

EXERCICES TESTEZ VOTRE MÉMOIRE

La mémoire s'entretient et se travaille au quotidien. Voici quelques exercices ludiques pour l'évaluer. Une pratique régulière permet de stimuler sa mémoire visuelle et verbale, ses capacités de concentration et de faciliter les stratégies de mémorisation.

JEUX DE BLASONS

Observez attentivement la forme, les couleurs et les motifs du blason présenté ci-dessous. Ensuite tournez la page pour poursuivre l'exercice.



FORMES ET COULEURS

Observez attentivement les 6 figures suivantes. Mémorisez-les puis tournez la page pour poursuivre l'exercice.



MÉMOIRE D'ÉLÉPHANT

Mémorisez les 15 mots de cette grille. Ensuite, tournez la page pour poursuivre l'exercice. Nous vous conseillons de regrouper les mots par catégories pour les mémoriser plus facilement.

minute	caporal	faitout	semaine	adjudant
sergent	marmite	seconde	général	mois
casserole	amiral	poêle	heure	cocotte

ÊTES-VOUS AU TOP DE VOTRE VIVACITÉ MÉMORIELLE ?

Mémorisez ces trois Neurojeux le plus rapidement possible, puis tournez la page et répondez vite aux questions.

NEUROJEU 1



NEUROJEU 2



NEUROJEU 3



Sélection proposée par Monique Le Poncin-Séac'h, docteur ès-sciences et neurophysiologiste, et Sandrine Bélier, docteur en psychologie cognitive et consultante pour la société SBT.

Retrouvez les solutions en page suivante.

SUITES ET SOLUTIONS

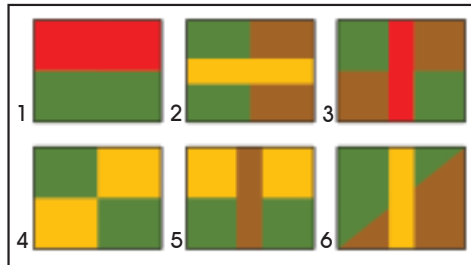
JEUX DE BLASONS (SUITE)

Reconstituez le blason présenté en page précédente en choisissant les différents éléments qui le composent parmi plusieurs propositions.

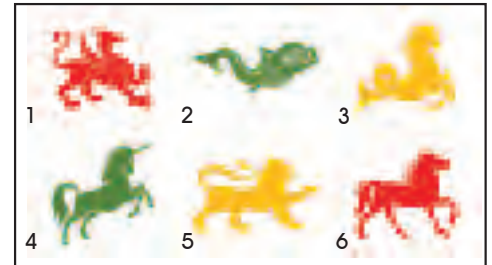
Choisissez la forme :



Choisissez les couleurs :



Choisissez le motif :



Si vous avez bien reconstitué le blason, vous avez un niveau satisfaisant.

FORMES ET COULEURS (SUITE)

A présent, retrouvez les 6 figures mémorisées parmi les 24 figures présentées ici.



Si vous avez au moins 4 bonnes réponses, vous avez un niveau satisfaisant.

MÉMOIRE D'ÉLÉPHANT (SUITE)

Retrouvez les 15 mots de la grille précédente parmi les 50 mots de cette grille.0

général	seconde	crayon	laine	tambour
canton	rouble	casserole	dollar	région
blé	heure	ouïe	amiral	avoine
feutre	guitare	marmite	toucher	mois
cocotte	caporal	stylo	département	soie
harpe	riz	roupie	minute	goût
pastel	commune	sergent	vue	seigle
coton	euro	flûte	poêle	jute
maïs	faitout	plume	odorat	semaine
adjudant	nylon	saxophone	pays	dinar

Si vous avez retrouvé au moins 10 des 15 mots, vous avez un niveau satisfaisant.

NEUROJEU 1 (SUITE)

Quelles sont les coordonnées des cases du fou noir ?

NEUROJEU 2 (SUITE)

Quel est le score obtenu avec tous les dés ?

NEUROJEU 3 (SUITE)

Redonnez par écrit au moins 10 mots dont un en japonais.

EVALUATION : Toutes vos réponses sont exactes : - en au plus 4 minutes : vous êtes au TOP !

- en au plus 5 minutes : décidez d'optimiser.

- en plus de 5 minutes : il est temps de réagir.

Pour en savoir plus

A voir :

- www.gymcerveau.com, site de services « Cerveau » d'accès gratuit.
- www.happyneuron.fr, site d'en-

traînement cérébral. Si vous saisissez le code « FIGARO », vous bénéficiez, sans engagement, d'un mois d'accès aux exercices présentés sur le site.

A lire :

- *Vous avez tous une mémoire*

d'éléphant... Savez-vous vous en servir ? par Monique Le Poncin, L'Étudiant, 2005, 14,90 €. Et du même auteur *Gym cerveau*, Stock, 2008, 15 €.

- *Testez votre mémoire*, par Michel Noir, Marabout, 2006, 15 €.

Ces ouvrages proposent des exercices et des jeux.

A lire aussi :

- *Mais où sont passées mes lunettes ?* par Martha Lear, Belfond, 2009, 17,50 €. Gérer au quotidien les petits troubles de la mémoire.