

# Votre cerveau aime l'exercice !

Un programme d'exercices variés pour entraîner votre mémoire



**FRAGILE  
SUISSE**

LÉSION CÉRÉBRALE.  
NOUS VOUS AIDONS.



FRAGILE Suisse et certaines de ses associations régionales proposent des cours d'entraînement de la mémoire aux personnes cérébro-lésées. En effet, après une lésion cérébrale, un programme spécifique permet de réactiver les fonctions altérées et de contribuer à la mise en place de stratégies compensatoires.  
[www.fragile.ch](http://www.fragile.ch)

Ces exercices ont été choisis par Christina von Gunten, spécialiste diplômée en entraînement de la mémoire, membre de l'Association suisse pour l'entraînement de la mémoire. Christina von Gunten travaille pour l'Académie de FRAGILE Suisse.

FRAGILE Suisse  
Badenerstrasse 696, 8048 Zurich  
Téléphone: 044 360 30 60  
Helpline 0800 256 256 (conseil gratuit)  
[www.fragile.ch](http://www.fragile.ch), [mail@fragile.ch](mailto:mail@fragile.ch)

# L'entraînement de la mémoire : la meilleure prévoyance vieillesse



Notre cerveau se comporte comme un muscle : plus on l'entraîne, mieux il fonctionne. A la différence d'un muscle cependant, il n'augmente pas de volume, mais multiplie ses connexions. Les exercices que nous proposons ici ont pour but de faire travailler le cerveau à tous les niveaux, car il aime le changement.


Ce programme comprend des jeux de langue, des énigmes, des exercices pour les cinq sens et de nombreuses suggestions pour associer cet entraînement cérébral à la vie de tous les jours. Il stimule vos cellules grises et constitue la meilleure forme de prévoyance vieillesse.

Et maintenant, allons-y ! Commençons par quelques exercices d'échauffement.

Profitez bien de votre gymnastique cérébrale.

**FRAGILE Suisse**

# Des exercices simples pour s'échauffer : aiguïser son attention et changer de perspective



Vous pouvez sans peine associer ces exercices à votre vie quotidienne.

- **Tout d'abord, un tuyau** : la première personne que vous rencontrez le matin, c'est sans doute votre propre reflet dans le miroir. Gratifiez-le d'un sourire : les gens de bonne humeur ne seront peut-être pas légion aujourd'hui... Et voilà le premier exercice accompli !
- Essayez de rester en équilibre sur une jambe pendant que vous vous lavez les dents ou que vous vous rasez. Vous pouvez aussi tenter de vous servir de l'autre main – mais attention si vous utilisez un rasoir !
- En lisant le journal au petit-déjeuner, choisissez un mot dans les grands titres et changez l'ordre des lettres pour composer d'autres termes.
- Si vous désirez vous souvenir de quelque chose, mettez votre montre à l'autre poignet et essayez de vous rappeler pourquoi vous le faites. Une façon de remplacer le nœud dans le mouchoir.



- Petit exercice du soir : deux heures après les informations à la télévision, vous souvenez-vous des grands titres de l'actualité ?
- Au moment de vous coucher, essayez de récapituler votre journée, d'abord dans les grandes lignes, puis plus en détail. Rappelez-vous des bribes de conversations que vous avez entendues ou, quand vous serez mieux entraîné, passez la journée en revue en commençant par la fin.
- Deux choses importantes pour le cerveau : le mouvement et l'air frais. Essayez aussi de nouveaux parcours pour votre promenade quotidienne, modifiez vos habitudes. Sortez des sentiers battus et changez votre façon de penser. Pour rester souple dans vos opinions, adoptez une autre perspective.

Enigme n° 1

## Je vois le ciel étoilé

Le détective Sherlock Holmes et le docteur Watson, son assistant pas très futé, font partie des héros les plus connus de la littérature policière. Sherlock Holmes surprend le monde entier par ses conclusions admirablement ingénieuses. Etes-vous aussi perspicace que lui ? Essayez !



Sherlock Holmes et le docteur Watson sont à la poursuite d'un assassin. En chemin, ils doivent camper dans une prairie. La nuit, Watson est soudain réveillé par l'imbattable détective.

« Watson, regardez ce magnifique ciel étoilé. Que vous dit-il ? »

« Mais... qu'il fera beau demain. »

Sherlock Holmes sourit à Watson : « Non, mon cher, ce ciel nous dit que... »

Eh bien, qu'a découvert notre fin limier ? Le savez-vous ? Creusez-vous les méninges un petit moment, avant de regarder la solution à l'avant-dernière page.



# Bons pour le cerveau : les jeux de langue

Jouer avec la langue, chercher et trouver des mots que nous n'utilisons pas tous les jours se révèle également un bon exercice cérébral. Essayez ce jeu – il a aussi beaucoup de succès en groupe.

Attribuez-vous une qualité pour chaque lettre de votre prénom.


Exemple : supposons que vous vous appelez CLAIRE. Vous êtes

- cultivée, charmante
- liante, leste
- amicale, artiste
- intéressante, ingénieuse, inventive
- rapide, réfléchie
- éblouissante, équilibrée

A présent, nous allons vérifier l'étendue de votre vocabulaire avec les mots-sandwichs. Choisissez un mot qui vous plaît. Écrivez-le de haut en bas sur le bord gauche d'une feuille de papier, puis dans le sens contraire à droite de la feuille. Vous avez ainsi formé des lignes commençant et finissant par une lettre. A vous maintenant de trouver des mots qui commencent et finissent par ces lettres. Un exemple ?

|         |   |           |
|---------|---|-----------|
| T ..... | E | Termite   |
| A.....  | L | Accueil   |
| B.....  | B | Baobab    |
| L ..... | A | Lama      |
| E ..... | T | Entremets |





Utilisez vos cinq sens :

## soyez attentif à ce qui vous entoure



Aujourd'hui, accordez un maximum d'attention à ce qui vous entoure. Ouvrez bien les yeux, observez les formes et les couleurs. En vous rendant à votre travail, découvrez ce que vous n'aviez jamais vu. Soyez attentif aux parfums, aux odeurs.

Percevez les bruits et devinez leur source : d'où viennent-ils ? La source est-elle proche ou éloignée ? Le son est-il fort ou faible, agréable ou désagréable ?

Savourez votre thé ou votre café consciemment. Mordez dans une pomme et essayez d'en décrire le goût.

Et la surface sur laquelle vous travaillez, comment est-elle sous vos doigts ? Et l'oreiller de votre lit ? Et le vent sur votre visage ? Et le journal entre vos mains ?





Petit exercice de mémorisation :

## garder dix mots en tête

Regardez ces dix mots pendant un certain temps et essayez de les mémoriser.

- confiture
- carte postale
- poubelle
- lilas
- facteur
- chantier
- établi
- chêne
- cinéma
- orage

Détournez votre attention en faisant autre chose, puis écrivez ces dix mots. Essayez à nouveau un peu plus tard.



Jeux de logique :

## exercice de calcul avec les dés



Vous avez devant vous deux dés :  
sur leur face supérieure, le 1 et le 4.  
Comment peut-on combiner ces  
chiffres ?

$$4 - 1 / 4 + 1 / 4 : 1 / 4 \times 1$$

### Trop simple pour vous ?

Quels nombres pouvez-vous former avec ces chiffres ? 14 et 41.  
Additionnez ces deux nombres de tête.

Soustrayez le petit nombre du plus grand :  $41 - 14$ .

### Encore trop simple ?

Prenez un troisième dé. En le lançant, vous allez peut-être faire un 5. Combien de combinaisons de chiffres pouvez-vous obtenir maintenant ? Et lesquelles ? Soustrayez le plus petit nombre du plus grand, etc.

## Enigme n° 2

# Course dans le désert

Un sultan possède un diamant de grand prix. Afin que ses deux fils ne se disputent pas le joyau après sa mort, il se rend à dromadaire avec eux dans le désert. « Vous allez lancer votre monture vers l'oasis que vous voyez là-bas. Celui dont le dromadaire arrive en dernier au but obtiendra le diamant. » Les deux hommes enfourchent leur monture et se précipitent vers l'oasis. En chemin, ils ralentissent, puis s'arrêtent perplexes. Aucun d'eux ne veut être le premier. Un vieux derviche vient à passer : ils lui confient leur embarras. Le derviche sourit et leur dit trois mots. Sans plus attendre, ils s'élancent au triple galop vers l'oasis.

### Qu'est-ce que le derviche leur a conseillé ?

Pas nécessaire d'être un fils ou une fille du désert pour le deviner ! Il suffit d'utiliser sa jugeote. Vous n'êtes pas sûr de votre idée ? Vous jugez l'énigme trop difficile ? Vous trouverez la solution à l'avant-dernière page.



## Un peu de concentration – ne vous laissez pas distraire !

### Le monde à l'envers

- Epelez votre nom et votre prénom en commençant par la fin.
- Allez à reculons de votre lit à la salle de bains.
- Redécouvrez le jeu du memory – il en existe d'ailleurs de superbes.
- Lisez un petit article de journal à l'envers en retournant la page.



### Combinaison de chiffres et de lettres

Choisissez un mot court, par exemple le mot « chat », puis prenez une table de multiplication, la table de 3 par exemple. Maintenant, faites alterner lettres et chiffres. Dans notre exemple, nous aurons donc :

« C – 3 – H – 6 – A – 9 – T – 12 ».

Si l'exercice vous semble trop

simple, optez pour un mot plus long et une table de multiplication plus difficile. Par exemple, le mot « parapluie », combiné avec la table de 9. Un jeu d'enfant ? Essayez donc à l'envers. Vous obtiendrez : « E – 81 – I – 72 – U – 63 – L – 54 – P – 45 – A – 36 – R – 27 – A – 18 – P – 9 ».

# Entraînement pour le corps et l'esprit

Les exercices proposés ci-dessous stimulent non seulement le cerveau : ils accélèrent aussi la circulation sanguine. Et un cerveau bien irrigué travaille encore mieux.

Comptez tout haut jusqu'à 50, puis de 50 à 0. Combinez la récitation des chiffres avec les exercices suivants :

- lorsqu'un nombre contient un 3 ou est divisible par 3, levez les bras ;
- lorsqu'un nombre contient un 4 ou est divisible par 4, tapez des pieds ;
- lorsqu'un nombre contient un 5 ou est divisible par 5, levez les bras, tapez des pieds et battez des mains en même temps.

Bien sûr, ces exercices sont très amusants quand on les fait en groupe !





### **Solution de l'énigme n° 1 :**

Sherlock Holmes sait que la tente a été volée, sinon il ne pourrait pas voir les étoiles.

### **Solution de l'énigme n° 2 :**

« Echangez vos dromadaires ! » Si les fils du sultan échangent leurs dromadaires, chacun doit pousser celui qu'il chevauche au maximum afin que le sien, sur lequel son frère est assis, arrive en second.



# FRAGILE Suisse vient en aide aux victimes de lésions cérébrales.

La Suisse compte plus 100'000 victimes de lésions cérébrales, provoquées par un accident ou une maladie.

L'association FRAGILE Suisse vient en aide aux personnes cérébro-lésées et à leurs proches. En collaboration avec ses onze associations régionales, FRAGILE Suisse propose dans toute la Suisse les prestations suivantes :

**Conseil spécialisé** : à domicile, sur le lieu de travail, à l'hôpital ou à la clinique – consultation personnelle, par téléphone (Helpline Romandie 0800 256 256).

**Accompagnement à domicile** : vivre chez soi en toute autonomie plutôt que dans un EMS.

**Académie FRAGILE Suisse** : cours et formations continues sur mesure pour les personnes cérébro-lésées, leurs proches et les professionnels.

**Groupes d'entraide et de parole** : loisirs en commun, conseil par des personnes cérébro-lésées et des professionnels dans onze associations régionales.

FRAGILE Suisse finance ses prestations principalement à l'aide de dons privés.

FRAGILE Suisse, Badenerstrasse 696, 8048 Zurich

Téléphone : 044 360 30 60

Helpline 0800 256 256 (conseil gratuit)

[www.fragile.ch](http://www.fragile.ch), [mail@fragile.ch](mailto:mail@fragile.ch)

Pour verser un don : CCP 80-10132-0





**FRAGILE  
SUISSE**

AIDE POUR LES VICTIMES  
DE LÉSIONS CÉRÉBRALES ET  
LEURS PROCHES.

[www.fragile.ch](http://www.fragile.ch)

Helpline 0800 256 256