Association régionale santé éducation et prévention sur les territoires Auvergne

Allier
Cantal
Haute-Loire
Puy de Dôme

LA MEMOIRE

« Votre mémoire vous intéresse.
Pepsez votre cerveau » !

Perdre ses clés, ses lunettes, un dossier…
Des noms propres qui se dérobent, des rendez-vous oubliés….
Autant de situations qui à la longue peuvent «plomber» le moral.
D'autant plus dit-on que la mémoire ne fait pas bon ménage avec le Temps. A voir !

Si vieillir est inéluctable, mieux vivre est un choix, un état d'esprit.

Pour que votre mémoire fonctionne bien, plusieurs facteurs entrent en jeux :

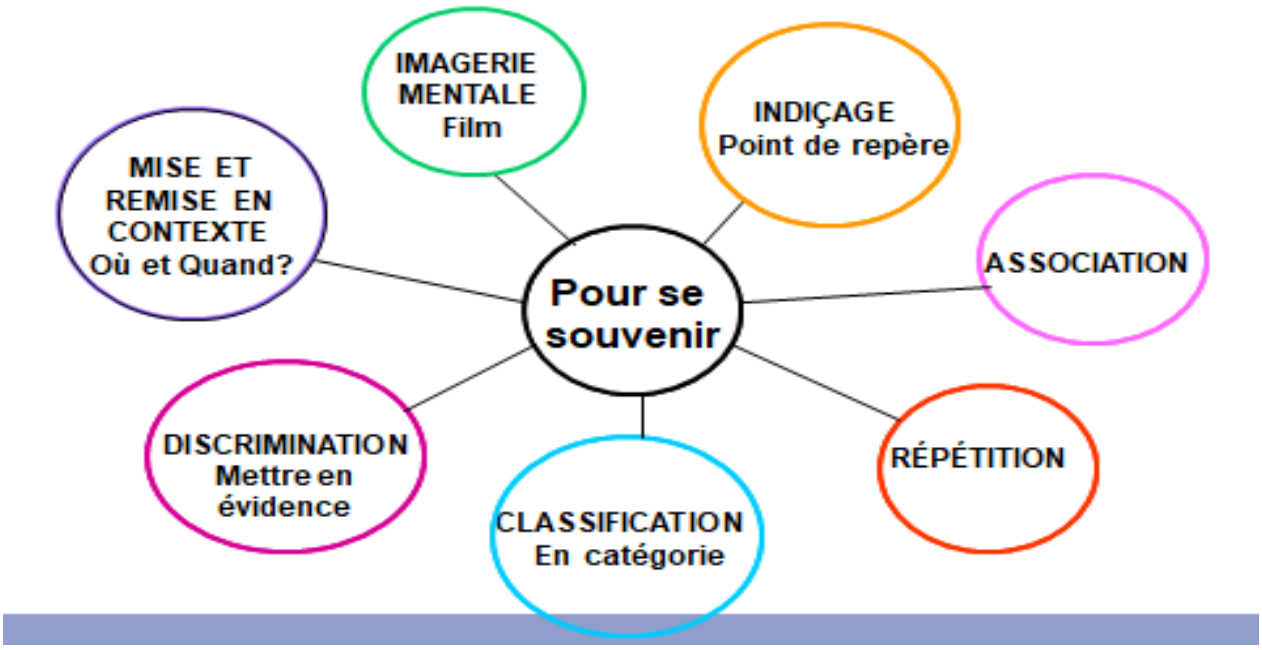
- AVOIR UNE BONNE QUALITÉ DE SOMMEIL
- AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE
- AVOIR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE
- DÉVELOPPER SA CURIOSITÉ
- AVOIR DES LIENS SOCIAUX

L'ARSEPT propose des ateliers PEPS EUREKA, vous avez peut être déjà participé ou vous le ferez quand la situation sanitaire le permettra.

Dans ces carnets de jeux, nous allons essayer de vous donner des informations pour stimuler votre mémoire, faire travailler votre cerveau.

Et puis il faut essayer de trouver des stratégies pour mémoriser plus facilement.

Il existe 7 stratégies de mémorisation :



Pour réussir à mémoriser plus facilement il est nécessaire d'utiliser une ou plusieurs de ces stratégies.

Il faut surtout trouver celle qui vous convient.

Imagerie mentale : on se fait un petit film de ce que l'on lit, de ce qu'on écoute

Indiçage : on fait comme le petit poucet on repère les indices qui vont nous permettre de retenir

Association : on associe ensemble plusieurs objets pour se souvenir de l'endroit ou ils se trouvent

Répétition : souvenir d'école on apprend et on répète

Classification : on fait des catégories, des classements

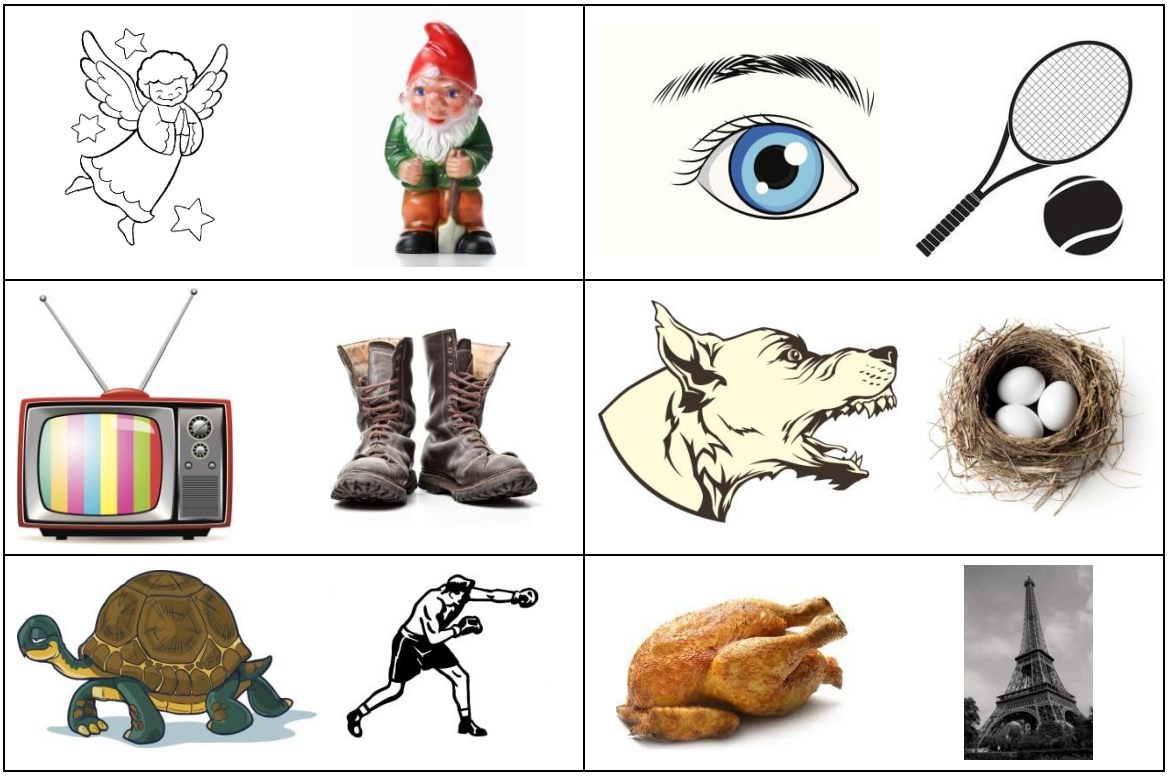
Discrimination : la moins connue = on met en évidence ce que l'on veut retenir par des couleurs, des marques pages

Mise et remise dans le contexte : ou refait le chemin à l'envers pour se souvenir de ce que nous étions parti chercher

Essayez à chaque fois que vous souhaitez retenir quelque chose de mettre en place une ou plusieurs stratégies : vous verrez que vous perdrez moins d'énergie à chercher…

Allez c'est parti.

Mémorisez les images en trouvant des associations d'idées, de formes, de couleurs, de sonorité… Cachez ensuite les images et essayez de vous en souvenir.



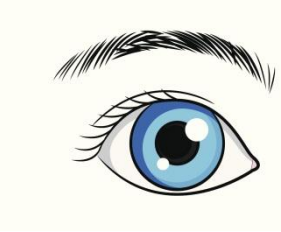
Allez à la page suivante et essayez de retrouver l'image manquante.

Mémorisez les mots grâce à la stratégie de classification et de catégorisation.

Cachez ensuite les mots et essayez de vous en souvenir.

Pull, épicerie, poule, gilet, Paris, endives, boulangerie, tomates, bananes, haricots, Limoges, poires, cerf, chaussette, Crazannes, artichaut, fleuriste, baleine

Retrouvez l’image associée

Nous vous proposons un extrait du livre « un automne de Flaubert » d'Alexandre POSTEL. Lisez ce texte et ensuite utilisez la stratégie IMAGERIE MENTALE pour retenir le plus d'informations possibles sur ce texte.

À son entrée dans Concarneau, Flaubert crève de sommeil et de faim.

La veille, il était à Deauville afin de conclure devant notaire la vente de sa ferme. De Deauville, il s'est rendu à la gare de Trouville où il a pris le train pour Lisieux ; à Lisieux, il monte à bord d'un tortillard qui descend vers Le Mans. Arrivé au Mans, il attend jusqu'à une heure du matin le passage du rapide de Brest ; mais Flaubert ne va pas à Brest, il descend à Rennes et bifurque vers le sud ; en gare de Redon il rejoint la ligne qui, longeant la côte, remonte vers le Finistère en passant par Auray, Vannes, Lorient, Rosporden ; Rosporden où, après une nuit passée à regarder par la fenêtre du wagon la lune filer derrière les arbres, il descend à dix heures du matin, le jeudi 16 septembre 1875.

Il ne lui reste plus qu'à patienter quatre heures en attendant le départ de la voiture pour Concarneau.

*

À demi éveillé durant ces heures mortes, il se souvient de son précédent passage à Rosporden, presque trente ans plus tôt. Le chemin de fer ne traversait pas encore ces régions ; Du Camp et lui allaient le plus souvent à pied, longeant les cours d'eau et les haies, s'arrêtant dans les églises et les auberges ; ils s'amusaient d'un visage, songeaient devant les tombeaux, contemplaient les clématites en fleur, les vieilles pierres recouvertes de lierre, la forme d'une colline éloignée dans la brume. Rosporden leur avait fait l'impression d'un bourg austère où, même en plein marché, on n'entendait pas un bruit, pas un rire, pas un cri : le silence enveloppait ces transactions de pauvres et tout, jusqu'aux longs cheveux qui semblaient couler sous les chapeaux de feutre, dégageait une tristesse de chien mouillé. Des mendiants harcelaient les voyageurs en marmonnant des prières ; la flèche de pierre de l'église se dressait, grisâtre, dans le ciel gris.

Flaubert avait alors vingt-cinq ans. L'année précédente, à quelques semaines d'intervalle, il avait perdu son père puis sa sœur cadette, emportée par une fièvre puerpérale. Respirer, voilà ce qu'il attendait de cette errance par les champs et par les grèves ; humer à pleine poitrine un air plus vif et plus puissant ; se libérer pour quelques semaines de la tristesse de sa mère et du navrant spectacle de sa nièce, la petite orpheline dont les Flaubert ont obtenu la garde.

Peut être avez vous envie de lire ce livre …….

Maintenant ne regardez plus le texte et essayez de répondre aux questions :

Dans quelle ville se passe l'histoire ?

De quelle ville Flaubert arrive-t-il ?

Qu'a t-il vendu ?

Qui harcèlent les voyageurs dans les souvenirs de Flaubert ?

Quel âge avait Flaubert lors de son 1er voyage ?

La stratégie Imagerie Mentale vous a-t-elle aidée à retenir le contenu de ce texte ?

Regardez bien cette image , nous restons dans le thème de l'automne.

Essayez de retenir le plus d'informations :

Pensez à utiliser les stratégies !!!!!

Tentez de redessiner cette affiche de mémoire en retrouvant le plus d'éléments possible.

Pour vous aider quelques questions :

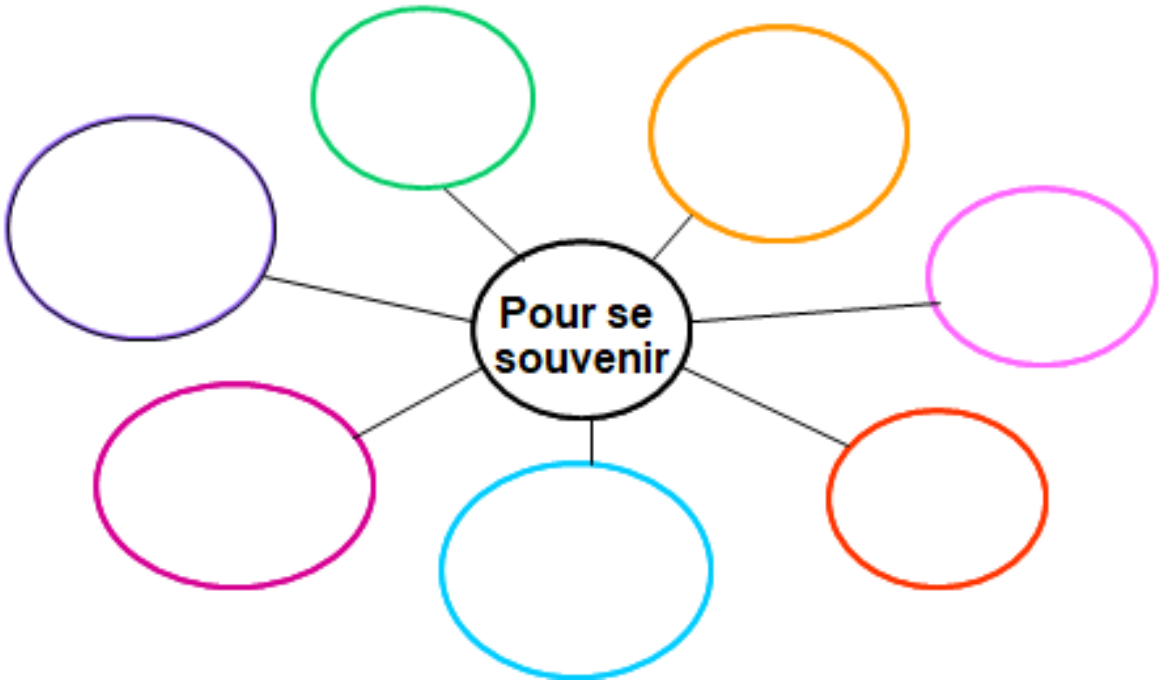
Quel jour de la semaine se déroule l'évènement ?

Le lieu ?

Le nom de cet évènement ?

Que peut- on consommer sur place ?

SANS retourner lire les 1ere pages amusez vous à essayer de retrouver les 7 stratégies



Quelle stratégie vous convient le mieux ?

Nous vous adresserons prochainement une nouvelle série d'exercices , vous trouverez les corrections des exercices aussi .

Merci de nous faire savoir si cette proposition vous convient. N'hésitez pas : margelidon.nadege@auvergne.msa.fr : 06.49.78.48.30 ou vous pouvez vous rapprochez de la structure qui vous a adressé ce document.