



# Cahier de jeux

## Mai 2020

Pour solliciter  
notre intellect

Pour  
renforcer notre  
confiance en  
nous

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)
- **Varier les activités** (ex: danse, plusieurs jeux différents, jardinage, cuisine, projets divers)
- **Faire des activités nouvelles** (ex: apprendre une langue, essayer un logiciel, construire soi-même un calendrier de l'avent)

# RÈGLES ESSENTIELLES



Pour être sûr que vous suivez 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 sollicitez différents aspects de votre cognition)

Soyez bienveillants avec vous-mêmes.

# JEU 11 - MOT COMMUN

Trouver le mot suggéré par les 3 mots présentés

Exemple :

POING  
POUCE  
FOUDRE

Réponse = Coup

PERCE

CHASSE

FLOCON

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

REGLEMENT

RENDU

REBOURS

JOIE

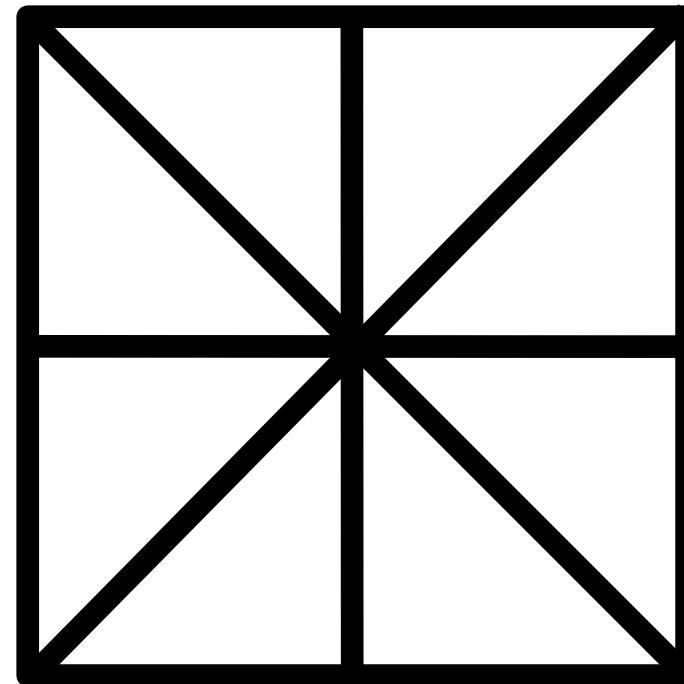
CHEMINEE

PAILLE

# JEU 12 - VISUO-SPATIAL

Combien de triangles comptez-vous ?

Indice : les triangles peuvent être de taille différente.



# JEU 13 - INTRUS

Trouvez le mot qui ne fait pas partie du groupe

BALEINE      DAUPHIN      BABOUIN      BICHE

Il peut y avoir plusieurs réponses possibles, l'objectif est de trouver une règle qui fait qu'un mot peut être considéré comme un intrus. Et trouver autant d'intrus que possible



LÉZARD      GRENOUILLE

MANTE-RELIGIEUSE      ÉLÉPHANT



SINGE

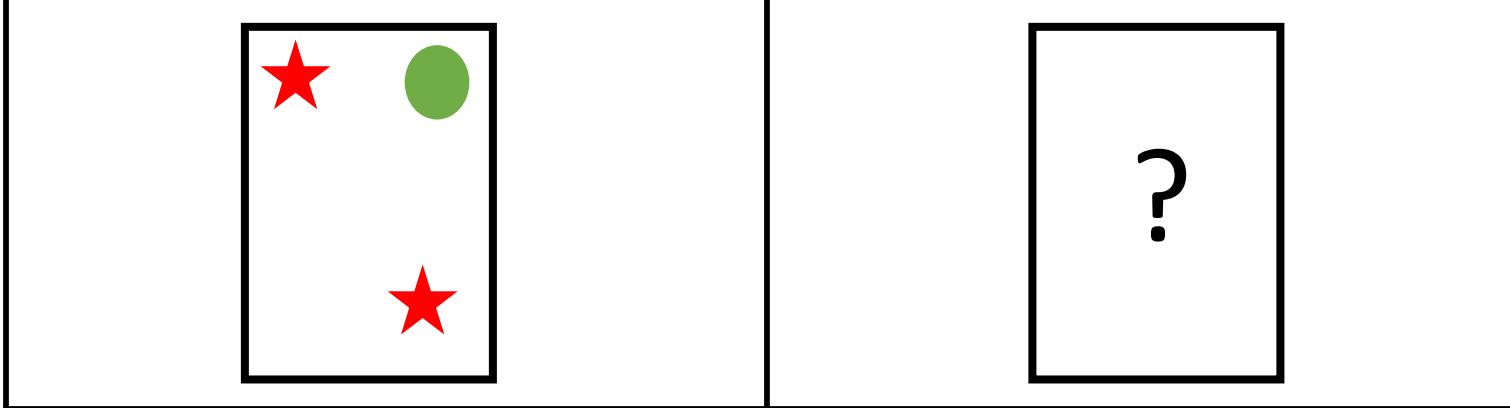
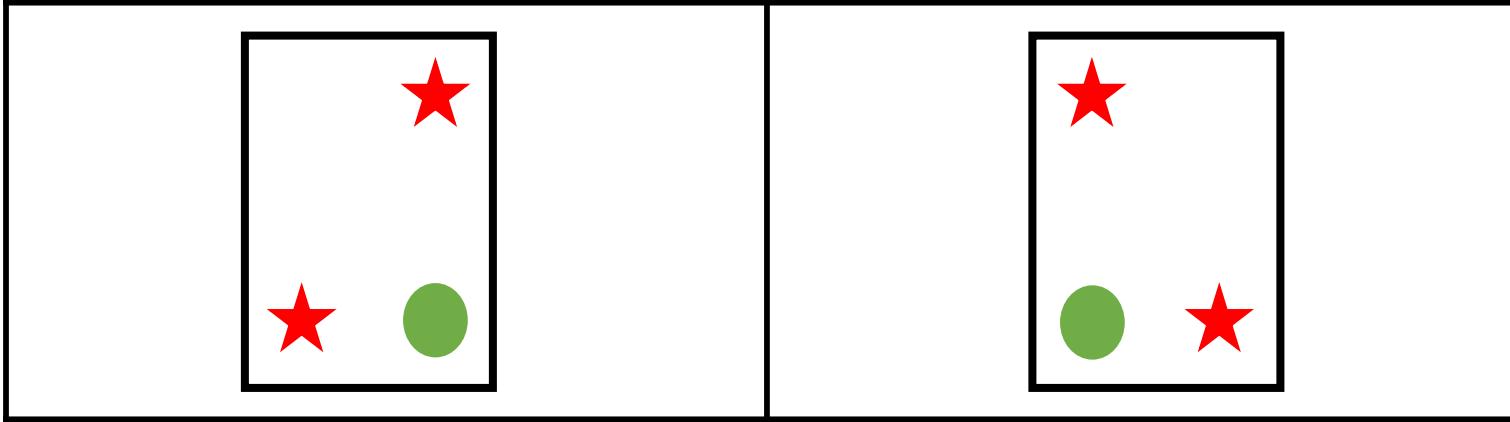
GIRAFE

LION

TIGRE

# JEU 14 - MATRICES

Trouvez la règle entre les cases, appliquez-la aux cases du bas pour découvrir l'objet manquant dans la dernière case.



- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

# JEU 15 - EXPRESSIONS

Des expressions vous sont évoquées. Trouvez-les. Nous cherchons ensuite un mot qui est commun à ces expressions.

- sans bruit
- l'homme est cruel envers ses semblables
  - marin expérimenté
  - à la nuit tombante
- les scélérats ne se font pas de tort

Un animal sauvage

- une petite quantité de
  - dénoncer
  - être très amis
- il s'en est fallu de peu
- être habile dans les travaux délicats

Une partie du corps humain

# JEU 16 - VILLE DU MONDE

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

tonne

lisso

bosse

monter

casse

vent

anse

couvert

flore

bonne

vidéo

carat

Faites « sonner » les mots les yeux fermés en les associant ensemble, pour oublier l'orthographe gênante (qui ne ressemble pas du tout à l'orthographe des villes).



LA  
**FABRIQUE**  
À NEURONES

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