

# Mon cahier de jeux

Vol. 5

## Inhibition

- Trouble lié à la sclérose en plaques -



# Sommaire



<b>Préambule</b>	4
<b>Comment utiliser ce livret ?</b>	5
<b>Les troubles cognitifs dans la sclérose en plaques</b>	6
<b>Inhibition</b>	7
<b>JEUX</b>	
<b>1 Barrage</b>	8 - 10
<b>2 Tous les mots ne sont pas bons à dire</b>	11 - 20
<b>3 Attention aux couleurs et aux chiffres !</b>	21 - 26
<b>Conseils</b>	28
<b>Solutions</b>	30 - 34

## Préambule



Ce livret a pour objectif de vous expliquer les différentes fonctions cognitives, telles que l'inhibition, 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 cognitive 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 planifications. 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 tenterais 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 impliquées dans cet exercice. Un certain niveau de fatigue, une contrariété précédente, une poussée récente peut être à l'origine des difficultés que vous rencontrez.

Ainsi, 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 important mais l'exercice en lui-même est 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 activité 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%<sup>1</sup>). 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 blanche<sup>2</sup>. 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.

## Inhibition



Les capacités d'inhibition appartiennent à un ensemble de fonctions cognitives appelées **les fonctions exécutives**. Ces fonctions exécutives correspondent aux capacités qui permettent aux individus de s'adapter à des situations nouvelles, c'est à dire non habituelles (pour lesquelles des solutions routinières ne peuvent pas être efficaces) ou de résoudre des problèmes complexes. Ces fonctions sont multiples, elles englobent notamment les capacités de flexibilité, d'inhibition et de planification. Dans notre vie quotidienne, ces fonctions exécutives nous permettent par exemple de planifier des actions, de terminer un travail à temps, de garder à l'esprit plus d'une chose à la fois, de changer de comportement, d'apporter des corrections au cours d'une action quand nous constatons des erreurs ...

**Les capacités d'inhibition** se réfèrent à une série de mécanismes permettant la suppression des cognitions et des actions inappropriées, ainsi que la résistance aux interférences causées par l'information non-pertinente (comme un commentaire qui vous traverse l'esprit). Cette capacité est souvent comparée à un filtre ou un frein.

Les capacités d'inhibition sont ainsi impliquées dans des situations bruyantes durant lesquelles vous tentez de suivre une conversation. Vous devez ainsi faire abstraction, inhiber les bruits environnants pour vous concentrer sur la conversation. Cette fonction est également mise en oeuvre quand vous devez tenter de ne pas composer votre ancien code de carte bleue, inhiber cette information sur-apprise, automatique, pour composer votre nouveau code.

Un défaut d'inhibition peut se traduire par de la précipitation dans la parole ou dans les gestes, des propos ou comportements inadaptés, de la distractibilité.

**Vous trouverez, dans les pages suivantes, des exercices permettant de travailler notamment les capacités d'inhibition.**

# Barrage

# 1

**Consignes générales :** l'exercice se compose de trois niveaux.  
Pour chaque niveau, barrez les éléments demandés.

**Niveau 1 :** barrez toutes les lettres **A** et **J**, qu'elles soient écrites en **MAJUSCULE** ou en **minuscule**

f	H	C	i	j	E	b	A	D	G
B	I	e	D	G	j	E	H	a	c
G	a	c	j	E	b	I	d	F	E
e	F	E	h	a	G	d	J	c	I
d	j	H	f	c	i	J	g	b	E
C	i	d	b	h	J	a	G	e	f
C	d	D	g	F	h	b	i	E	e
c	a	D	e	B	i	H	j	G	F
j	h	G	f	b	E	A	c	g	I
E	i	g	B	H	h	f	c	A	D
B	F	f	c	E	i	h	E	d	G
i	d	H	j	A	c	e	F	g	b
e	I	d	f	I	j	a	H	h	B
H	i	G	B	a	b	f	B	d	e

## Exercices d'inhibition



**Niveau 2 :** barrez toutes les lettres **C**, **E** et **I** écrites en **minuscules**

f	H	C	i	j	E	b	A	D	G
B	I	e	D	G	j	E	H	a	c
G	a	c	j	E	b	I	d	F	E
e	F	E	h	a	G	d	J	c	I
d	j	H	f	c	i	J	g	b	E
C	i	d	b	h	J	a	G	e	f
C	d	D	g	F	h	b	i	E	e
c	a	D	e	B	i	H	j	G	F
j	h	G	f	b	E	A	c	g	I
E	i	g	B	H	h	f	c	A	D
B	F	f	c	E	i	h	E	d	G
i	d	H	j	A	c	e	F	g	b
e	I	d	f	I	j	a	H	h	B
H	i	G	B	a	b	f	B	d	e



« Ca se complique mais vous pouvez le faire ! »

**Niveau 3 :** barrez les lettres **B** et **G** écrites en **MAJUSCULES** et les lettres **H** en **minuscules**.

f	H	C	i	j	E	b	A	D	G
B	I	e	D	G	j	E	H	a	c
G	a	c	j	E	b	I	d	F	E
e	F	E	h	a	G	d	J	c	I
d	j	H	f	c	i	J	g	b	E
C	i	d	b	h	J	a	G	e	f
C	d	D	g	F	h	b	i	E	e
c	a	D	e	B	i	H	j	G	F
j	h	G	f	b	E	A	c	g	I
E	i	g	B	H	h	f	c	A	D
B	F	f	c	E	i	h	E	d	G
i	d	H	j	A	c	e	F	g	b
e	I	d	f	I	j	a	H	h	B
H	i	G	B	a	b	f	B	d	e

## Tous les mots ne sont pas bons à dire

2

**Consignes générales :** à faire à 2 ou à plusieurs : vous devez faire deviner des mots inscrits sur des cartes à votre entourage en utilisant uniquement 5 mots.

Attention : vous n'avez pas le droit d'utiliser les « mots interdits » inscrits sur votre carte. Et vous n'avez pas le droit de mimer !

Quels mots utilisez-vous pour faire deviner les mots suivants ?

**Exemple :**

### CHIEN

Mots interdits :

Animal  
Canin  
Compagnie  
Truffe  
Pattes

*Mammifère* .....

*Poils* .....

*Laisse* .....

*Compagnon* .....

*Lécher* .....

### ARBRE

Mots interdits :

Fruits  
Troncs  
Feuilles  
Branches

.....

.....

.....

.....

.....

## ESSENCE

Mots interdits :

Pétrole  
Voiture  
Carburant  
Station

---

---

---

---

---

---

## DICTIONNAIRE

Mots interdits :

Mots  
Pages  
Lettres  
Définitions

---

---

---

---

---

---



« Sans mimer, ce n'est pas facile, n'est-ce pas ? »

## MIROIR

Mots interdits :

Reflét  
Beauté  
Se Maquiller  
Salle de bain  
Fragile

---

---

---

---

---

---

## AVION

Mots interdits :

Ciel  
Ailes  
Pilote  
Aéroport  
Voler

---

---

---

---

---

---

## ORDINATEUR

Mots interdits :

- Ecran
- Clavier
- Souris
- Portable
- Internet

.....

.....

.....

.....

.....

## LAMPE

Mots interdits :

- Ampoule
- Electricité
- Mobilier
- Lumière
- Chevet

.....

.....

.....

.....

.....



## MUSIQUE

Mots interdits :

- Chanson
- Instruments
- Mélodie
- Partition
- Concert

.....

.....

.....

.....

.....

## ELEPHANT

Mots interdits :

- Afrique
- Animal
- Enorme
- Trompe
- Oreille

.....

.....

.....

.....

.....



## FOURCHETTE

Mots interdits :

Manger  
Repas  
Cuisine  
Couverts  
Couteau

---

---

---

---

---

---

## PARFUM

Mots interdits :

Nez  
Odeur  
Senteur  
Parfumerie  
Fleurs

---

---

---

---

---

---



## JOURNALISTE

Mots interdits :

Ecrire  
Articles  
Magazines  
Travail  
Enquêter

---

---

---

---

---

---

## PAIN

Mots interdits :

Boulangerie  
Boulangier  
Petit-déjeuner  
Beurre  
Confiture

---

---

---

---

---

---

## COLERE

Mots interdits :

Fâché  
Crier  
Dispute  
Emotions  
Négatif

---

---

---

---

---

---

## PLOMBIER

Mots interdits :

Fuite  
Robinet  
Tuyau  
Evier  
Réparer

---

---

---

---

---

---



## LIT

Mots interdits :

Dormir  
Repos  
Chambre  
Matelas  
Nuit

---

---

---

---

---

---

## AMI

Mots interdits :

Amitiés  
Affection  
Lien  
Meilleur  
Groupe

---

---

---

---

---

---

## MEDECIN

Mots interdits :

Soigner  
Hôpital  
Cabinet  
Ordonnance  
Malade

.....

.....

.....

.....

.....

« Celui là est difficile, je vous l'accorde, mais essayez ! »

## AS

Mots interdits :

Champion  
Meilleur  
Carte  
Premier  
Volant

.....

.....

.....

.....

.....

## Attention aux couleurs et aux chiffres! 3

**Consignes générales :** l'exercice se compose de trois niveaux.  
Pour chaque niveau, complétez les suites de cartes en respectant les consignes données.

**Niveau 1 :** complétez cette suite de cartes en respectant les règles suivantes

Deux cartes qui se suivent doivent :

- Soit être de la même couleur.
- Soit représenter le même chiffre.

**Réponses :** utilisez les lettres suivantes pour combler les trous.

9	7	5
6	2	

**Suite à compléter :**

8	□	▶	2	6	▶	□
▼	▲		▼	▲		▼
7	8		□	□		5
▼	▲		▼	▲		▼
7	▶	□	9	▶	9	3

Exercices d'inhibition

**Niveau 2 :** complétez cette suite de cartes en respectant les règles suivantes >

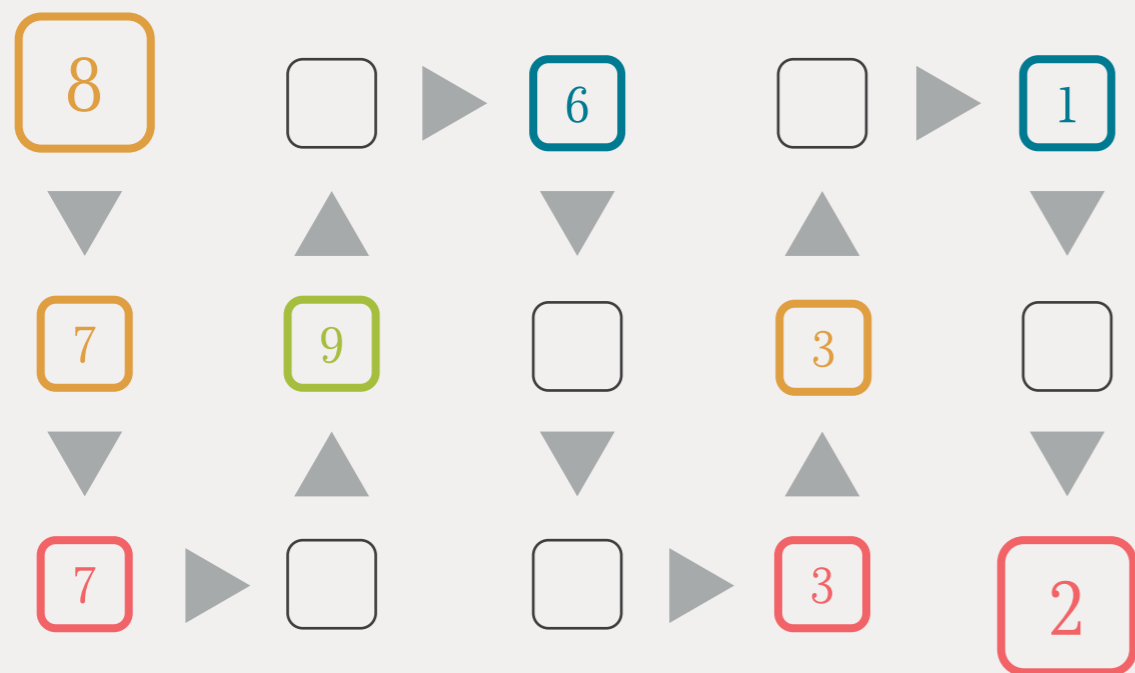
Deux cartes qui se suivent doivent :

- Soit être de la même couleur.
- Soit représenter le même chiffre.

Réponses :



Suite à compléter :



Exercices d'inhibition

**Niveau 3 :** complétez cette suite de cartes en respectant les règles suivantes >

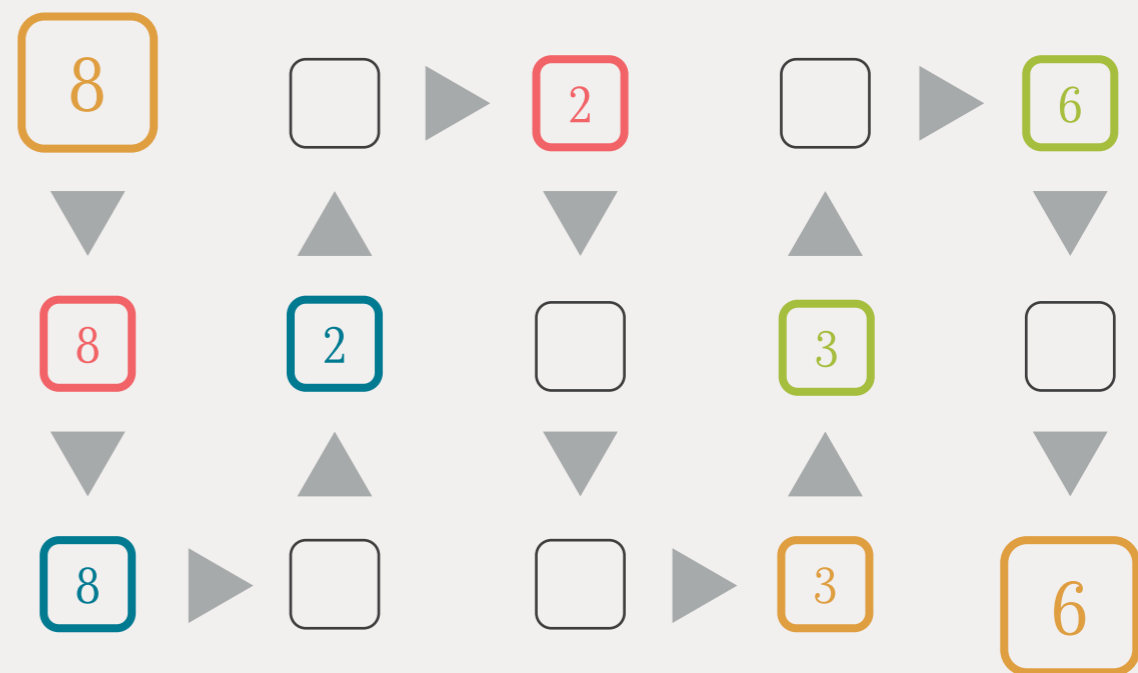
Deux cartes qui se suivent doivent :

- Soit être de la même couleur.
- Soit représenter le même chiffre.

Réponses :



Suite à compléter :



Exercices d'inhibition

**Niveau 4 :** complétez cette suite de cartes en respectant les règles suivantes

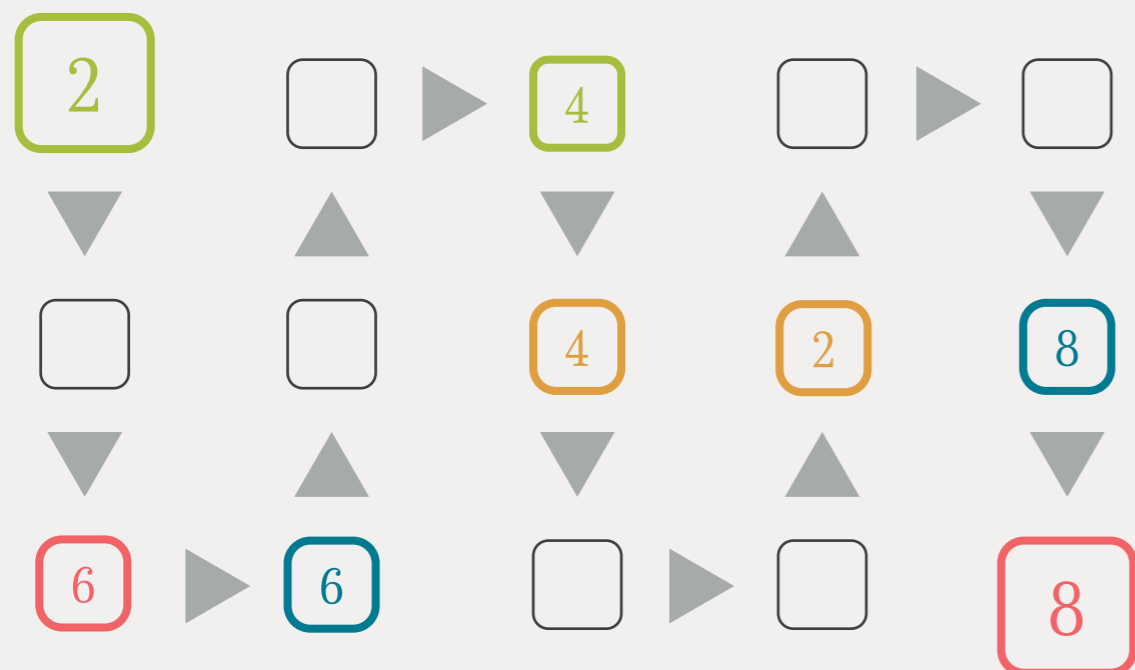
Deux cartes qui se suivent doivent :

- Soit être de la même couleur.
- Soit représenter le même chiffre.

Réponses :



Suite à compléter :



Exercices d'inhibition

**Niveau 5 :** complétez cette suite de cartes en respectant les règles suivantes

Deux cartes qui se suivent doivent :

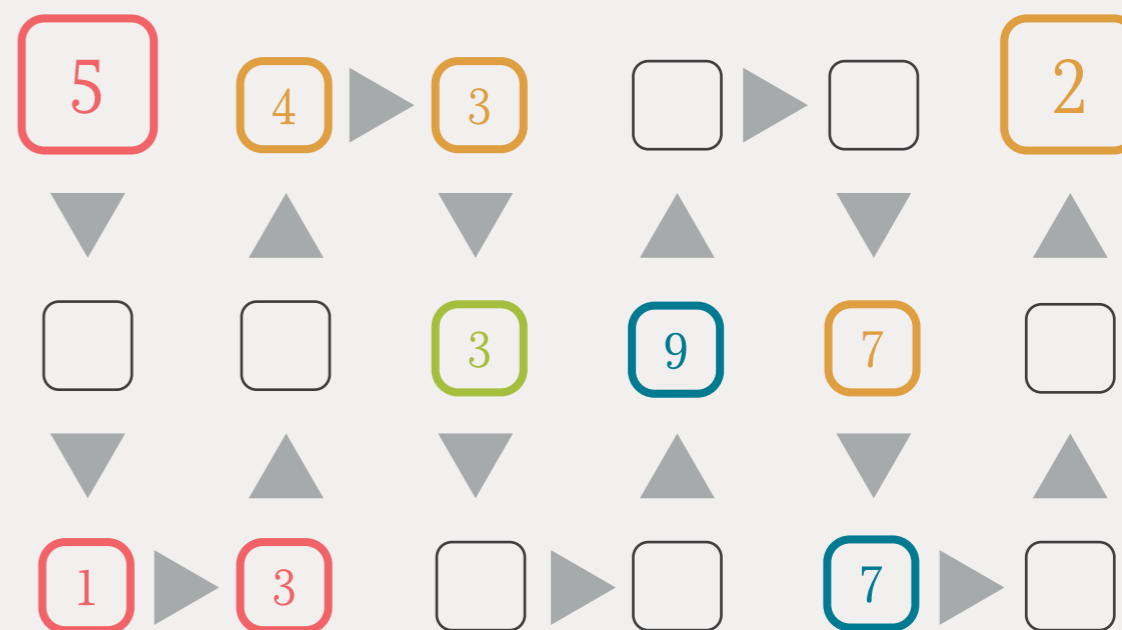
- Soit être de la même couleur.
- Soit représenter le même chiffre.

Réponses :



« On respire un grand coup,  
on fait chauffer les méninges  
et on s'y remet »

Suite à compléter :



Exercices d'inhibition

**Niveau 6** : complétez cette suite de cartes en respectant les règles suivantes

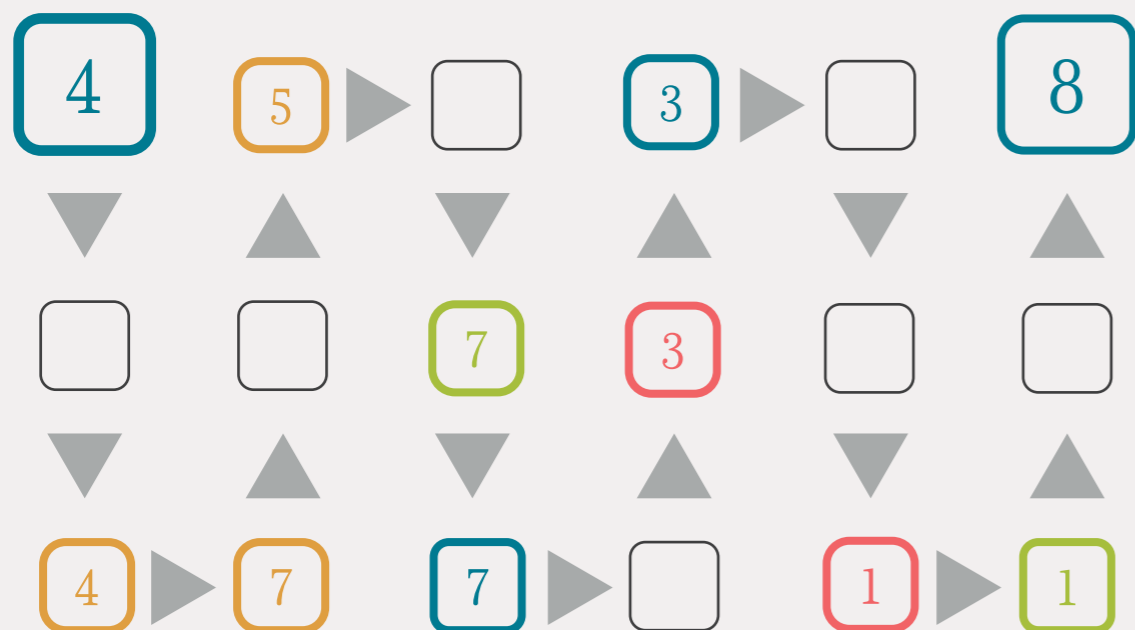
Deux cartes qui se suivent doivent :

- Soit être de la même couleur.
- Soit représenter le même chiffre.

Réponses :



Suite à compléter :



Exercices d'inhibition

« Vous avez tout fini. Félicitations !!! »



## Dans la vie quotidienne, comment limiter les difficultés d'inhibition ?

- Supprimez les sources de distractions lorsque vous devez vous concentrer (éteindre la télévision, la radio, etc.)
- Prenez un temps de réflexion avant de débiter une activité ou avant de parler.
- Prenez le temps qui vous semble nécessaire afin de réaliser chaque étape.  
**Ne vous précipitez pas !**
- Attendez que votre interlocuteur ait fini de parler pour intervenir.

Vous pouvez également **privilégier les lieux calmes** quand cela est possible afin de limiter l'apparition d'éléments distrayants qui viendraient vous détourner du but à atteindre.

Dans la vie quotidienne, comment exercer ses capacités d'inhibition ?

Certains jeux de société peuvent être de très bons moyens d'exercer vos capacités d'inhibition comme le jeu du " UNO ", " C'est pas faux " ou le " Taboo ".

## Solutions :

### Mix'Lettres

#### Niveau 1 :

f	H	C	i	j	E	b	A	D	G
B	I	e	D	G	j	E	H	a	c
G	a	c	j	E	b	I	d	F	E
e	F	E	h	a	G	d	J	c	I
d	j	H	f	c	i	J	g	b	E
C	i	d	b	h	J	a	G	e	f
C	d	D	g	F	h	b	i	E	e
c	a	D	e	B	i	H	j	G	F
j	h	G	f	b	E	A	c	g	I
E	i	g	B	H	h	f	c	A	D
B	F	f	c	E	i	h	E	d	G
i	d	H	j	A	c	e	F	g	b
e	I	d	f	I	j	a	H	h	B
H	i	G	B	a	b	f	B	d	e

#### Niveau 2 :

f	H	C	i	j	E	b	A	D	G
B	I	e	D	G	j	E	H	a	c
G	a	c	j	E	b	I	d	F	E
e	F	E	h	a	G	d	J	c	I
d	j	H	f	c	i	J	g	b	E
C	i	d	b	h	J	a	G	e	f
C	d	D	g	F	h	b	i	E	e
c	a	D	e	B	i	H	j	G	F
j	h	G	f	b	E	A	c	g	I
E	i	g	B	H	h	f	c	A	D
B	F	f	c	E	i	h	E	d	G
i	d	H	j	A	c	e	F	g	b
e	I	d	f	I	j	a	H	h	B
H	i	G	B	a	b	f	B	d	e

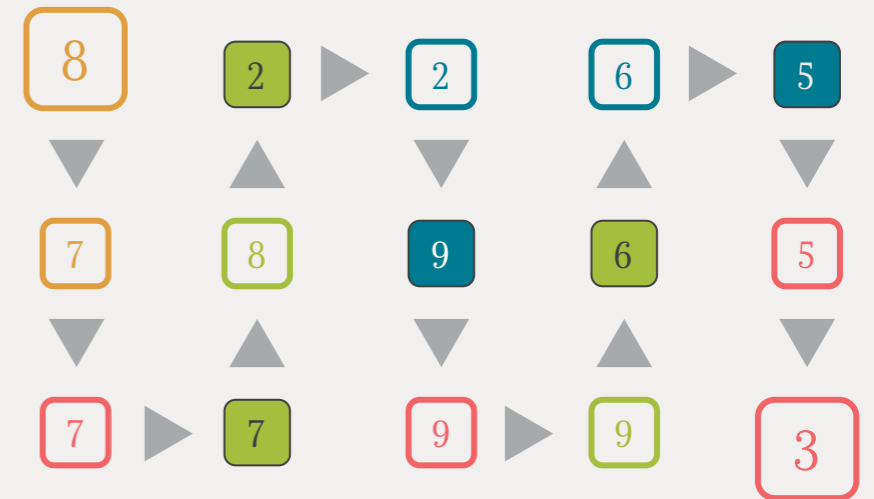


Niveau 3 :

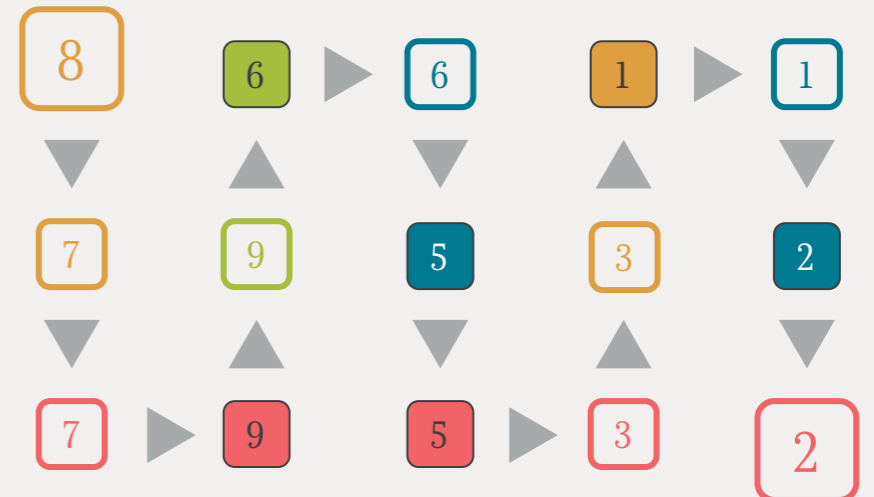
f	H	C	i	j	E	b	A	D	G
B	I	e	D	G	j	E	H	a	c
G	a	c	j	E	b	I	d	F	E
e	F	E	h	a	G	d	J	c	I
d	j	H	f	c	i	J	g	b	E
C	i	d	b	h	J	a	G	e	f
C	d	D	g	F	h	b	i	E	e
c	a	D	e	B	i	H	j	G	F
j	h	G	f	b	E	A	c	g	I
E	i	g	B	H	h	f	c	A	D
B	F	f	c	E	i	h	E	d	G
i	d	H	j	A	c	e	F	g	b
e	I	d	f	I	j	a	H	h	B
H	i	G	B	a	b	f	B	d	e

Attention aux couleurs et aux chiffres !

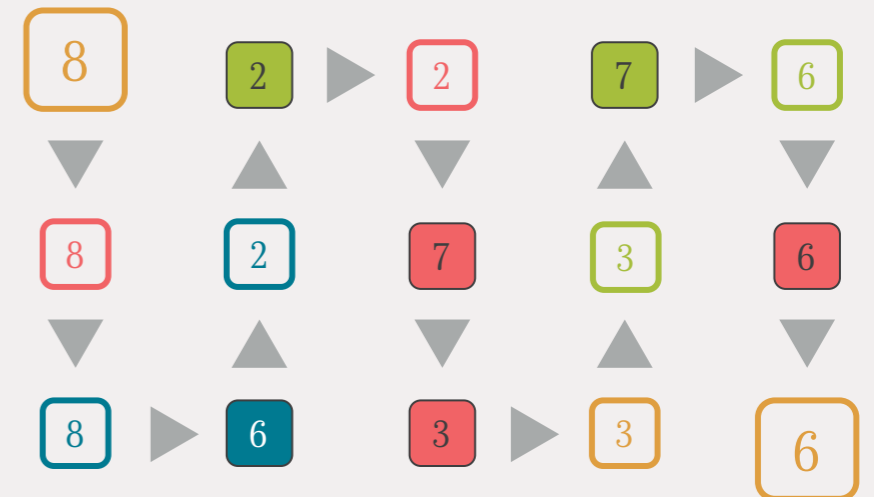
Niveau 1 :



Niveau 2 :

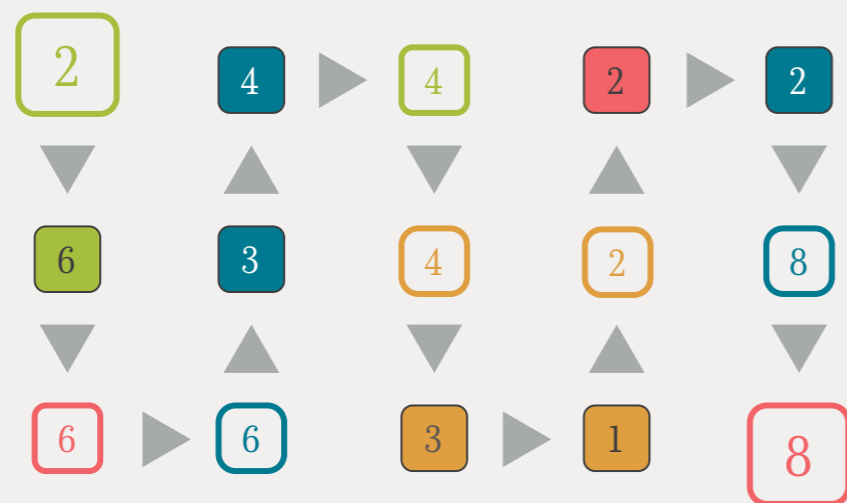


Niveau 3 :

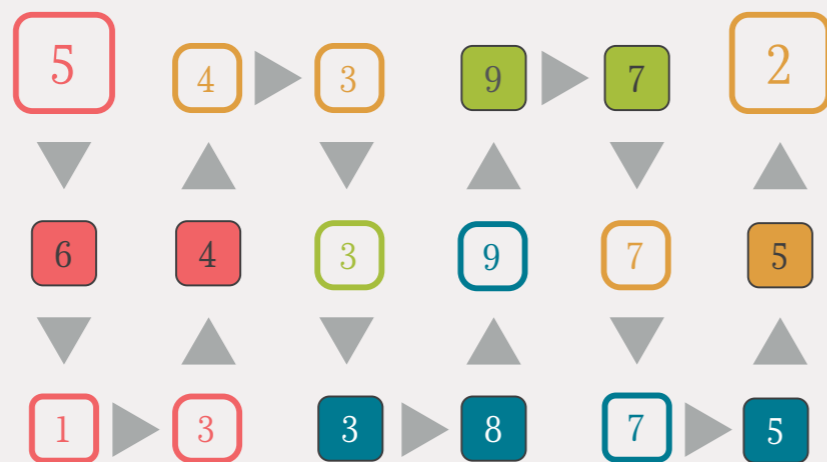


Exercices d'inhibition

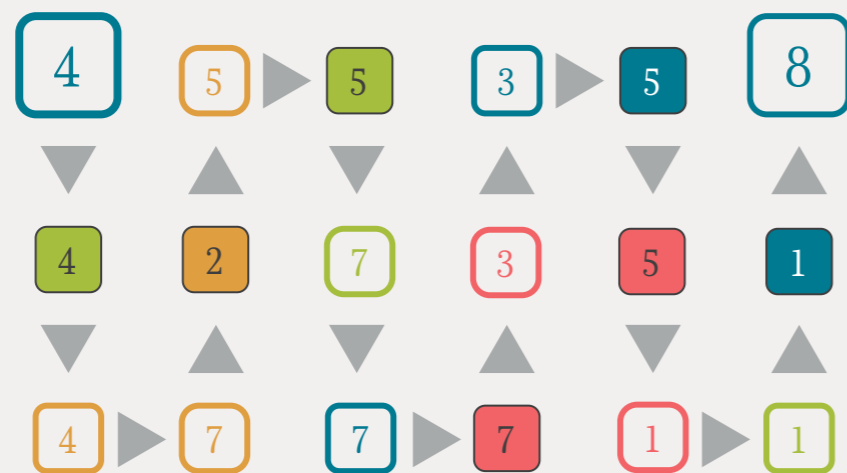
Niveau 4 :



Niveau 5 :



Niveau 6 :



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](http://www.sep-ensemble.fr)



### Sanofi-aventis France

82 avenue Raspail, 94250 Gentilly

FORMULAIRE DE CONTACT

[www.sanofimedicalinformation.com/s/?language=fr](http://www.sanofimedicalinformation.com/s/?language=fr)

TÉLÉPHONE DEPUIS LA MÉTROPOLE

Téléphone métropole : **0 800 394 000** Service & appel gratuits

7000040444 - 12/2022