

Mon cahier de jeux

Vol. 1

Mémoire de travail

- Trouble lié à la sclérose en plaques -



Sommaire



Préambule	3
Comment utiliser ce livret ?	4
Les troubles cognitifs dans la sclérose en plaques	5
La mémoire de travail	6 - 7
JEUX	
1 Mots à mots	8 - 11
2 Carrés magiques	12 - 14
3 Forme, où es-tu ?	15 - 23
4 Le jeu des carrés	24 - 26
5 Dans la peau d'un serveur	27 - 30
6 Labynombre	31 - 33
Conseils	34 - 35
Solutions	36 - 39

Préambule



Ce livret a pour objectif de vous expliquer les différentes fonctions cognitives, telles que la mémoire de travail, afin de mieux comprendre comment leurs dysfonctionnements peuvent impacter les différentes activités de la vie quotidienne et professionnelle. Ce livret fait partie d'une collection de 6 numéros qui porte chacun sur une fonction différente :

- Mémoire de travail
- Mémoire épisodique
- Capacité attentionnelle
- Flexibilité
- Inhibition
- Plannification

Il se compose de 2 parties :

- 1 - Une partie théorique et explicative sur le fonctionnement cognitif en question
- 2 - Une partie pratique avec des jeux permettant d'exercer la fonction cognitive et de développer des stratégies pour faciliter son fonctionnement.

Ce livret n'est ni un outil de diagnostic des troubles cognitifs, ni un outil de rééducation cognitive.

Si vous êtes gênés dans votre vie quotidienne et/ou professionnelle par des difficultés cognitives (difficultés de concentration, difficultés de mémorisation...), parlez-en à votre neurologue. Il vous proposera certainement de réaliser un bilan neuropsychologique, seul examen à pouvoir objectiver la présence et la nature des difficultés cognitives. Cet examen permettra d'étudier vos plaintes et vos troubles cognitifs en lien avec votre âge, vos antécédents, le contexte et certains facteurs comme l'anxiété, la dépression et la fatigue.

A l'issue de cet examen, des séances de remédiation cognitive pourront vous être proposées. Cette remédiation cognitive, ciblée, adaptée à vos difficultés, visera à améliorer vos fonctions cognitives et à limiter la répercussion des troubles dans votre vie quotidienne et professionnelle.

Comment utiliser ce livret ?



Ce livret s'adresse à tous les patients, il n'est pas personnalisé ni à votre propre mode de fonctionnement cognitif, ni à vos éventuelles difficultés cognitives.

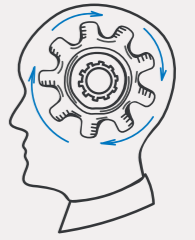
En effet, il existe une variations dans les capacités cognitives d'une personne à l'autre. Ainsi, une personne sera davantage performante en mémoire visuelle, mais pourra avoir beaucoup plus de difficultés à retenir les noms des personnes. D'autres personnes pourront aussi avoir de très bonnes capacités d'inhibition et résister facilement aux distractions, mais présenteront davantage de difficultés dans la planification. Ces différences de fonctionnement sont normales. Il est d'autant plus important de le savoir que prendre conscience de ses points forts et de ses faiblesses permet d'adapter notre façon de fonctionner. Ainsi, si j'ai une meilleure mémoire visuelle, je tenterai de retenir les noms de personnes en faisant des images mentales, par exemple.

Par ailleurs, au sein de ce livret, chaque exercice présente différents niveaux de difficultés, se majorant au fur et à mesure que vous progressez au sein de cet exercice. Si vous rencontrez des difficultés pour réaliser certains des exercices, cela ne veut pas forcément dire que vous avez des difficultés dans la fonction cognitive impliquée dans cet exercice. Un certain niveau de fatigue, une contrariété précédente, une poussée récente peut être à l'origine des difficultés que vous rencontrez.

Pour réaliser les différents exercices de ce livret, mettez-vous dans de bonnes conditions, au calme, à un moment où vous ne vous sentez pas trop fatigué, contrarié ou distrait. Notez, enfin, qu'il existe une variation des capacités au cours d'une même journée ou d'une journée à l'autre. Si vous n'arrivez pas à faire un exercice un jour, retentez le lendemain !

« Ce n'est pas le but qui compte c'est le chemin », ce n'est donc pas la performance obtenue à l'exercice qui est importante mais l'exercice en lui-même et surtout la façon dont vous vous y êtes pris pour le résoudre !

Les troubles cognitifs dans la sclérose en plaques



Les troubles cognitifs font partie des symptômes invisibles de la sclérose en plaques. Ces troubles entraînent des difficultés dans la vie quotidienne, familiale, sociale ou professionnelle, et ont un impact sur la qualité de vie des patients.

Les fonctions cognitives sont les capacités qui assurent le traitement des informations issues de notre environnement par notre cerveau. Elles nous permettent notamment de percevoir notre environnement, de communiquer avec les autres, de construire des souvenirs ou de se concentrer sur une activités jusqu'à son achèvement.

Dans la sclérose en plaques, les difficultés cognitives sont fréquentes et peuvent apparaître précocement chez plus de la moitié des patients (40 à 70%¹). Ces difficultés sont généralement légères à modérées et ne correspondent en aucun cas aux difficultés que l'on peut observer dans certaines pathologies du vieillissement. Ces troubles correspondent à des difficultés de l'attention, se manifestant par des difficultés de concentration et dans le suivi des activités qui nécessitent un traitement continu des informations (comme la lecture ou le suivi des conversations). Elles se manifestent également par des difficultés de mémoire, tant à court terme qu'à long terme, en lien avec un ralentissement de la vitesse de traitement et d'enregistrement des informations. Ce ralentissement du traitement de l'information, problème cognitif central dans la sclérose en plaques, serait lié au processus physiopathologique de la maladie, en particulier l'atteinte de la gaine de myéline et la perte neuronale.

Ces troubles cognitifs peuvent être directement liés à la maladie et au phénomène de déconnexion de certaines régions cérébrales causé par les lésions cérébrales de la substance blanche². Néanmoins, ces difficultés cognitives peuvent parfois être davantage en lien avec la fatigue, des modifications de l'humeur, comme la dépression ou à la prise de certains médicaments.

1 - Chiaravalloti et De Luca, 2008.

2 - Calabrese et Penner, 2007.

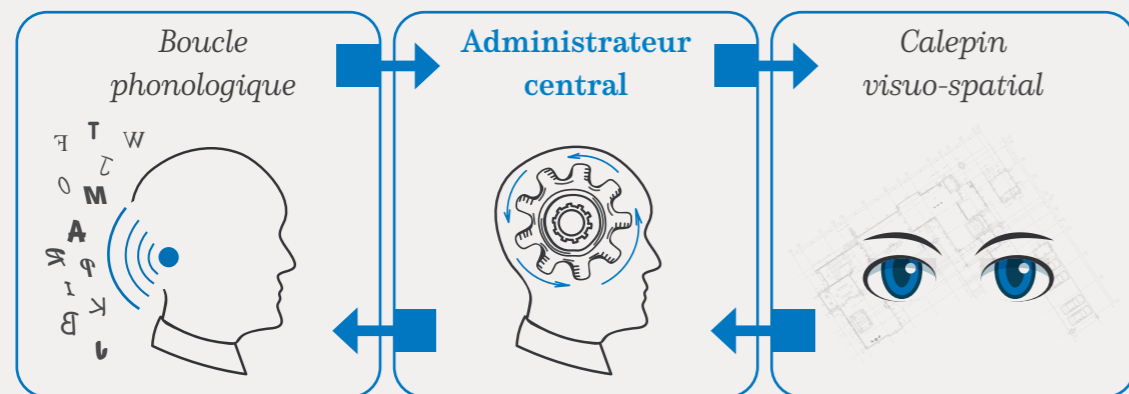
Mémoire de travail



La mémoire de travail est une mémoire de courte durée, qui permet de stocker une quantité limitée d'informations (verbales ou visuelles), qui seront nécessaires à la réalisation d'une activité spécifique. **Cette mémoire est sollicitée dans de nombreuses activités quotidiennes.**

Ainsi, par exemple, **cette mémoire est nécessaire au suivi et à la compréhension des conversations et des lectures.** En effet, pour comprendre le sens d'une phrase entendue ou lue, il faut conserver en mémoire le début de cette phrase, le temps d'en arriver à la fin. Sans cette mémorisation et cette mise à jour permanente en mémoire de travail, les conversations et les textes ne seraient qu'une succession d'informations décousues et sans lien.

Lorsque nous suivons une conversation, la mémoire de travail nous permet également de retenir ce que nous avons prévu de dire tout en poursuivant notre discours ou en écoutant notre interlocuteur. C'est également cette mémoire qui est à l'oeuvre quand nous devons nous souvenir de l'objet que nous sommes venus chercher dans une pièce. Enfin, lors du raisonnement ou de la résolution d'un problème, la mémoire de travail permet de conserver les éléments importants du problème pour les traiter et arriver à la solution.



• Maintien des informations verbales, orales ou écrites

• Mise à jour des informations
• Répartition des capacités attentionnelles
• Résistance à la distraction

• Maintien des informations visuelles et spatiales

Cette mémoire de travail est constituée de différentes composantes chargées :

- De traiter les informations verbales (boucle phonologique) et visuelles (calepin visuo-spatial),
- D'en assurer le maintien temporaire en mémoire (répétition articulatoire),
- De répartir les capacités attentionnelles sur les différentes sources d'information, en résistant aux distractions et en actualisant en permanence les informations temporairement disponibles pour l'activité en cours (administrateur central).

Cette mémoire peut être influencée par la fatigue, les troubles de l'humeur (comme l'anxiété et la dépression) et certains médicaments.

Vous trouverez, dans les pages suivantes, des exercices permettant de travailler les différentes composantes de la mémoire de travail.



Mots à mots

1

Consignes générales : demandez à une personne de votre entourage de vous citer à voix haute les séries de mots ci-dessous, au rythme d'un mot toutes les secondes. Après le dernier mot, votre tâche sera de reconstituer des mots à partir de la première syllabe de chacun d'eux. Ainsi par exemple, si vous entendez « Château » suivi de « Moto », votre réponse sera « Chameau » !



- 1 • Stockage temporaire en mémoire de travail
- 2 • Simplification aux 1ères syllabes
- 3 • Association des syllabes

Niveau 1

TAUPE	ROSE
MIROIR	NEUTRE
SOUPE	PÉLICAN
MOUTARDE	CHEMIN
CIRAGE	TRONQUER
TRAITRE	TÉLÉPHONE
COURIR	LEURRER
CHEMISE	MINCE



Astuce : Pour faciliter l'exercice et limiter la charge en mémoire de travail, ne retenez que les premières syllabes de chacun des mots.

Solution en page 36

Niveau 2

MÉTAL	TONNERRE	DEDANS
BIOGRAPHIE	LOGIQUE	GIGANTESQUE
CHILI	COLONEL	RESPECT
COUPER	RAMASSER	JEUNE
FÉERIE	MINUSCULE	NYMPHE
MILLIARD	CROQUER	BEDAINE
LOGEMENT	TENUE	RIGOLER
FRÈRE	NAVIGUER	JEUNESSE
EMPORTER	RUSTIQUE	MÉNAGE
COQUELICOT	CHEMINÉE	MARTEAU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



« Ne désespérez pas, je suis sûr que vous allez y arriver ! »

Solution en page 36

Niveau 3

DÉLIMITER	COUVERTURE	VERTICALE	TENUE
PYJAMA	RASSEMBLER	TENIR	RISTOURNE
DIVISION	VIRAGE	NIVEAU	TÉMÉRAIRE
MONARCHIE	MENTAL	TABOURET	NÉGATIF
CONSTRUCTION	TITRE	TUBE	ÉVIDENT
DIMANCHE	NARRATEUR	MYSTÈRE	TENIR
CERNER	ARRIVER	MINISTÈRE	QUENOTTE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Astuce : pour ces niveaux plus compliqués, vous pouvez, dans un premier temps, noter les mots afin de reconstituer le mot à partir des premières syllabes.

Solution en page 36

Niveau 4

GÉNIALE	NÉBULEUSE	AMOUR	LOGEMENT	GIBIER
DÉTRUIRE	FAMILLE	VOLONTAIRE	RIVIÈRE	ZÉBU
INVENTER	LASSITUDE	AMI	BLEUTÉ	MENTIR
EMMENER	TROPHÉE	POLITESSE	LOCATION	GIBIER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

« A vous de jouer : pour continuer, cherchez des mots de 3 - 4 ou 5 syllabes, et tentez de les reconstituer à partir de la première syllabe de chacun de ces mots ! Essayez de prendre des mots différents à chaque fois (même pour la même syllabe). »



« Par exemple, tentez de trouver les trois mots dont les premières syllabes permettraient de reconstituer le mot - **Procédure** -, comme : **Pro**gramme ; **Cé**leri ; **Dur**cissement » ou encore le mot - **Amérique** - en utilisant les mots : **Am**azonie ; **Merci** ; **Riche** ; **Que**relle. »

Solution en page 36

Carrés magiques

2

Consignes générales : ajoutez les chiffres dans les cases vides afin que chaque ligne verticale, horizontale et diagonale réponde à l'objectif de total. Efforcez-vous de réaliser les calculs mentalement.



- 1 • Stockage temporaire en mémoire de travail
- 2 • Réalisation des calculs
- 3 • Mise à jour lors des erreurs

Niveau 1

Objectif : 6

	2	
1		3

Objectif : 9

2		
	3	1

Objectif : 9

	2	
	4	4

Objectif : 12

	4	
	5	2

Objectif : 12

5		
	4	7

Objectif : 9

4		
	3	
	3	

Niveau 2

Objectif : 12

	3	
	4	
		2

Objectif : 15

3		
	5	
3		

Objectif : 18

		3
2		
		5

Objectif : 18

		8
10		
		8

Objectif : 15

	6	
7		4

Objectif : 21

	6	
9	8	

Niveau 3

Objectif : 24

14	8	
		12

Objectif : 24

	7	11
	8	

Objectif : 33

14		7
	11	

Objectif : 30

	8	8
	12	

Objectif : 27

	9	16
13		

Objectif : 30

17		
6	11	

Niveau 4

Objectif : 42

5		23
		8

Objectif : 45

21		
	15	
20		

Objectif : 45

	15	25
19		

Objectif : 39

17	13	
	13	

Objectif : 36

9		
	12	
7		

Objectif : 51

	17	
11		23

« N'hésitez pas à faire une pause ! »

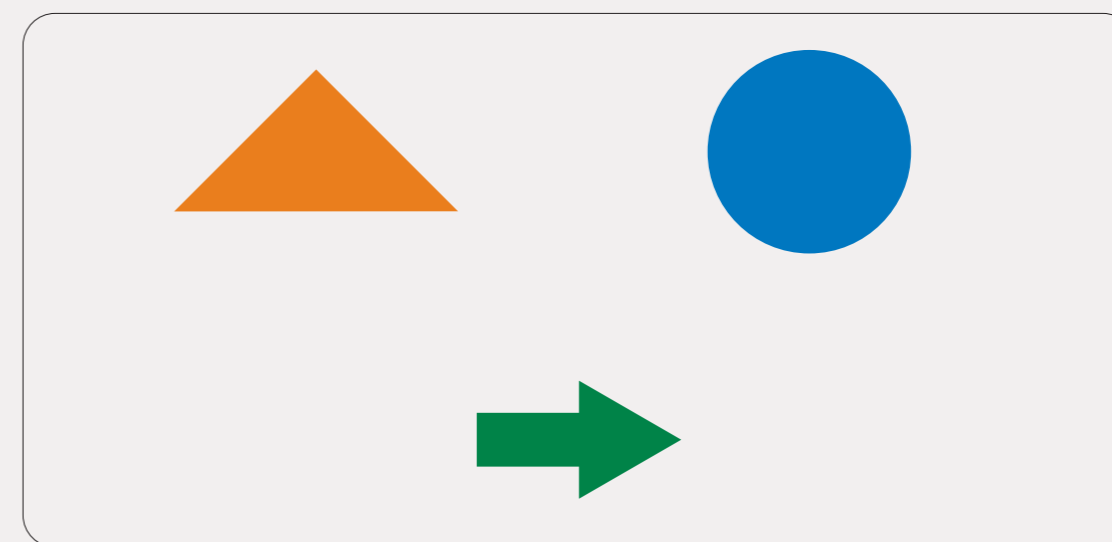


Forme, où es-tu ?

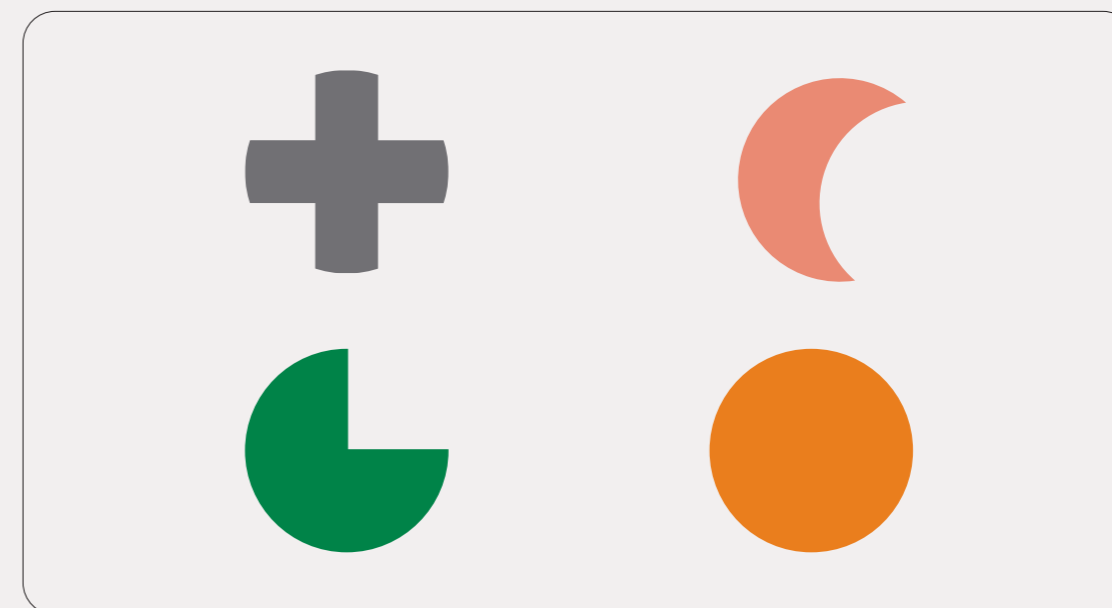
3

Consignes générales : regardez attentivement les différents éléments dans chacun des encadrés ci-dessous pendant une minute. Puis, tourner la page, pour retrouver les figures identiques (en couleur et orientation) que vous avez vues. Attention à bien vous concentrer sur un seul essai à la fois, quitte à cacher la deuxième partie de la page qui contient l'essai suivant.

Essai 1

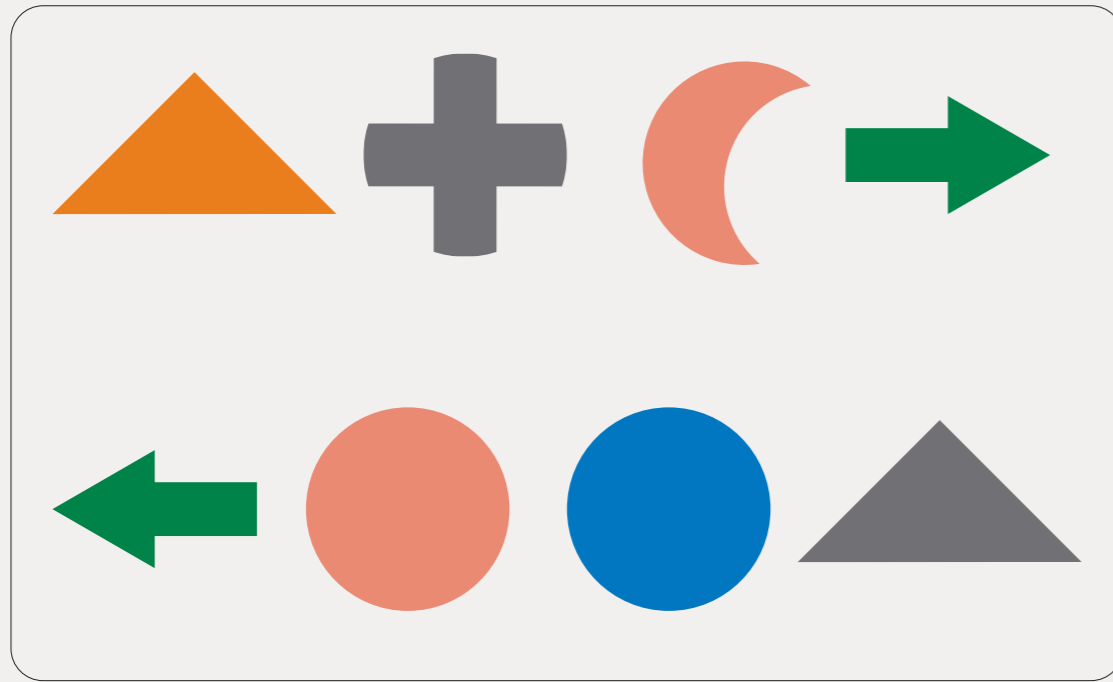


Essai 2

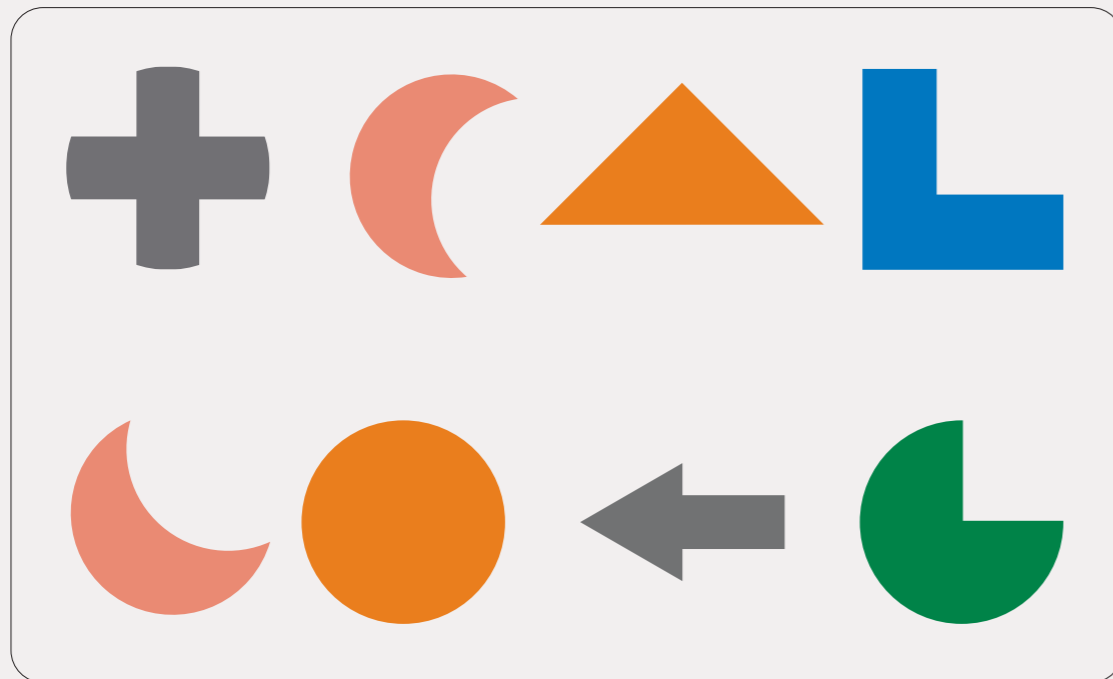


Exercices de mémoire de travail

Rappel 1

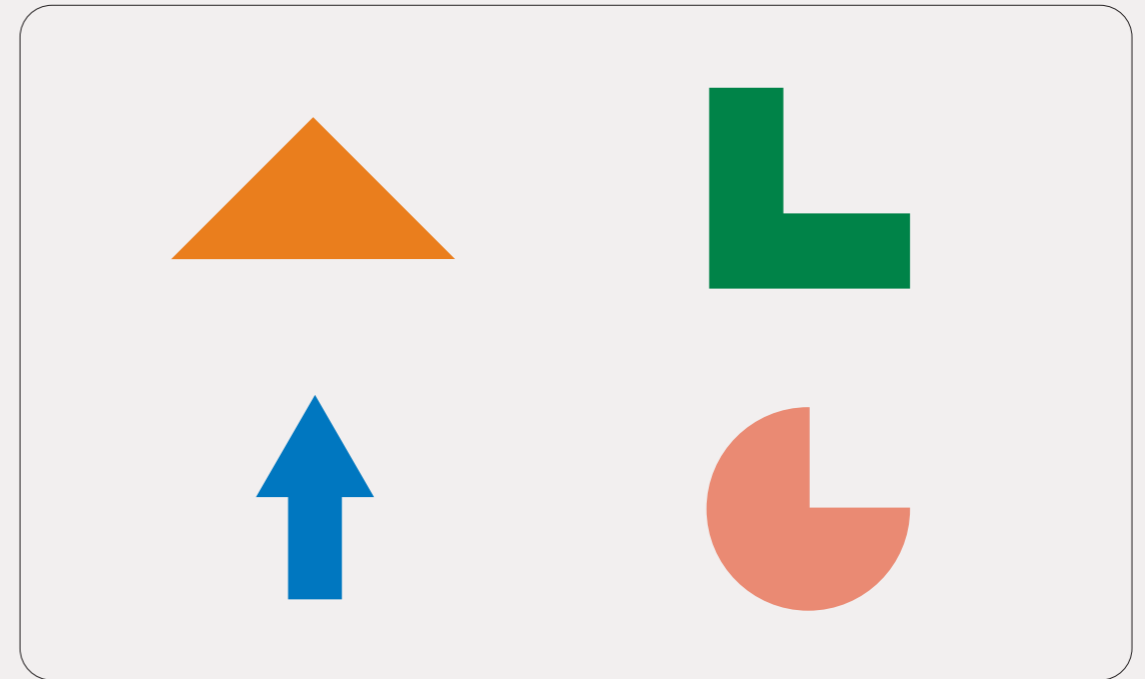


Rappel 2

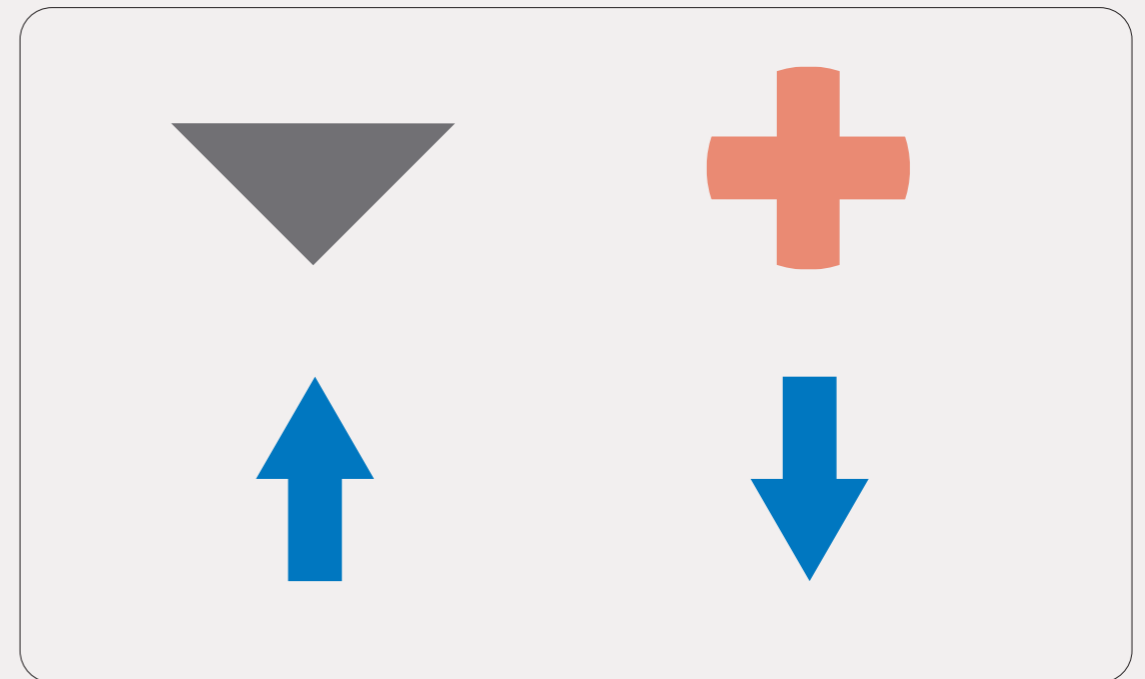


Exercices de mémoire de travail

Essai 3

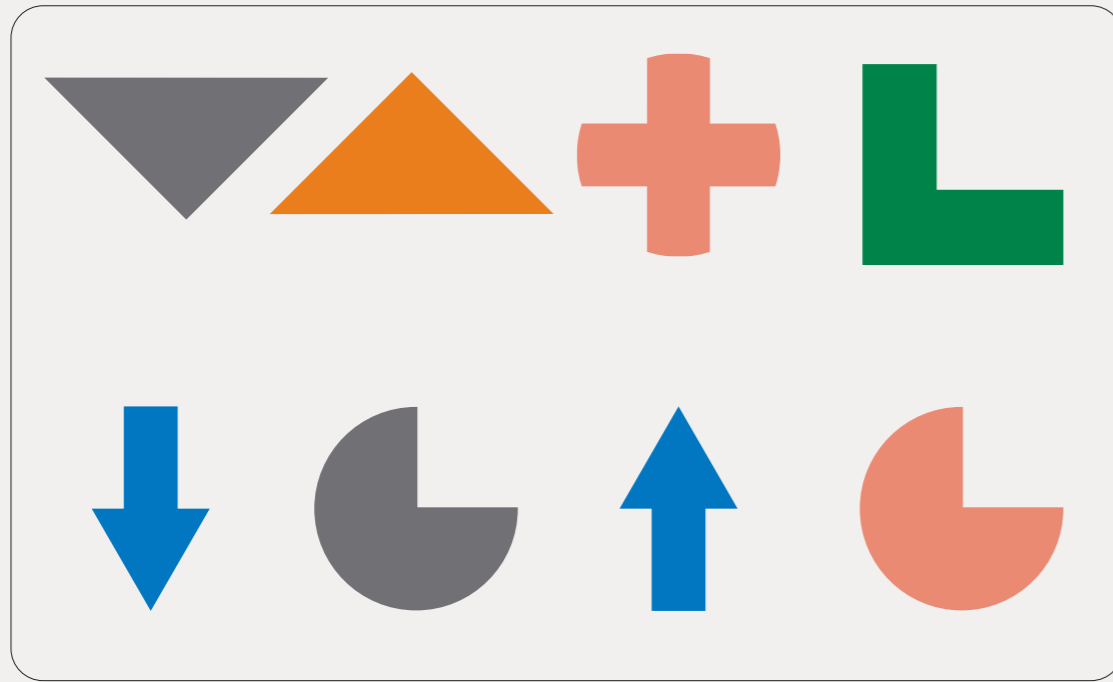


Essai 4

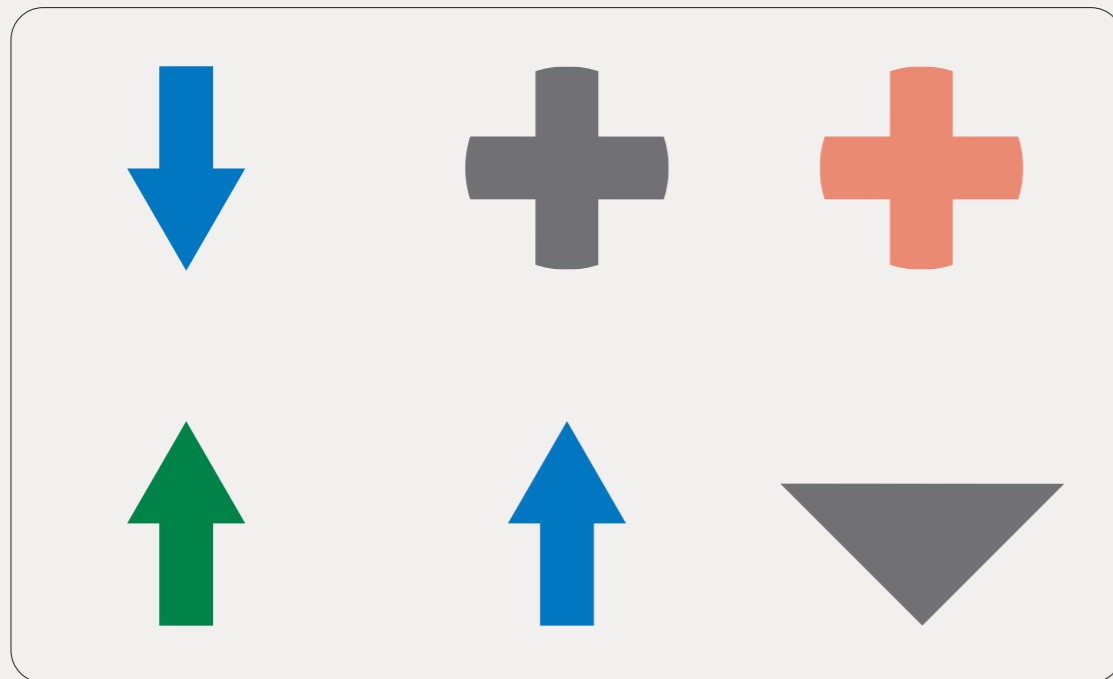


Exercices de mémoire de travail

Rappel 3

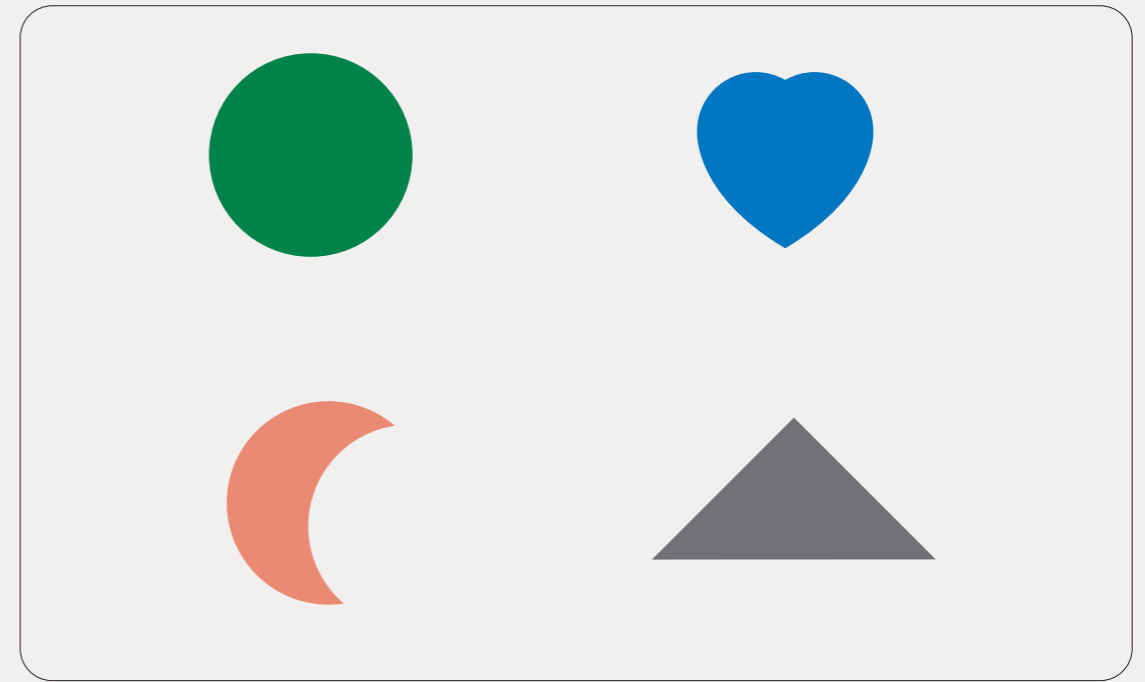


Rappel 4

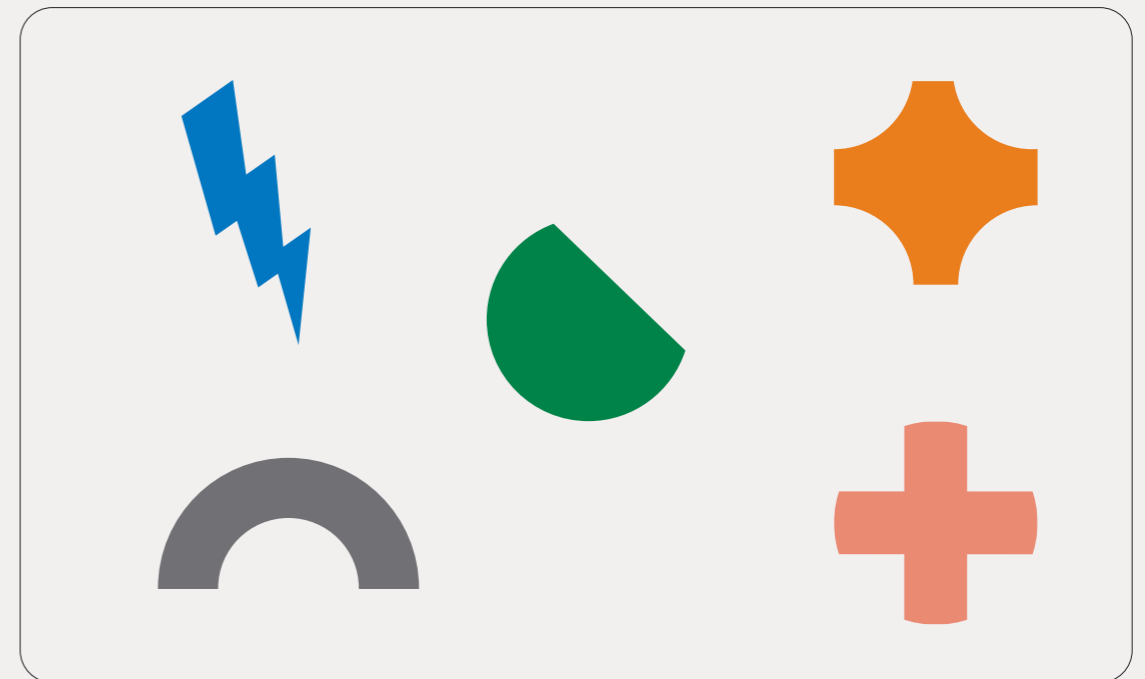


Exercices de mémoire de travail

Essai 5

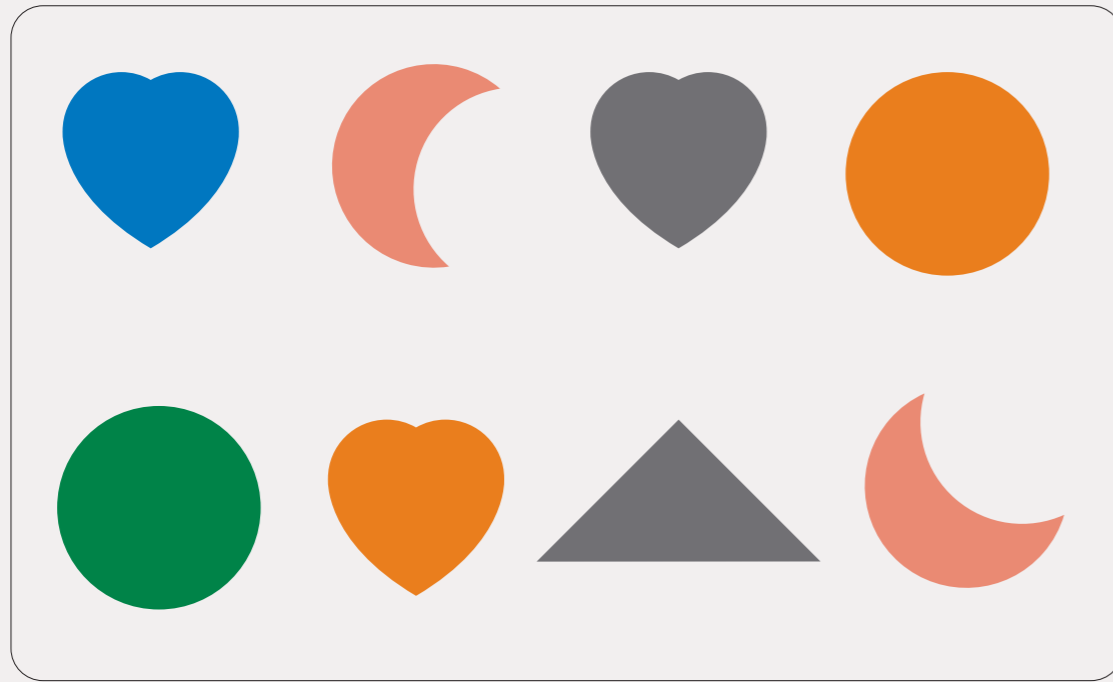


Essai 6

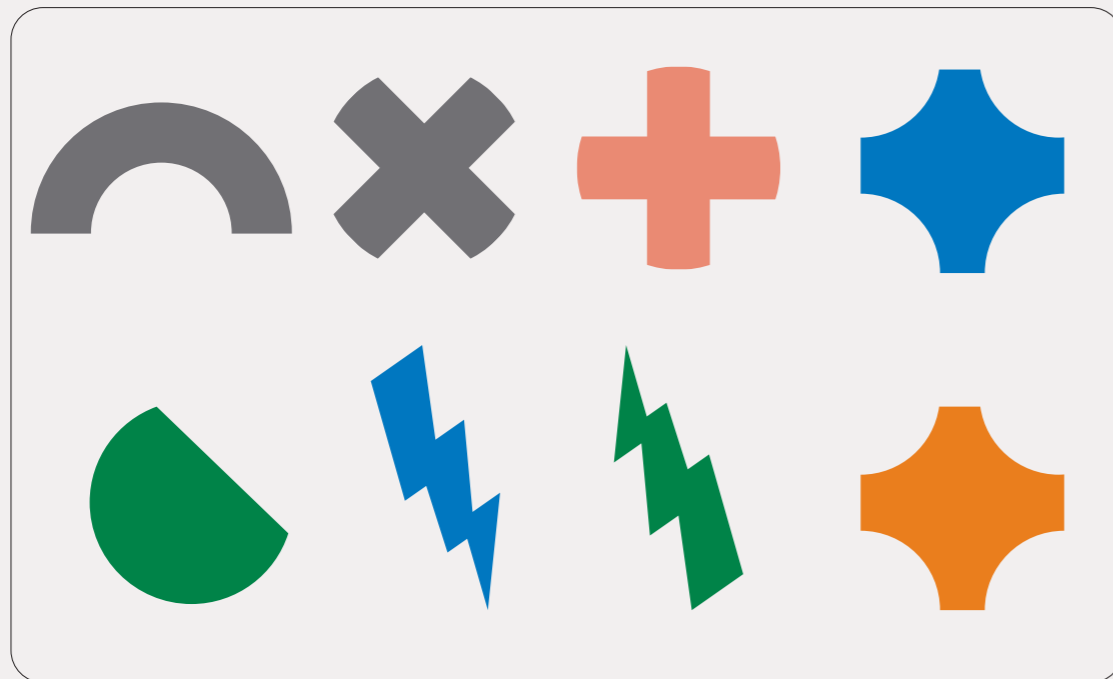


Exercices de mémoire de travail

Rappel 5

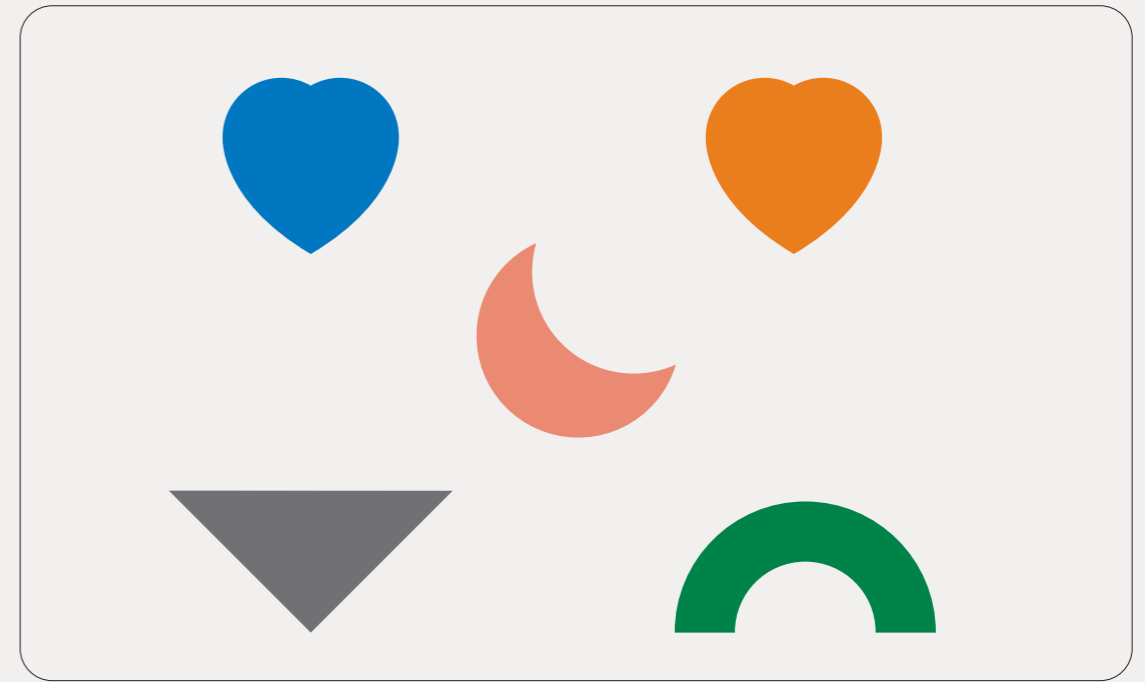


Rappel 6

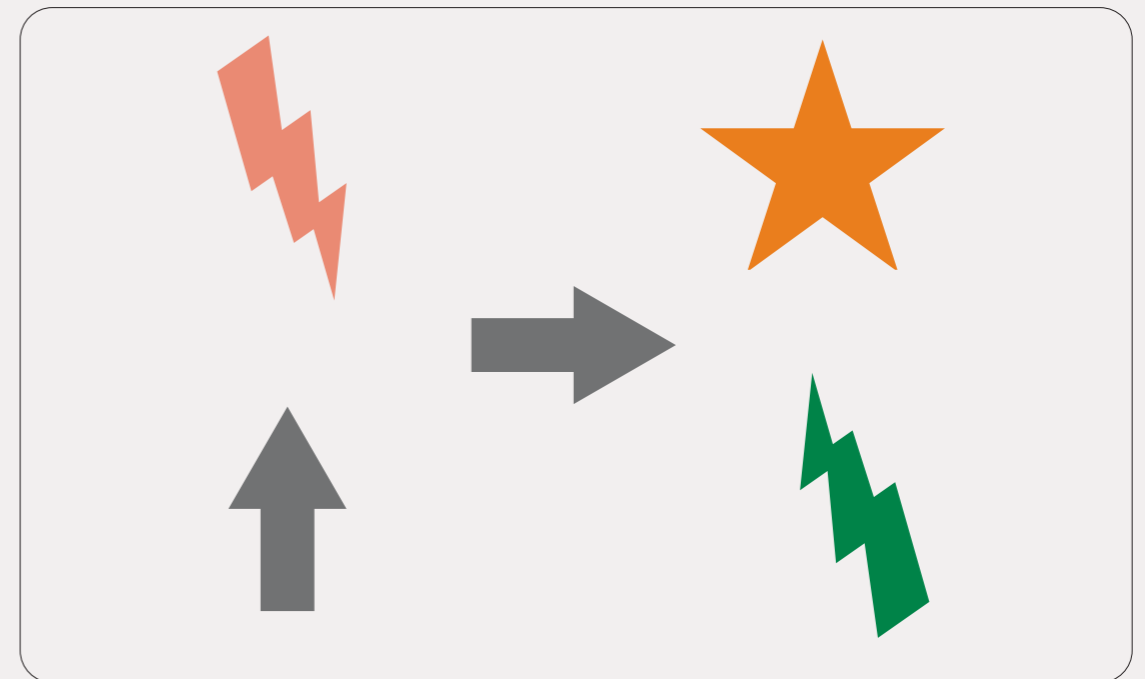


Exercices de mémoire de travail

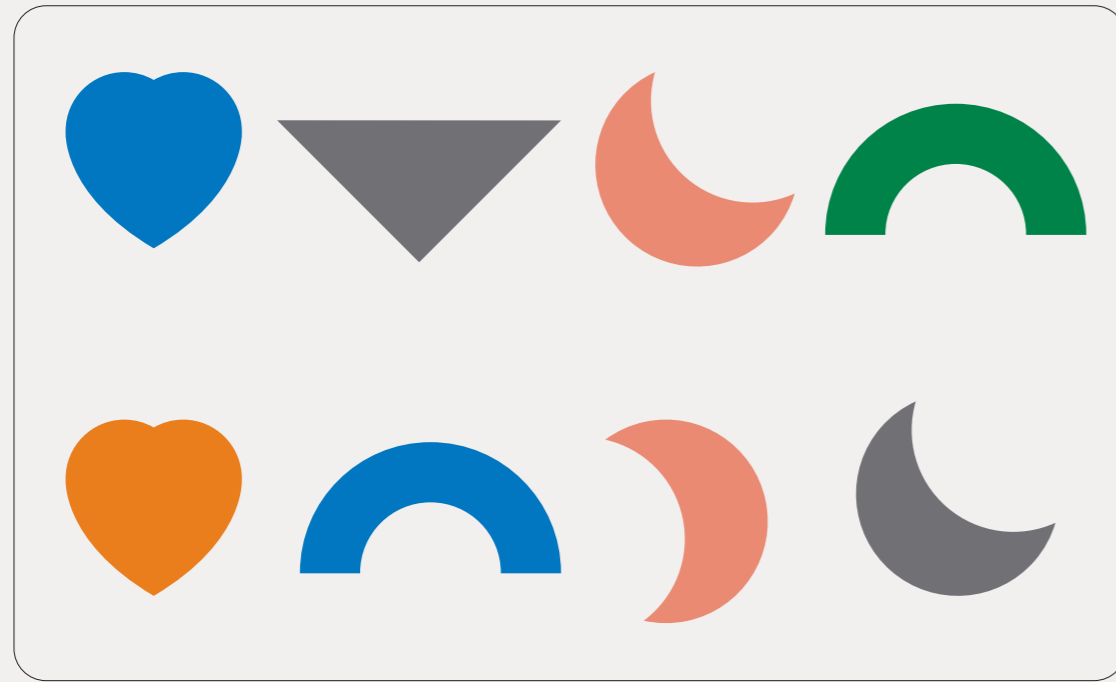
Essai 7



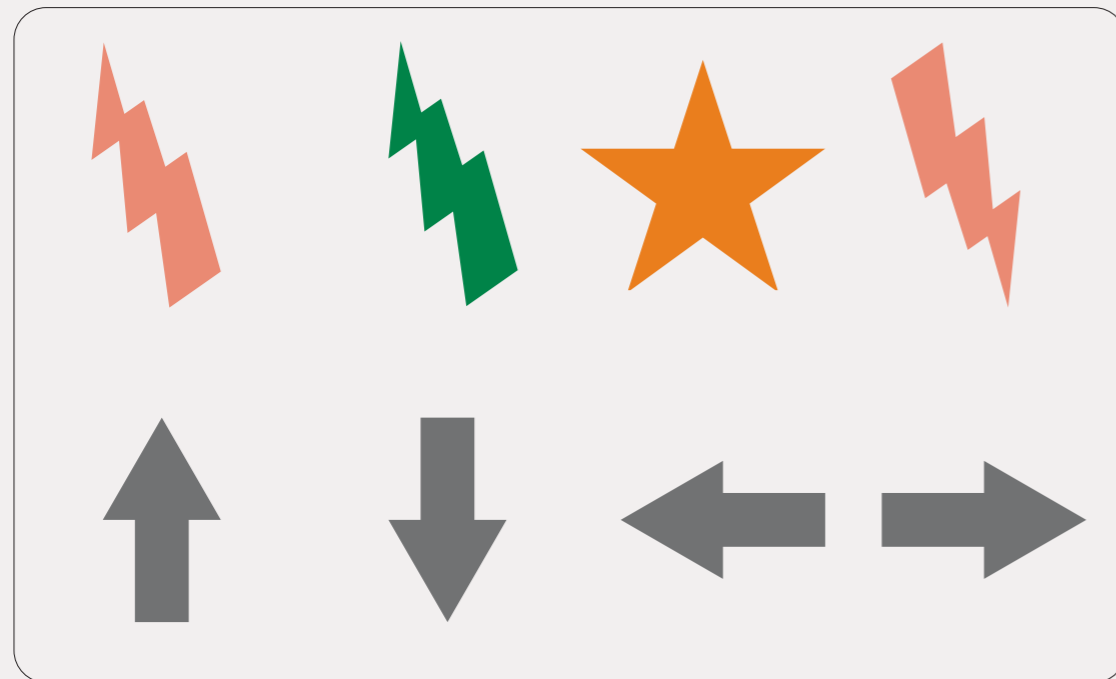
Essai 8



Rappel 7



Rappel 8



Astuces :

Comment avez-vous procédé pour réaliser cet exercice :

- Avez-vous eu besoin de verbaliser les figures au moment où vous les appreniez ? (par exemple : une flèche bleue orientée vers la droite) ?
- Avez-vous associé les figures les unes aux autres (par exemple : le coeur posé sur la lune) ?
- Avez-vous photographié mentalement l'ensemble des figures, ainsi que leur emplacement, pour les restituer le plus rapidement possible ?
- Avez-vous associé les figures les unes aux autres tout en les verbalisant ?

Décrivez votre façon de réaliser ces exercices, vous en apprendrez davantage sur votre façon de retenir les informations. Vous pouvez aussi réessayer l'exercice en appliquant ces différentes stratégies. »



Le jeu des carrés

4

Dans chacune des grilles ci-dessous, entourez des groupes de 4 cases formant un carré dont la somme des cases est égale à l'objectif.



- 1 • Stockage temporaire en mémoire de travail
- 2 • Réalisation des calculs
- 3 • Mise à jour lors des erreurs

Niveau 1 : vous devez trouver 6 groupes de 4 cases dont le total est égal à 20.

Exemple

3	9
2	6

= 20

6	2	3	8	12	5	2	8
6	6	9	6	4	5	8	4
9	5	10	7	6	4	13	1
3	2	4	7	6	8	1	12
10	5	7	0	7	4	9	11
4	9	2	3	7	3	8	4
8	7	2	3	5	5	4	2
3	8	2	2	4	5	9	2

Solution en page 36

Niveau 2 : vous devez trouver 6 groupes de 4 cases dont le total est égal à 50.

35	6	15	20	23	4	10	5
1	4	1	14	12	9	6	25
6	25	30	8	6	22	18	15
15	4	3	12	8	4	12	5
30	9	6	25	10	14	19	5
4	7	14	9	4	22	12	6
13	2	28	3	16	20	20	10
9	17	13	10	2	11	17	3

Niveau 3 : vous devez trouver 6 groupes de 4 cases dont le total est égal à 200.

37	60	20	20	8	93	54	45	12	63
86	59	61	74	25	50	38	10	2	84
85	10	54	43	70	18	60	6	27	47
23	91	45	14	52	78	18	36	16	2
72	28	59	35	99	24	80	27	36	58
4	90	19	66	36	45	65	3	70	36
67	5	20	13	89	27	72	20	20	42
56	30	13	67	69	15	35	90	7	67
3	28	14	89	52	68	28	54	46	55
76	93	31	4	72	35	75	15	30	12

Solution en page 37



Niveau 4 : vous devez trouver 8 groupes de 4 cases dont le total est égal à 1500.

500	222	254	385	89	380	750	404	663	189
328	450	222	607	877	154	216	865	3	234
202	489	339	234	193	580	7	660	165	550
22	340	37	162	375	322	100	873	550	445
465	850	2	978	100	45	150	55	428	635
350	105	658	371	51	999	251	365	58	379
433	277	181	5	750	304	129	78	999	431
692	98	799	750	5	550	904	6	847	13
422	830	141	10	532	753	131	763	557	33
350	23	667	823	37	254	362	836	18	893

Solution en page 37

Dans la peau d'un serveur

5

Vous êtes serveur dans un restaurant et vous allez devoir prendre les commandes de différentes tables.

Table 1 : observez cette image pendant 20 secondes, puis masquez l'image pour retrouver les commandes de chaque personnage.



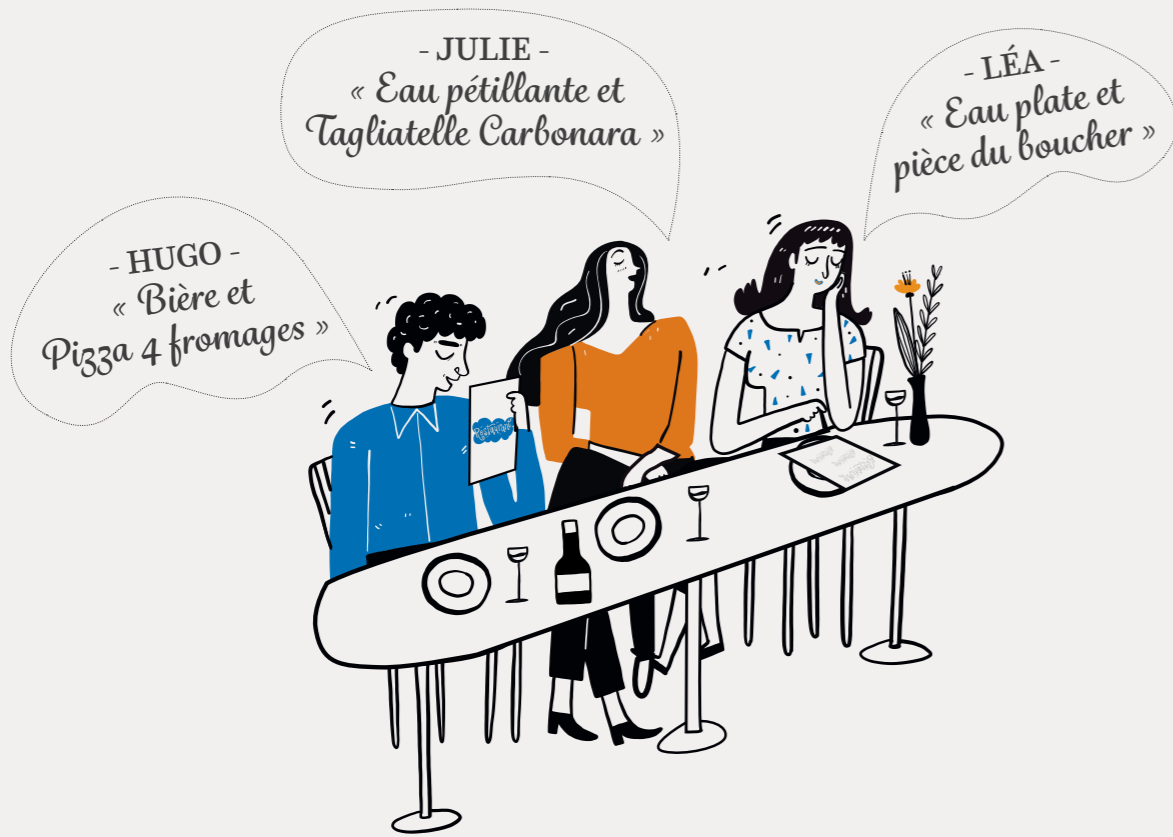
Quelle était la commande des personnes à la table 1 ? :

JULIE

SIMON

.....
.....
.....
.....
.....

Table 2 : observez cette image pendant 20 secondes, puis masquez l'image pour retrouver les commandes de chaque personnage.



Quelle était la commande des personnes à la table 2 ? :

HUGO	JULIE	LÉA
.....
.....
.....
.....
.....

Table 3 : Observez cette image pendant 20 secondes, puis masquez l'image pour retrouver les commandes de chaque personnage.



Quelle était la commande des personnes à la table 3 ? :

MARIE	LOUISE	CLÉMENT
.....
.....
.....
.....
.....



Astuces :

Comment avez-vous procédé pour réaliser cet exercice :

→ Vous êtes-vous basé sur la mémorisation des prénoms et des personnages en leur associant leur commande ?
Si c'est le cas, vous avez effectué un encodage sémantique de l'information, vous avez alors **une mémoire davantage verbale**.

→ Vous êtes-vous basé sur la mémorisation de l'emplacement des personnages ou leur visage en leur associant leur commande ?
Si c'est le cas, vous avez effectué un encodage visuo-spatial de l'information, vous avez alors **une mémoire davantage visuelle**.

Pour favoriser la mémorisation d'une information, son stockage et faciliter sa récupération, multipliez les sources d'encodage, en vous basant sur le maximum d'informations (nom des personnages, emplacement, visages).

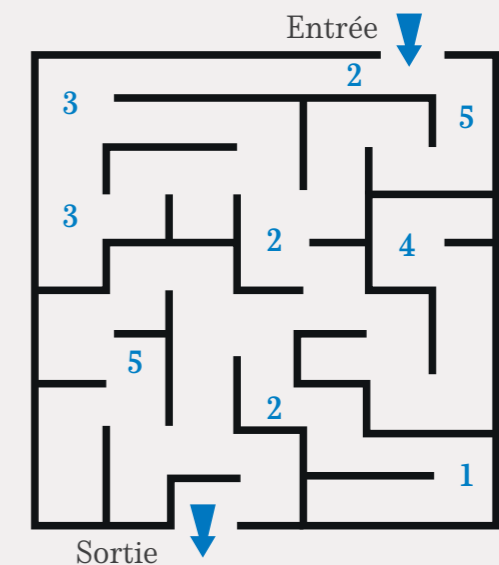
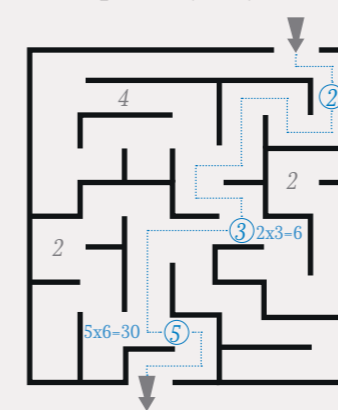
Labynombre

6

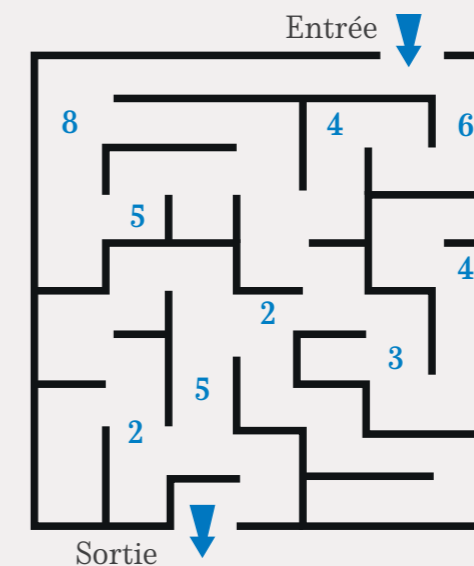
Dans chacun des labyrinthes ci-dessous, trouvez la sortie en multipliant les nombres rencontrés pour que le total corresponde à l'objectif.

Niveau 1 : objectif 50.

Exemple : objectif 30



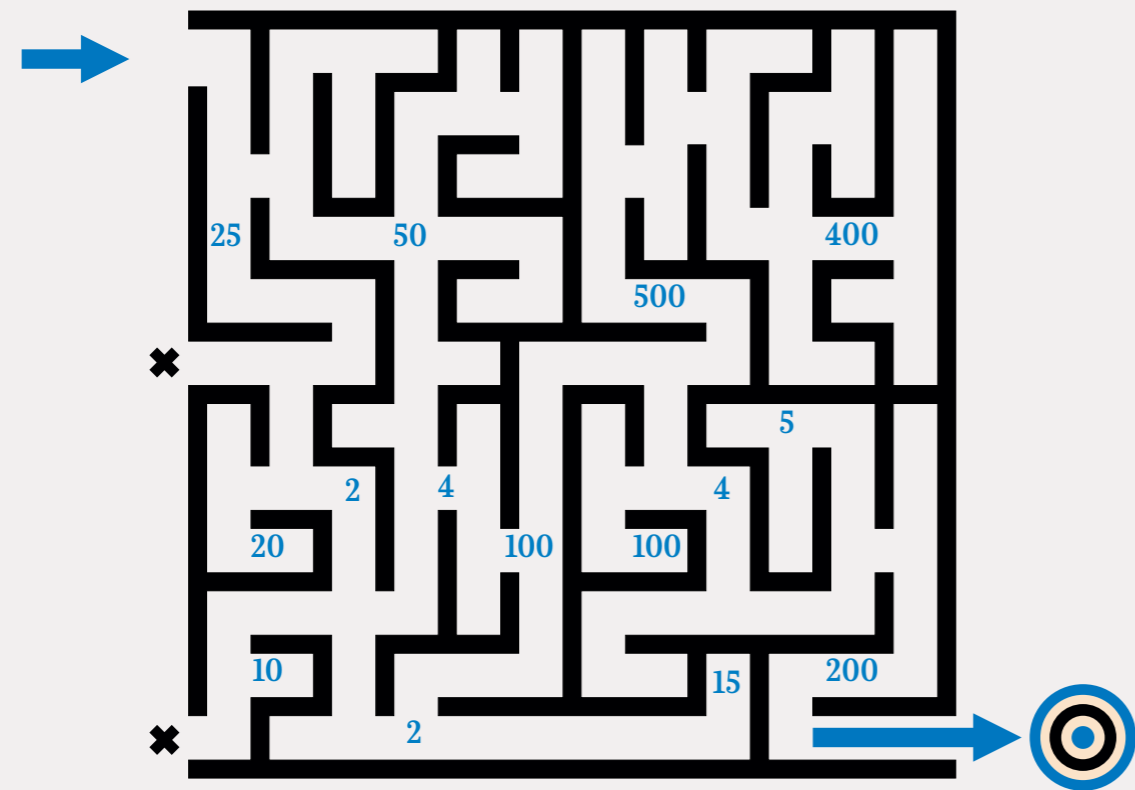
Niveau 2 : objectif 400.



Solution en page 38

Niveau 3 : objectif 100.

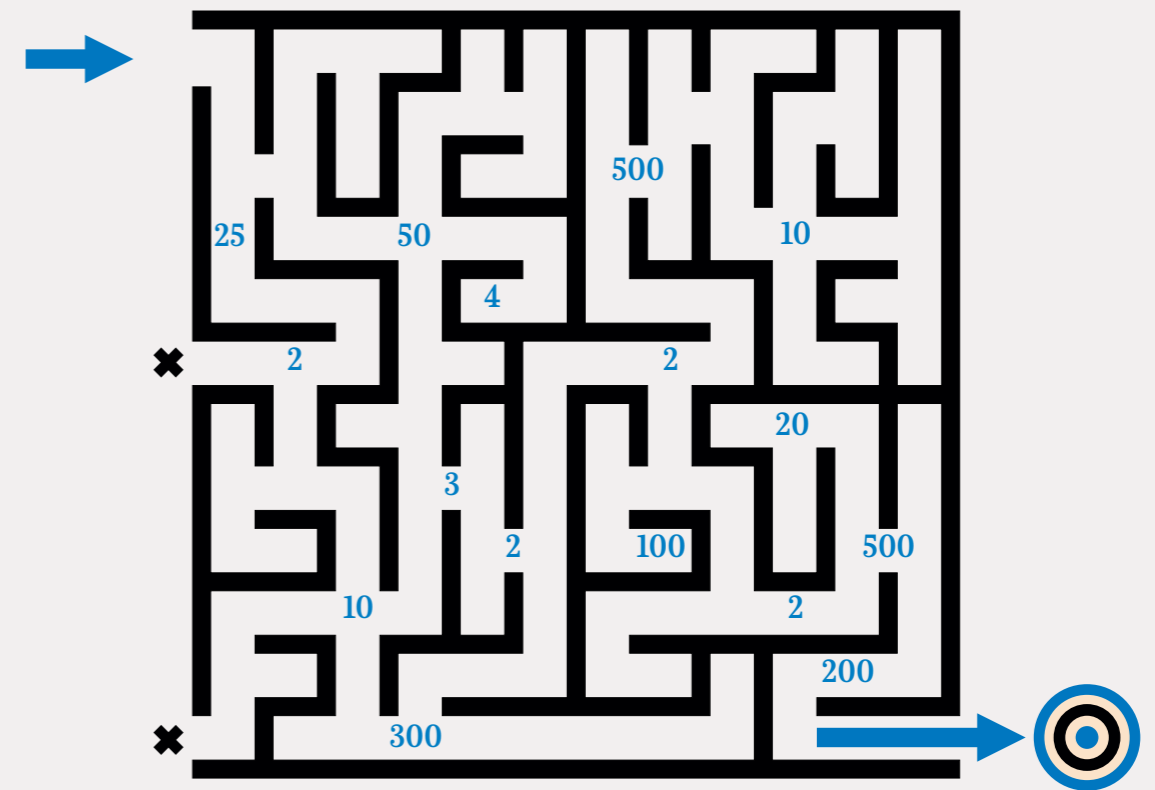
Cette fois, atteignez l'objectif en multipliant et additionnant les nombres rencontrés



Solution en page 39

Niveau 4 : objectif 1500.

Cette fois, atteignez l'objectif en multipliant, additionnant et soustrayant les nombres rencontrés



Solution en page 39

Dans la vie quotidienne, comment limiter les difficultés de mémoire de travail ?

La mémoire de travail est un type de mémoire à court terme. Elle vous permet de retenir et de manipuler des informations pendant quelques secondes à quelques minutes. Elle joue un rôle important dans la compréhension, l'apprentissage et le raisonnement.

Dans la vie quotidienne, les difficultés de mémoire de travail peuvent s'exprimer de plusieurs façons :

- Des difficultés en calcul mental (faire ses comptes, calculer une addition chez un commerçant...),
- Des problèmes de compréhension orale,
- Des difficultés dans les tâches qui nécessitent de « garder en tête » une certaine quantité d'informations pendant quelques secondes (retenir un numéro de téléphone le temps de le noter, se diriger dans une pièce et ne plus savoir que ce que vous êtes venus chercher...)
- Des difficultés à effectuer deux ou plusieurs tâches en même temps...

Afin de limiter ce type de difficultés, vous pouvez prendre quelques précautions quand la situation le permet.

Tout d'abord, essayez de privilégier les environnements dans lesquels vous serez le moins distrait possibles (des endroits calmes par exemple).

Nous vous recommandons également de limiter le nombre d'actions que vous réalisez en un temps donné. En effet, privilégiez le traitement de tâches une par une, même si cela entraîne un temps de traitement plus important. Par exemple, lorsque vous payez chez un commerçant, évitez de discuter avec le commerçant pendant que vous comptez votre monnaie.

Vous pouvez également avoir recours à une image mentale de l'information que vous devez retenir : visualiser la suite de chiffres d'un numéro de téléphone par groupe de deux.

Vous pouvez aussi vous répéter plusieurs fois dans votre tête l'information à mémoriser. En effet, la répétition peut vous aider à retenir une information.

Noter les informations (message téléphonique, liste de chose à acheter, ...) le plus rapidement possible, sur un bloc note que vous conservez toujours à portée de main, dans votre téléphone portable (éventuellement par mémo vocal).

Répétez-vous mentalement l'information sur le chemin (vous utiliserez ainsi votre boucle articulatoire), pour ne pas risquer d'oublier ce que vous allez chercher,

Enfin, éviter d'être interrompu au cours d'une activité, en vous isolant et en coupant les distracteurs.



Solutions

MOTS À MOTS

Niveau 1 : Taureau / Mine / Soupé / Mouche / Citron / Trait

Niveau 2 : Méthode / Biologie / Chicorée / Courage / Féminin / Microbe / Loterie /
Bibelot / Freinage / Enrhumer / Cauchemar

Niveau 3 : Découverte / Piraterie / Tellurique / Divinité / Momentané / Constituer /
Dynamite / Céramique

Niveau 4 : Généalogie / Défavoriser / Inlassablement / Anthropologie

LE JEU DES CARRÉS

Niveau 1 :

6	2	3	8	12	5	2	8
6	6	9	6	4	5	8	4
9	5	10	7	6	4	13	1
3	2	4	7	6	8	1	12
10	5	7	0	7	4	9	11
4	9	2	3	7	3	8	4
8	7	2	3	5	5	4	2
3	8	2	2	4	5	9	2

Niveau 2 :

35	6	15	20	23	4	10	5
1	4	1	14	12	9	6	25
6	25	30	8	6	22	18	15
15	4	3	12	8	4	12	5
30	9	6	25	10	14	19	5
4	7	14	9	4	22	12	6
13	2	28	3	16	20	20	10
9	17	13	10	2	11	17	3

Niveau 3 :

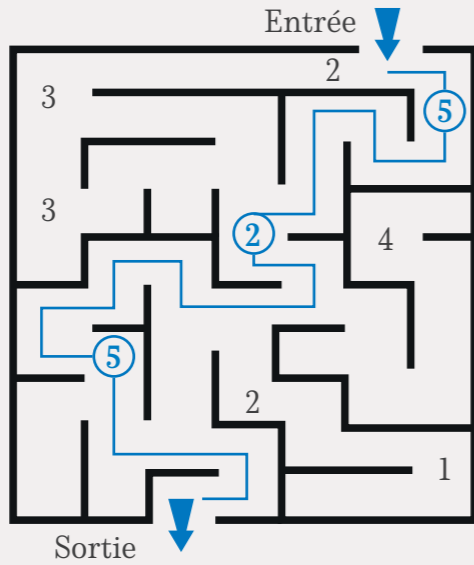
37	60	20	20	8	93	54	45	12	63
86	59	61	74	25	50	38	10	2	84
85	10	54	43	70	18	60	6	27	47
23	91	45	14	52	78	18	36	16	2
72	28	59	35	99	24	80	27	36	58
4	90	19	66	36	45	65	3	70	36
67	5	20	13	89	27	72	20	20	42
56	30	13	67	69	15	35	90	7	67
3	28	14	89	52	68	28	54	46	55
76	93	31	4	72	35	75	15	30	12

Niveau 4 :

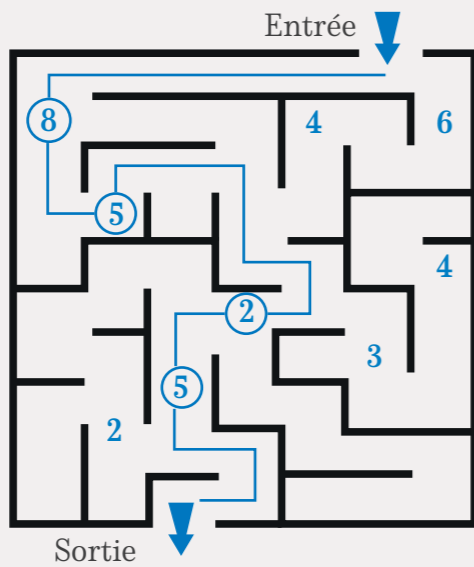
500	222	254	385	89	380	750	404	663	189
328	450	222	607	877	154	216	865	3	234
202	489	339	234	193	580	7	660	165	550
22	340	37	162	375	322	100	873	550	445
465	850	2	978	100	45	150	55	428	635
350	105	658	371	51	999	251	365	58	379
433	277	181	5	750	304	129	78	999	431
692	98	799	750	5	550	904	6	847	13
422	830	141	10	532	753	131	763	557	33
350	23	667	823	37	254	362	836	18	893

LABYNOMBRE

Niveau 1 :

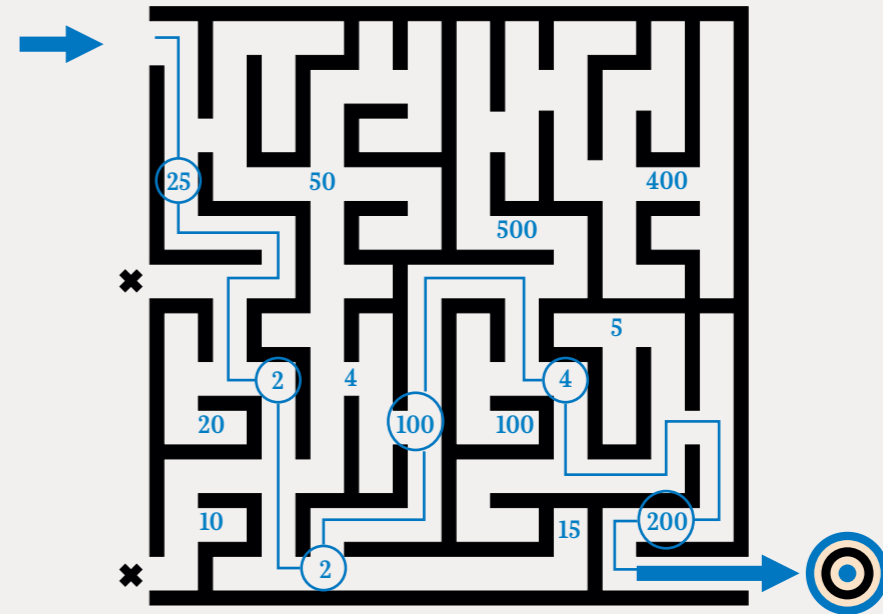


Niveau 2 :

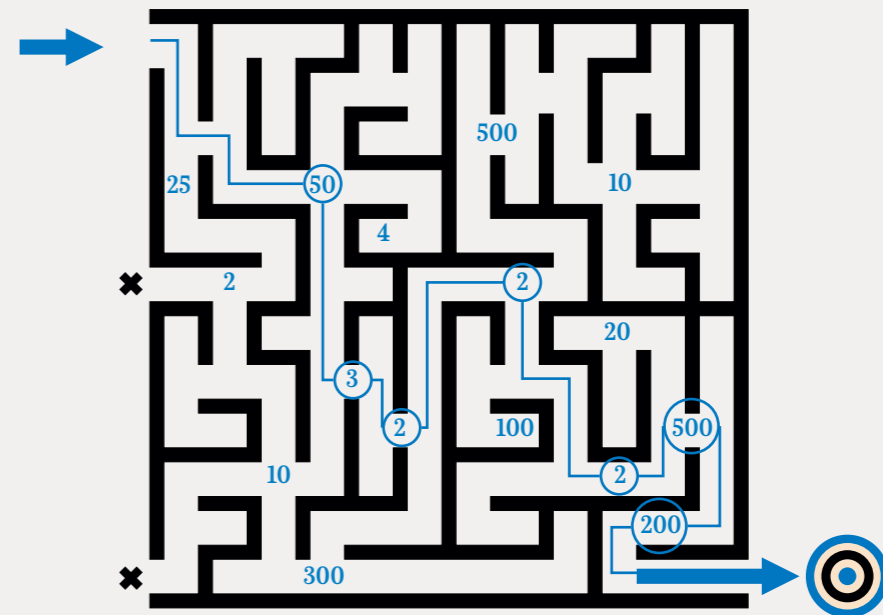


LABYNOMBRE (suite)

Niveau 3 :



Niveau 2 :



Ce livret de jeux a été réalisé en partenariat avec Sanofi, grâce à Bruno LENNE – Docteur en Neuropsychologie, Faculté des Lettres et Sciences Humaines - Université Catholique de Lille, Représenté par Madame Halima MECHERI en qualité de Doyen.

Ce livret fait partie d'une collection de 6 numéros, qui visent à expliquer le fonctionnement de certaines fonctions cognitives et à proposer des exercices et des stratégies permettant d'en améliorer le fonctionnement et de limiter les répercussions dans la vie quotidienne de certaines difficultés cognitives.

Vol. 1 La mémoire de travail

Vol. 2 La mémoire épisodique

Vol. 3 Les capacités attentionnelles

Vol. 4 La flexibilité

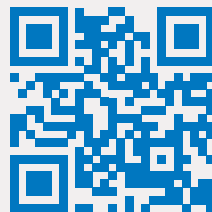
Vol. 5 L'inhibition

Vol. 6 La planification

Pour réaliser ces jeux, vous aurez besoin d'un crayon à papier, d'une gomme, d'un cache de votre choix (feuille, livre, enveloppe...), et de crayons/stylos de couleur.

Documents téléchargeables sur le site :

www.sep-ensemble.fr



Sanofi Winthrop Industrie

82 avenue Raspail - 94250 Gentilly

Fax : 01 57 62 06 62

www.sanofi.fr

FORMULAIRE DE CONTACT

www.sanofimedicalinformation.com/s/?language=fr

Pour contacter l'information médicale :

Par internet : <https://www.sanofimedicalinformation.com>

Par téléphone du lundi au vendredi de 9h à 18h aux numéros suivants :

Téléphone depuis la Métropole : **0 800 394 000** Service & appel gratuits

Téléphone depuis les DROM COM : **0 800 626 626** Service & appel gratuits