



Ce document vise à vous faciliter la vie quand vient le temps de passer à la session des exercices cognitifs. Sentez-vous très à l'aise de les adapter en fonction des intérêts de vos clients et aussi des vôtres. Assurez-vous de créer un climat agréable afin de les mettre à l'aise pour qu'ils passent du bon temps en votre compagnie tout en travaillant leurs méninges. Il est très important qu'ils ne se sentent ni jugés, ni observés en leur offrant continuellement du renforcement positif tout en sachant atténuer leurs erreurs en leur disant : « Ce n'est pas grave, on continue », « Ça arrive à tout le monde d'oublier », « Il a fallu que j'y pense longtemps moi aussi ».

1. Rappel de lecture

Demandez à votre client de lire une petite histoire ou encore un paragraphe d'un livre ou d'un journal. Ensuite, posez-lui des questions sur certains détails du passage qu'il vient tout juste de lire. Ou encore demandez-lui tout simplement qu'il raconte l'histoire dans ses propres mots et vérifiez-en les détails.

2. Des énigmes

Voici quelques énigmes qui feront non seulement travailler les méninges de vos clients, mais aussi les vôtres...

SOLUTION DE PROBLÈME

Votre ami a posé une note sur sa porte disant: Ce mercredi, je vais partir chez ma fille. Je serai de retour dans deux jours, soit le jour après demain.

Quand votre ami sera-t-il de retour ? (Vendredi)

3. Mathématiques faciles

Une caisse de boissons gazeuses contient une douzaine de boîtes de carton, dont chacune contient une douzaine de canettes. Le camion vient de livrer trois caisses. Combien de canettes avez-vous reçues?

1 caisse = 12 boîtes de carton

12 boîtes de carton x 12 canettes = 144 canettes

3 caisses x 144 canettes = 432 canettes

C'EST AMUSANT DE COMPTER !

À partir de 100, faites compter vos clients à rebours à haute voix par bonds de 7.

À partir de 0, faites compter vos clients par bonds de deux jusqu'à ce qu'ils arrivent à 54.

À partir de 0, faites compter vos clients par bonds de deux jusqu'à 20, puis par bonds de 3 jusqu'à 60, puis par bonds de 5 jusqu'à 80 pour terminer en comptant par bonds de 2 jusqu'à 100.

4. Mémorisation de numéros de téléphone

Faites lire à votre client un numéro de téléphone (305) 555-5774. Ensuite cachez-le et attendez une minute, puis demandez-lui de l'écrire. Faites à nouveau cet exercice avec un autre numéro, mais cette fois-ci attendez 2 minutes avant de l'écrire.

5. Mémorisation de noms

Demandez à votre client de dresser une liste ayant une certaine thématique, comme par exemple les premiers ministres du Canada, et demandez-leur d'en mémoriser jusqu'à 10 items.

Stephen Harper

Paul Martin

Jean Chrétien

Kim Campbell

Brian Mulroney

John Turner

Pierre Trudeau

Joe Clark

Lester B. Pearson

John Diefenbaker

6. Mémorisation de rues

Demandez-leur de nommer les rues allant en direction Est, Ouest, Sud et Nord à partir de leur adresse ou celles des membres de votre famille...

7. Exercices avec la main gauche


Pendant une journée entière, demandez-leur de faire des activités avec la main opposée.

Par exemple, si votre client se brosse habituellement les dents avec la main droite, demandez-lui d'utiliser sa main gauche. Proposez-lui également de relever le défi de faire des choses avec leur main non dominante.

8. C'est le temps de jouer au Sudoku !

Sudoku est facile à jouer et les règles sont simples. Il ne s'agit que de remplir les carrés blancs de sorte que chaque ligne, chaque colonne, et chacun des neuf grilles diagonales de 3x3 disposent les chiffres de 1 à 9. SAUF que le même chiffre ne peut pas être dans la même rangée ni dans la même colonne !

2	8	3			6	
		4				8
		7	9	3		
	3				2	
6				2	1	5
7	1		8			
		7	4			
9	4		6			
3	6		2			5



2	8	3			6	
		4				8
		7	9	3		
	3				2	
6				2	1	5
7	1		8			
2		7	4			
9	4		6			
3	6		2			5

Solution

2	7	8	3	5	1	4	6	9
1	3	9	4	2	6	5	7	8
4	5	6	7	8	9	3	1	2
5	9	3	6	1	4	8	2	7
6	8	4	9	7	2	1	3	5
7	1	2	8	3	5	9	4	6
8	2	7	5	4	3	6	9	1
9	4	5	1	6	7	2	8	3
3	6	1	2	9	8	7	5	4

9. Jeux d'association et de labyrinthe

10. Mémorisez les paroles de votre chanson préférée.

EXEMPLE : HIER ENCORE — CHARLES AZNAVOUR

Hier encore
J'avais vingt ans
Je caressais le temps
Et jouais de la vie
Comme on joue de l'amour
Et je vivais la nuit
Sans compter sur mes jours
Qui fuyaient dans le temps

J'ai fait tant de projets
Qui sont restés en l'air
J'ai fondé tant d'espoirs
Qui se sont envolés
Que je reste perdu
Ne sachant où aller
Les yeux cherchant le ciel
Mais le cœur mis en terre

Hier encore
J'avais vingt ans
Je gaspillais le temps
En croyant l'arrêter
Et pour le retenir
Même le devancer
Je n'ai fait que courir
Et me suis essoufflé

11. Apprenez un poème par cœur

EXEMPLE : LA CIGALE ET LA FOURMI — JEAN DE LA FONTAINE

La Cigale, ayant chanté
Tout l'été,
Se trouva fort dépourvue
Quand la bise fut venue :
Pas un seul petit morceau
De mouche ou de vermisseau.
Elle alla crier famine
Chez la Fourmi sa voisine,
La priant de lui prêter
Quelque grain pour subsister
Jusqu'à la saison nouvelle.
« Je vous paierai, lui dit-elle,
Avant l'Oût, foi d'animal,
Intérêt et principal. »
La Fourmi n'est pas prêteuse :
C'est là son moindre défaut.
Que faisiez-vous au temps chaud ?
Dit-elle à cette emprunteuse.
— Nuit et jour à tout venant
Je chantais, ne vous déplaie.
— Vous chantiez ? j'en suis fort aise.
Eh bien ! dansez maintenant.