçant un symbole aux changements suivant : un cercle au 2ème, un triangle au 4ème, un carré au 7ème, une étoile au 11ème, une croix au 16ème (s'il y lieu). (cf exemple ci-dessus)
- Contrôler l'exactitude du trajet dessiné par rapport au tracé fourni.
- Que faire au quotidien ?
  Se repérer sur une carte, utiliser un tracé ou un plan, mémoriser des trajets, organiser des itinéraires de voyages, etc.



Repères spatiaux et attention

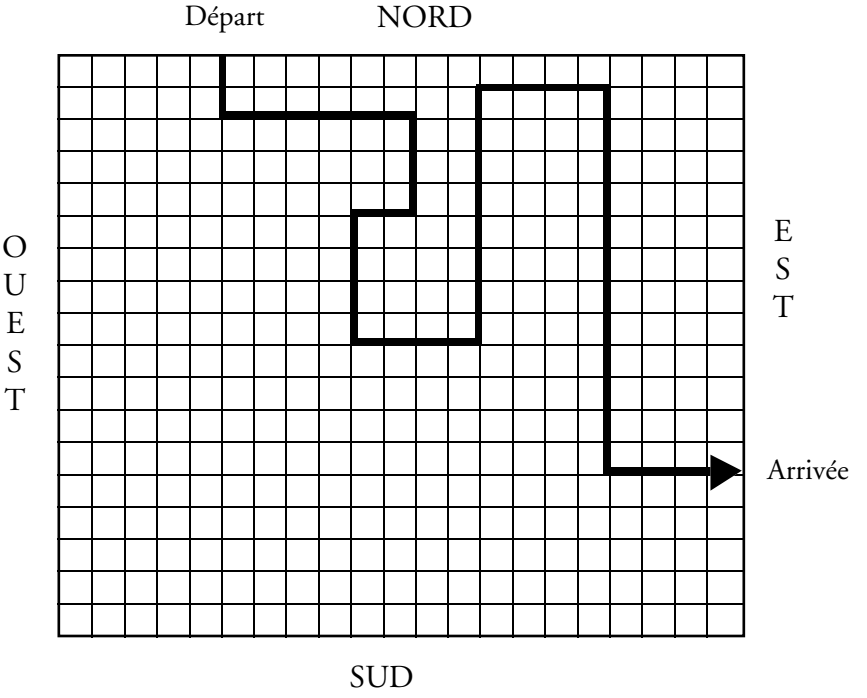
Trajet n°1 à reconstituer



RESTITUER

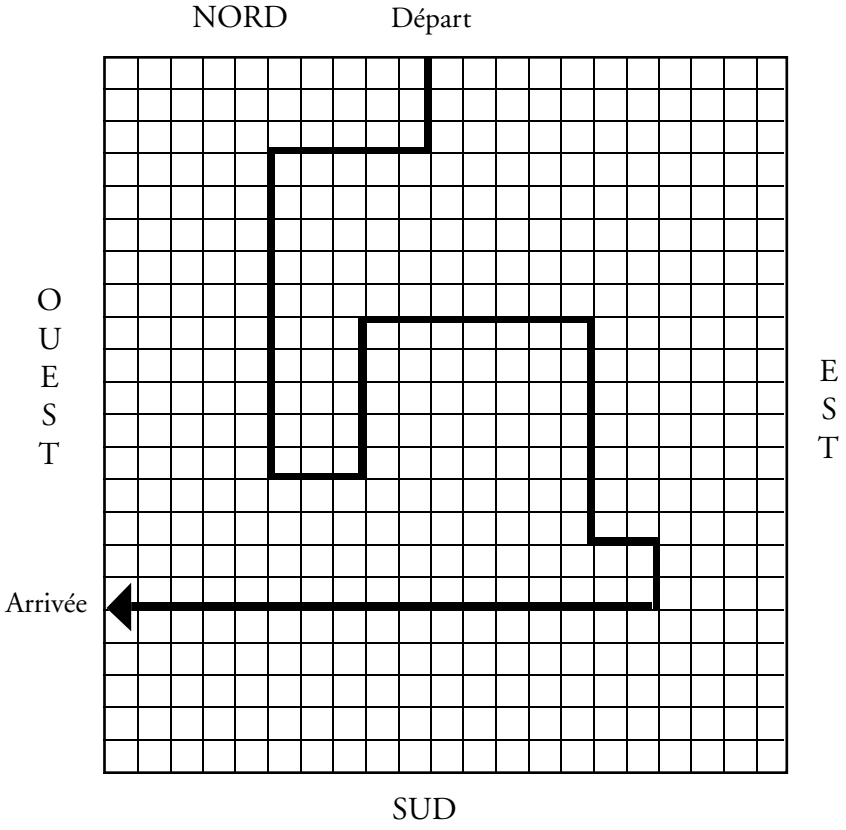
Repères spatiaux et attention

Trajet n°2 à reconstituer



Repères spatiaux et attention

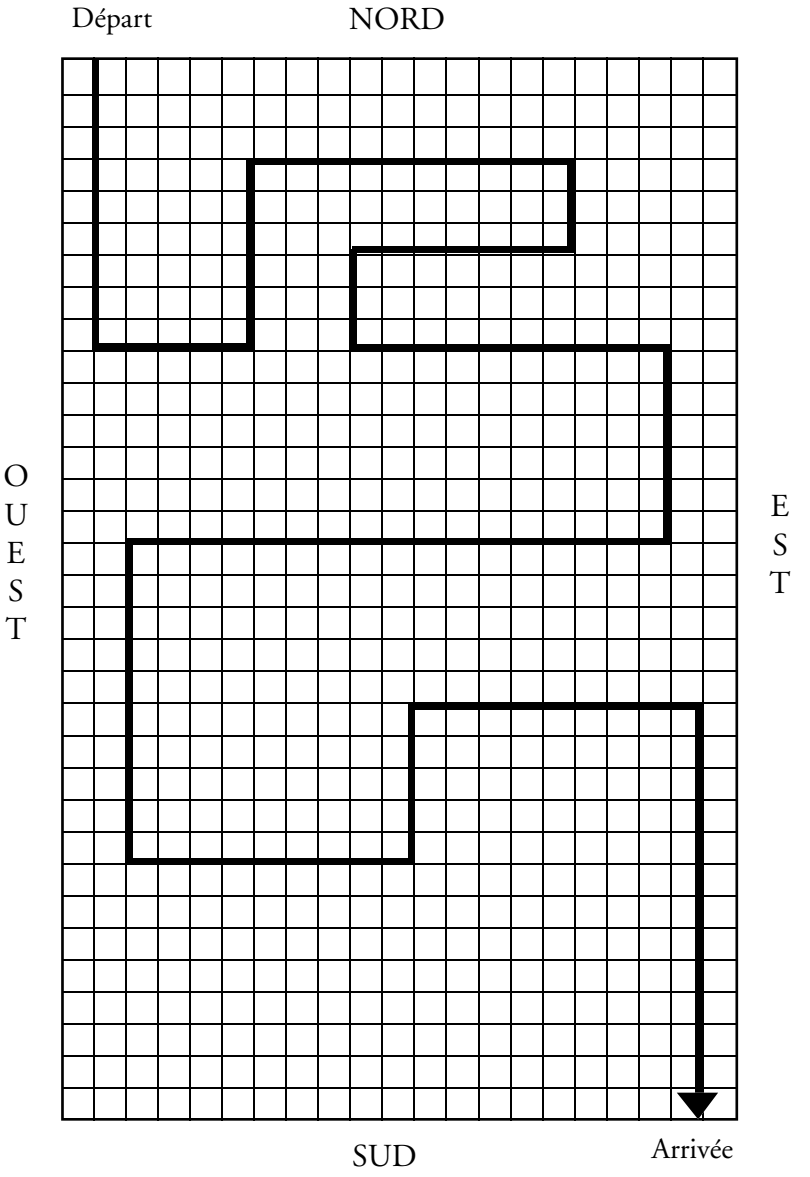
Trajet n°3 à reconstituer



RESTITUER

Repères spatiaux et attention

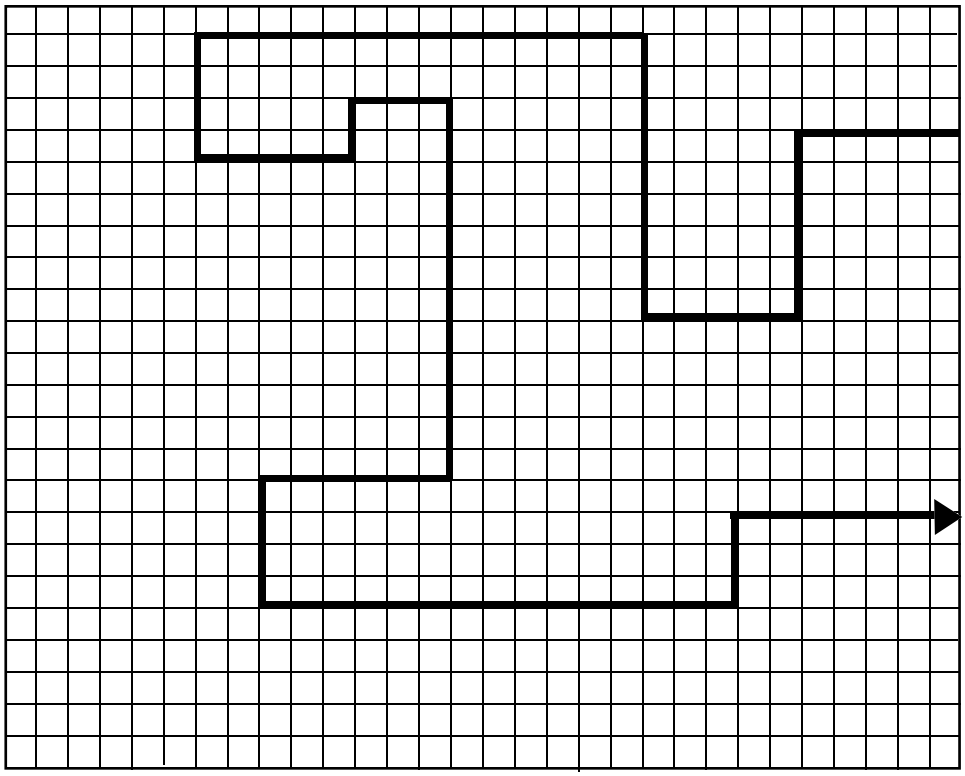
Trajet n°4 à reconstituer



Repères spatiaux et attention

Trajet n°5 à reconstituer

NORD



OUEST

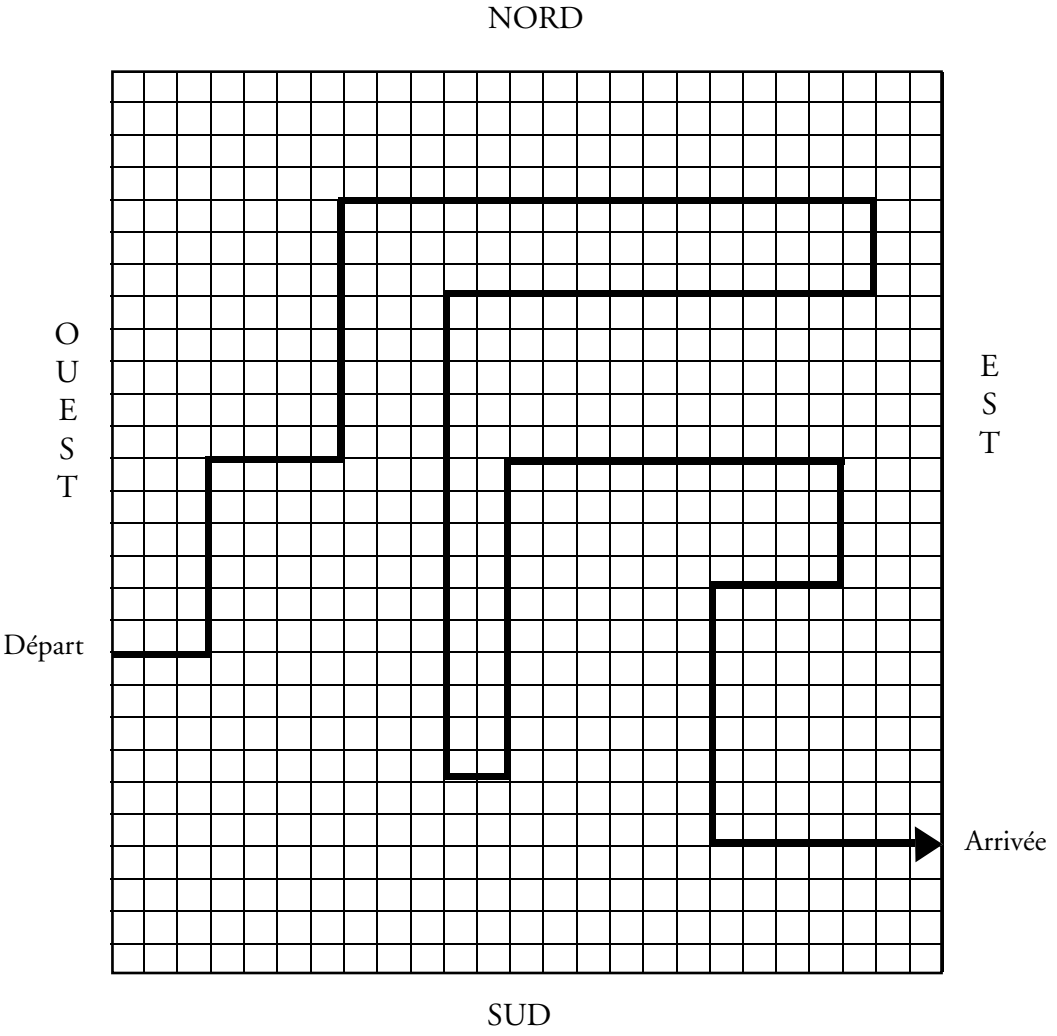
EST

SUD

RESTITUER

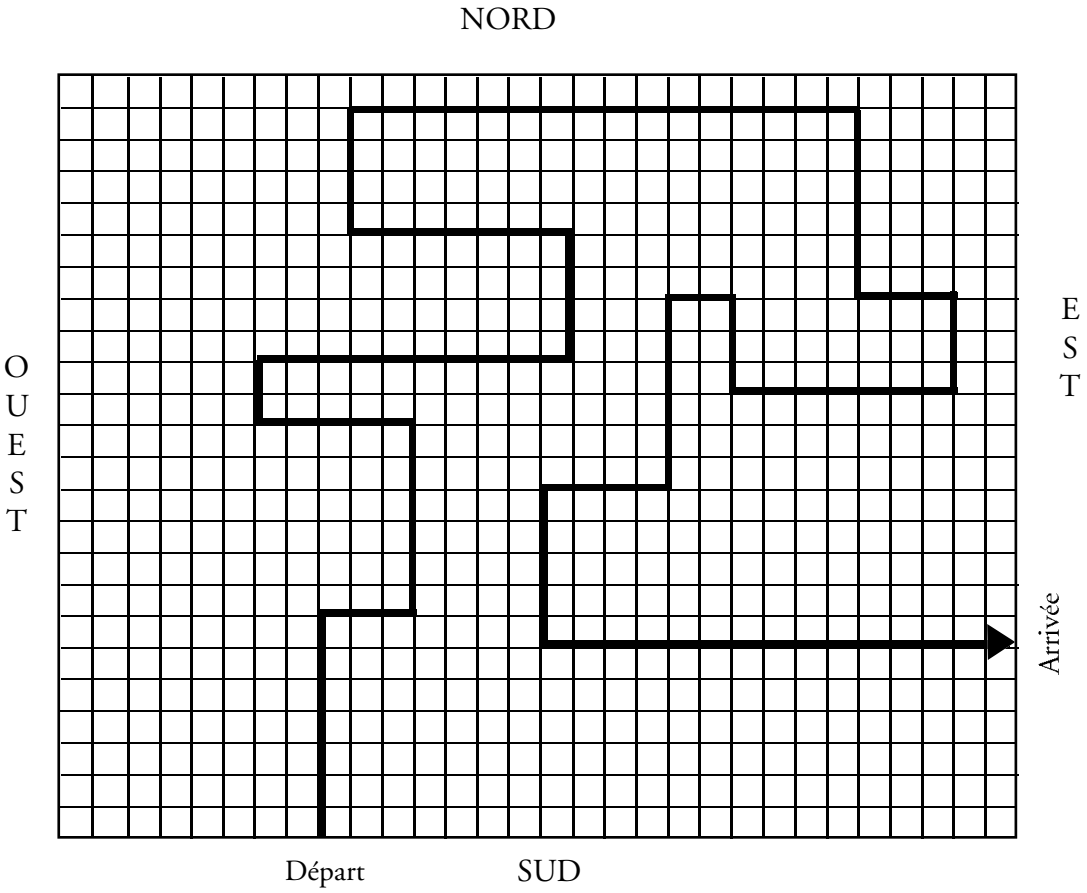
Repères spatiaux et attention

Trajet n°6 à reconstituer

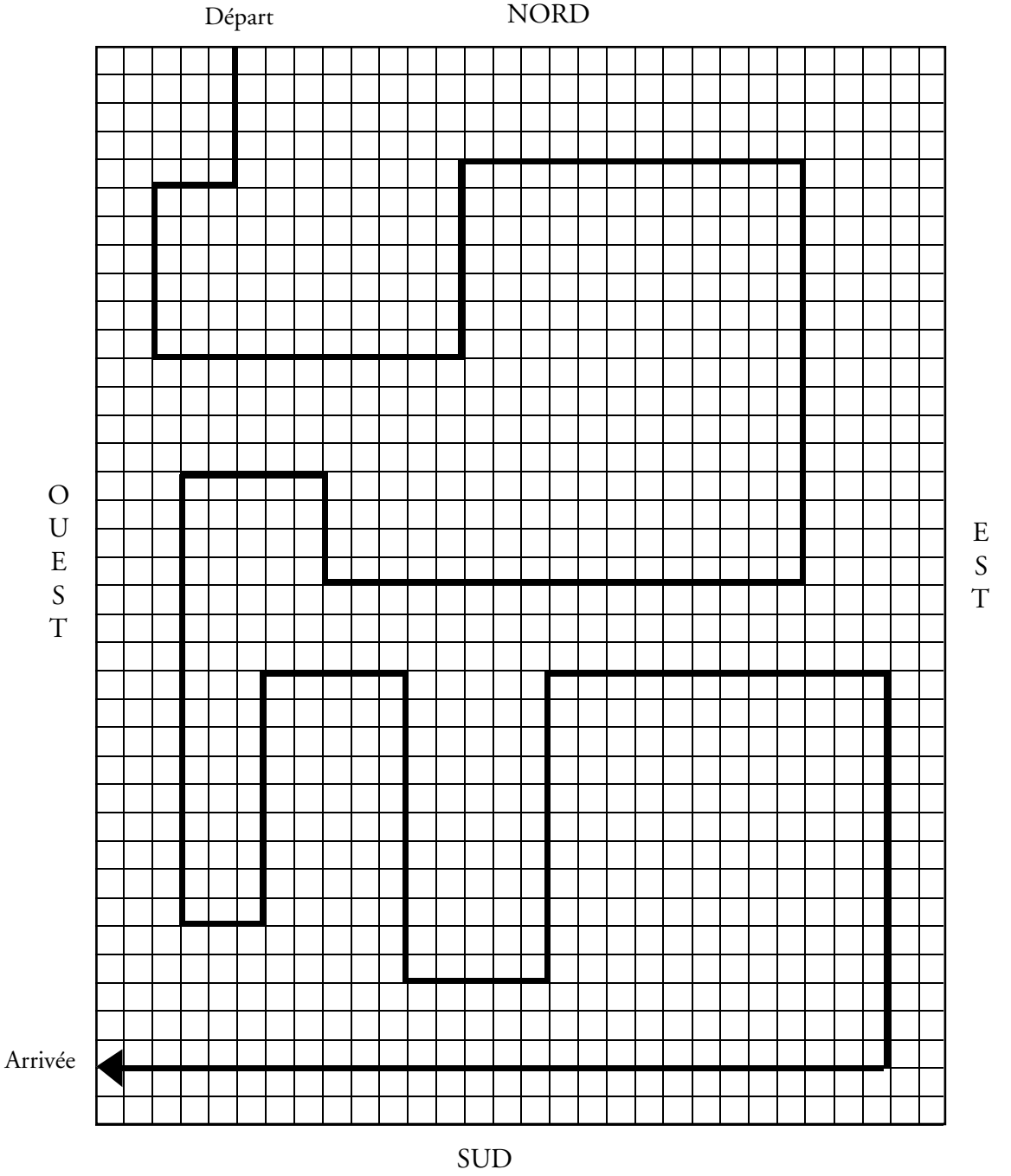


Repères spatiaux et attention

Trajet n°7 à reconstituer



RESTITUER

Repères spatiaux et attention

Trajet n°8 à reconstituer