



# Cahier de jeux Novembre 2020

Pour solliciter  
son intellect

Pour  
renforcer sa  
confiance en  
soi

Pour se faire  
du bien

# RÈGLES ESSENTIELLES



La recette pour stimuler ses fonctions cognitives (mémoire, attention, raisonnement, entre autres) consiste à :

- **Faire des efforts** (si l'activité qu'on fait est trop facile, cette activité n'est pas stimulante)
- **Varié les activités** (ex: danse, plusieurs jeux différents, jardinage, cuisine, projets divers)
- **Faire des activités nouvelles** (ex: apprendre une langue, essayer ce logiciel, construire soi-même un calendrier de l'avent)

# RÈGLES ESSENTIELLES



Pour être sûr que vous suiviez cette recette, certains jeux proposés sont:

- **Difficiles et demandent de faire des efforts** (prenez votre temps, essayez, cherchez, c'est ce processus là qui est stimulant, et non pas de trouver ou réussir)
- **Différents** (pour que vous sollicitiez différents aspects de votre cognition)

Soyez bienveillants avec vous-mêmes.

# JEU 17 - RECONSTITUTION



## Reconstituez les mots

Trouvez des mots à partir des ébauches à gauche et essayez de les compléter avec les syllables à droite. Ou bien essayez de mettre les syllables au hasard à gauche pour voir si ça crée un mot qui existe.

\_\_\_ tasti\_\_\_

i\_\_\_sion

ma\_\_\_lle

na\_\_\_re

\_\_\_nnel

\_\_\_ni\_\_\_rs

véné\_\_\_

ni

ve

fan

llu

neux

vi

ve

u

tu

que

gé\_\_ro\_\_té

vai\_\_lle

\_\_ga\_\_nt

\_\_to\_\_phe

\_\_bre

ga\_\_ge

\_\_va\_\_

om

pho

sa

sse

me

si

ne

né

gra

ra

li

# JEU 18 – CHANGEMENT DE PLACE



Des formes sont présentées dans une grille.  
Vous devez mémoriser quelles sont ces  
formes et où elles sont placées



Faites des liens entre les objets, ce sera moins difficile à mémoriser.



Maintenant, vous devez retrouver les éléments qui ont changé de place et/ou de couleur, sans revenir en arrière.

# JEU 19 - VILLE DU MONDE

Faites des paires pour trouver  
le plus rapidement possible le  
nom phonétique de villes du  
monde

Faites sonner les mots à l'oreille pour vous détacher de l'orthographe qui nous distrait.



doux

pas

rhin

an

mille

lit

housse

tonne

riz

mât

tue

baille

# JEU 20 – MOT MYSTERE



Retrouvez les 10 mots liés à la thématique qui vous est donnée. Les mots sont cachés dans une grille remplie de lettres. Vous devez mémoriser les mots une fois trouvés.

Essayez de le faire sans rayer ou entourer les mots que vous trouvez pour faire aussi travailler votre mémoire à court terme 😊

R	K	D	O	R	F	I	U	R	J
G	O	Y	A	V	E	R	U	G	L
P	A	R	H	I	D	B	U	V	I
O	S	E	R	B	T	I	L	O	T
P	F	O	R	A	N	G	E	R	C
A	R	C	I	N	E	K	R	O	H
P	P	U	K	A	K	I	A	R	I
A	O	T	F	N	J	W	U	N	O
Y	I	S	F	E	R	I	N	B	C
E	R	Y	P	O	M	M	E	S	J
P	E	R	V	A	N	A	N	A	S
J	E	T	I	L	D	H	R	I	N

10 Fruits

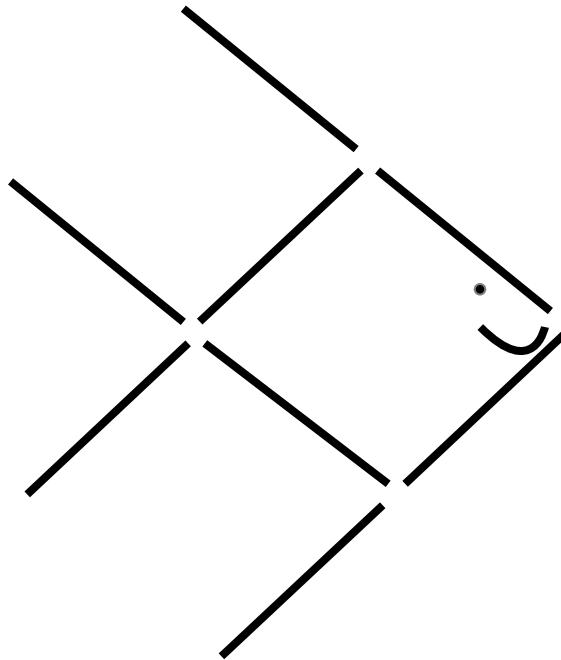
T	E	B	K	T	V	A	R	Y	P
B	E	H	G	U	I	T	A	R	E
A	S	K	Y	D	O	R	H	Z	V
T	R	E	T	U	L	O	H	C	R
T	I	J	C	E	O	M	R	L	J
E	K	F	H	E	N	P	E	A	N
R	P	I	A	N	O	E	F	S	F
I	E	B	N	O	S	T	R	S	L
E	V	J	S	T	Z	T	A	I	J
G	T	S	O	E	J	E	I	Q	E
F	U	B	N	S	K	I	N	U	C
G	R	Y	T	H	M	E	F	E	Y

10 mots en  
rapport avec  
la musique

# JEU 21 – VISUOSPATIAL



Déplacez 3 bâtons pour que le poisson nage vers la gauche.





# JEU 22 - MOT COMMUN



Trouver le mot suggéré par les 3 mots  
présentés

Exemple :

POING

POUCE

FOUDRE

Réponse = Coup

LACET

CRAVATE

MESURE

Pour vous aider à chercher, vous pouvez partir d'un mot, et vous demander ce que ça vous évoque. Ensuite, vérifier si votre réponse peut convenir aux 2 autres mots.

DE BOIS

EN TRAIN

EXTRÉMITÉ

AGENT

CACHER

POLICHINELLE

# JEU 23 – BÂTONS



Comment obtenir une somme exacte en ne déplaçant qu'un bâton ?

$$XI - V = IV$$

Demandez-nous les solutions 😊



[www.lafabriqueaneurones.com](http://www.lafabriqueaneurones.com)

contact.lafabriqueaneurones@gmail.com