

ANNEXE 9

(Fiche n° 17)

EXERCICES DE MÉMOIRE

Exercices faisant fonctionner la mémoire à court terme

L'animateur lance un mot en rapport avec le thème de la cuisine, comme par exemple, farine. La personne doit se souvenir du mot farine (mémoire à court terme) et y associer un mot en lien avec ce dernier, comme crêpe par exemple. Il faut donner un mot compréhensible, facile. On peut en mémoire à court terme utiliser le jeu du Memory en l'adaptant avec des images de cuisines par exemple.

Un résident annonce un chiffre, le résident d'à côté doit s'en souvenir et le restituer et rajoute un chiffre, etc. au maximum 7 chiffres.

Exercices faisant fonctionner la mémoire à long terme

L'animateur pourra organiser les activités suivantes :

- Effectuer un travail à partir des fables de La Fontaine ;
- Faire appel aux connaissances culturelles des résidents en travaillant sur des quizz¹.

Exercice faisant fonctionner la mémoire visuelle

Observer une image, puis dire ce dont on se souvient, en donnant un maximum de détails. L'animateur présentera une image grand format en couleur compréhensible et visible.

1. Voir l'ouvrage « Jeux et loisirs en EHPAD », Dominique Assemaine, Éditions Phalente, Septembre 2012.

Exercices faisant fonctionner la mémoire de travail

Exercice n° 1 : chacune des lignes verticales, horizontales et diagonales doivent faire 15

| | | |
|---|--|---|
| 4 | | 2 |
| | | |
| 8 | | 6 |

Exercice n° 2 : chacune des lignes verticales, horizontales et diagonales doivent faire 34

| | | | |
|----|---|----|----|
| | | | 1 |
| | 7 | 6 | |
| 5 | | 10 | |
| 16 | | 3 | 13 |

Exercice n° 3 : chacune des lignes verticales, horizontales et diagonales doivent faire 50

| | | | |
|----|--|----|----|
| | | | 15 |
| 12 | | 14 | |
| | | 5 | 9 |
| 8 | | 19 | 20 |

Exercice n° 4 : liste de mot à remplir, retrouver les lettres manquantes

CH_ME_ _

_ ION

G _ ZE_ _ E

GI _ _ FE

PE _ _ OQ_ET...

Exercice n° 5 : relier le mot de la colonne de gauche dont les lettres sont rangées dans le désordre, au mot de la case de droite

| | |
|------------|------------|
| MEOANENE | BLEUET |
| ETBELU | COQUELICOT |
| QUEOCLTICO | ROSE |
| LTPUIE | PAVOT |
| SEOR | TULIPE |
| LEJLNOQIU | ANEMONE |
| TMRGAEUIRE | JONQUILLE |
| OVPTA | MARGUERITE |

Même exercice avec les colonnes inversées :

| | |
|---------------|--------------|
| TAUREAUX | AIALVDROSLDA |
| FLAMENCO | ATURXEAU |
| BARCELONE | RMIADD |
| SOLEIL | RSTUOEIT |
| SALVADOR DALI | CARLBENO |
| MADRID | TCLREUU |
| ANDORRE | MFENLAOC |
| TOURISTE | LESIOL |
| CULTURE | REDANOR |

Exercice n° 6 : l'objectif est de permettre aux personnes de reconstituer le premier mot de la liste, ce qui fait travailler la flexibilité mentale, ainsi que l'observation et la mémoire.

| | | | |
|------------|----------|-----|-----|
| | | | |
| ROSE | ROS | RS | SOR |
| IRIS | IRI | IS | SRI |
| TULIPE | TULI | TP | EIT |
| VIOLETTE | VIOLET | VTE | ETV |
| MARGUERITE | MARGUERI | MGT | TEM |
| NENUPHAR | NENUPH | NEP | PHN |
| BLEUET | BLEU | BEU | ETB |
| JONQUILLE | JONQUIL | JQL | JEQ |
| LYS | LY | L | YSL |

Exercice n° 7 : retrouver le nom d'une fleur

Savez-vous de quelle fleur il s'agit ?



Une belle de nuit

Une belle de jour

Une belle tout court

Exercice n° 8 : trouver les correspondances et les relier entre elles

| | |
|---------------|--|
| Anémone rouge | La timidité ; je n'ose pas vous avouer mon amour |
| Bleuet | La persévérance ; j'ai foi en votre amour |
| Coquelicot | Porte-Bonheur |
| Muguet | Aimons nous au plus tôt |
| La pensée | Déclaration d'amour |
| La tulipe | Pensées affectueuses |
| La rose | Symbole de l'amour |

Exercice n° 9 : jeux d'associations. Il s'agit ici de former des catégories en rassemblant par exemple toutes les fleurs dans une première catégorie puis les animaux, les fruits avec un objectif de flexibilité mentale.

| | | | |
|----------|------------|------------|--------|
| TULIPE | ROUGE | JAUNE | VIOLET |
| CHIEN | LAPIN | BLEUET | DANSE |
| POMME | MARGUERITE | BANANE | ORANGE |
| NATATION | OURS | COQUELICOT | GYM |
| MAUVE | FRAISE | DANSE | SINGE |

Exercice n° 10 : chansons. Les résidents sont invités à retrouver les lettres manquantes. Chaque phrase figure dans une chanson connue.

Le temps du MU _ _ ET

Il est revenu le t _ _ _ S DU M _ _ _ _ _ .

Comme un vieil A _ _ retrouvé

Il est RE _ _ _ U flâner les long des quais jusqu'au banc où

Je t'att _ _ _ _ _ et j'ai vu refluer l'éclat de ton Sou _ _ _ _ au-
jour'hui

Plus B _ _ _ que JA _ _ _ _ .

Le T _ _ _ _ du M _ _ _ _ ne dure J _ _ _ _ plus L _ _ _ _ _ _ que le
mois de M _ _ .