

Cahier de jeux

Avril 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 1 - PAIRES D'IMAGES



Mémorisez les paires d'images.

Essayez de créer des mini-histoires entre ces images, ça facilite la mémorisation

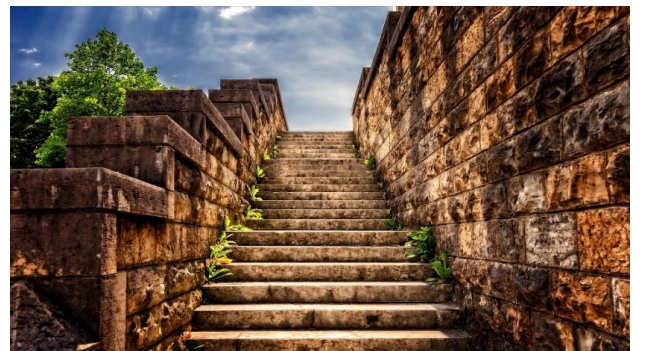
Prenez le temps de mémoriser ces 3 paires d'images – puis passez à la page suivante



Rappelez-vous des 3 paires d'images

Vous pouvez les dire à voix haute, ça
aide à ancrer l'information

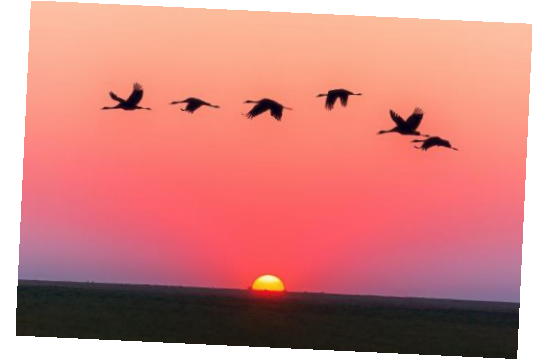
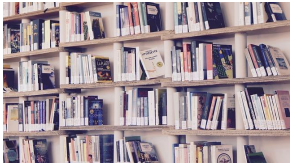
Quand vous vous êtes
souvenus des 6 images,
passez à la page
suivante



Prenez le temps de mémoriser ces 3 nouvelles paires d'images – puis passez à la page suivante

Rappelez-vous des 3 nouvelles paires
d'images et des images précédentes

Quand vous vous êtes
souvenus des 12
images, passez à la
page suivante



Rappelez-vous des 3 nouvelles paires
d'images et des images précédentes

Quand vous vous êtes
souvenus des 18
images, passez à la
page suivante





Envoyez-nous votre version des images dont vous vous souvenez: sur feuille libre, dessinez certaines images (ou toutes) dont vous souvenez.

Prenez leur photo et envoyez nous ces photos à
contact.lafabriqueaneurones@gmail.com

Ou bien postez-les directement sur notre page Facebook La Fabrique à Neurones

On sera heureux de les diffuser pour inspirer chacune et chacun confiné chez soi!

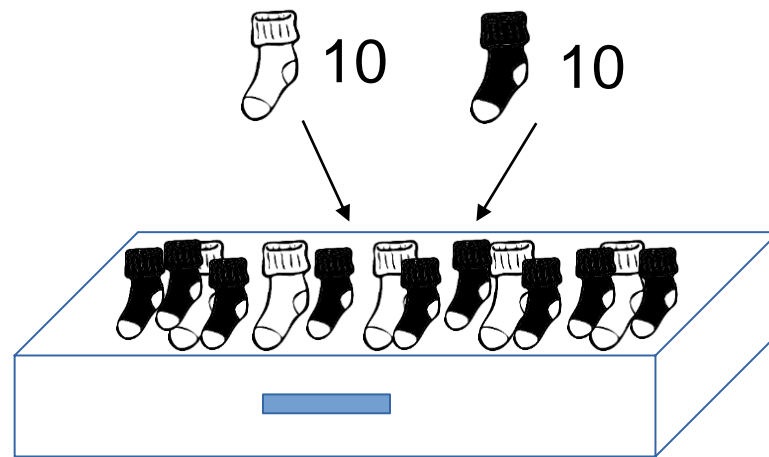
JEU 2 – UNE ÉNIGME



Trouvez la solution pour l'énigme proposée page suivante.

Prenez votre temps, reformulez l'énoncé, trouvez les informations essentielles

LES CHAUSSETTES



En me réveillant ce matin, il fait encore nuit, je ne vois rien. Je pioche au hasard dans mon tiroir à chaussettes, tout en désordre, pour avoir une paire de chaussette à me mettre.

Dans ce tiroir, il y a 10 chaussettes blanches et 10 chaussettes noires.

Combien de chaussettes je dois prendre au **MINIMUM** dans le tiroir pour avoir une paire de même couleur?

Quand vous pensez avoir une solution, testez-là: prenez 10 morceaux de papier blanc et 10 morceaux de papier gribouillé, mettez les dans un sac, et piochez au hasard pour voir combien de papier vous devez piocher pour résoudre cette énigme

JEU 3 – UNE CHARADE



Trouvez le « tout » de la charade page suivante.

Le 1^{er} définit en général la première syllabe du mot qu'on cherche, le second ou 2^{ème}, la deuxième syllabe, le 3^{ème} va définir la 3^{ème} syllabe, etc. Parfois, ils définissent des bouts du mot final (le tout) plutôt qu'une syllabe.

Le « tout » est le mot qu'on cherche, qui peut avoir un article devant lui.

- Mon 1er est une note de musique
- Mon 2ème est une planète
- Mon 3ème est de l'argent sans « os »
- On prend mon 4ème quand on se sent bien et détendu
- Mon tout est une chanson française

Connaissez-vous les paroles de cette chanson? Chantez là et retrouvez les paroles jusqu'au bout.







JEU 4 - MEMORY



Des objets vous sont présentés sur une grille, et vous devez retenir:

- 1/ où ils sont placés
- 2/ quels objets sont-ils

Prenez le temps de mémoriser ces images et leur localisation – puis passez à la page suivante

Essayez de resituer
quels objets étaient
sur quels numéros.
Quand vous pensez
avoir terminé,
retournez à la page
précédente pour
vérifier.

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

JEU 5 - HOMOPHONES

Trouvez 2 mots homophones (qui “sonnent pareil” mais qui ont des sens différents) pour remplacer la croix.

Les 2 mots à l’horizontal donnent un indice pour un des homophones et les 2 mots à la vertical donnent un indice pour l’autre homophone.

colin

bistro x café

merlan

Pour vous aider à chercher, vous pouvez prendre une catégorie présentée (ici il s'agit soit de la catégorie des poissons, soit de la catégorie des lieux de rassemblement) et vous demander ce que vous évoque ce mot.

poule

bâton x béquille

pintade

Créez d'autres énigmes d'homophones et envoyez les nous, ou postez-les directement sur notre page Facebook La Fabrique à Neurones pour faire jouer tout le monde.

JEU 6 - ANAGRAMME



La phrase donnée aide à trouver le sens de l'anagramme du mot en gras. Vous devez réorganiser les lettres du mot en gras pour former un autre mot. Le reste de la phrase constitue un indice pour trouver cet autre mot.

La course du ruisseau n'en est qu'à ses débuts

Avec les lettres « COURSE », trouvez un autre mot dont le sens s'inspire d'un ruisseau à ses débuts, comme l'indique la phrase.

Il faut suivre la **digue**

Pour vous aider à chercher, vous pouvez soit partir du mot en gras, bouger les lettres et voir ce que ça donne, soit partir du reste de la phrase qui vous indice sur le mot à trouver.

JEU 7 - DOUBLE SENS



Il faut trouver des mots qui ont soit deux sens, soit
sont des homophones

Exemple:

C'est à la fois un fauve et une ville française
Lion / Lyon

Capitale européenne qui
rappelle le nom d'un alcool

Pour vous aider à chercher, vous pouvez commencer par vous énumérer les capitales européennes, et vous demander pour chacune si son nom rappelle le nom d'un alcool. Vous pouvez également partir des noms d'alcool.

Une discipline en athlétisme qui rappelle un récipient pour transporter des liquides

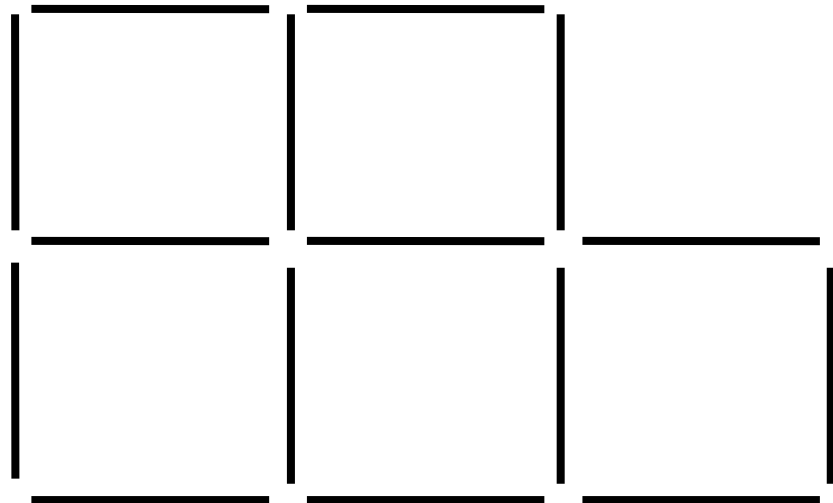
Pour vous aider à chercher, mettez-vous en situation. Par exemple, pour l'athlétisme, quand vous regardez les jeux olympiques à la télé.

JEU 8 - RAISONNEMENT



Enlevez un bâton pour obtenir 4 carrés de même grandeur

Vous pouvez essayer dans votre tête d'enlever des bâtons et de visualiser le résultat – ou inversement, de visualiser une solution possible, et voir quels bâtons vous pouvez enlever. Il y a plusieurs réponses possibles, mais une seule où tous les bâtons appartiennent bien à un carré



JEU 9 - MOTS CACHÉS



Trouvez les mots d'OISEAUX cachés dans le tableau. Il y en a 12. Chaque mot a 3 syllabes/morceaux et une majuscule indique la première partie du mot. Une syllabe ne peut servir qu'une fois. Une fois trouvés, essayons de nous souvenir de tous les mots, sans les écrire.



Ci	delle	Per	ri
neau	Pin	tros	Cor
E	bri	can	tour
vier	Tour	li	ro
ba	ran	Al	ta
Hi	li	go	na
Ca	quet	Co	te
relle	gne	per	ron
E	de	mo	Pé

JEU 10 - MANIPULATIONS MENTALES



Vous allez devoir manipuler dans vos têtes les informations énoncées pour les utiliser autrement. Il faut être le plus **rapide** possible.

Commencez sans l'aide d'un papier et d'un crayon. Après avoir essayé dans votre tête uniquement, aidez-vous d'un papier éventuellement

Dites les JOURS DE LA SEMAINE à l'envers, puis dans l'ordre alphabétique

Pour vous aider à ordonner les jours, vous pouvez les imaginer sur un calendrier par exemple, ou dans un agenda.

Dites les MOIS DE L'ANNÉE à l'envers, puis
dans l'ordre alphabétique

Pour vous aider à ordonner les mois, vous pouvez les imaginer sur un calendrier par exemple, ou dans un agenda.

Les solutions vous arriveront la semaine prochaine.



www.lafabriqueaneurones.com

contact.lafabriqueaneurones@gmail.com