Sommaire

5 Préface
8 Introduction
14 Quelques pistes pour que vive le jeu !

19 **La mémoire de travail**
20 Votre cerveau et la mémoire de travail
24 Jeux de mémoire de travail

69 **La mémoire sémantique**
70 Votre cerveau et les mémoires à long terme
74 Jeux de mémoire sémantique

101 **L'attention**
102 Votre cerveau et l'attention
106 Jeux d'attention et d'observation

137 **Le langage**
138 Votre cerveau et le langage
142 Jeux de lettres et de langage

187 **Le raisonnement, la logique et le calcul**
188 Votre cerveau et les fonctions cognitives
192 Jeux de raisonnement, de logique et de calcul

223 **Les aptitudes visuospatiales**
224 Votre cerveau et les aptitudes visuospatiales
228 Jeux visuospatiaux

298 Que Choisir Ensemble et ses associations locales
301 Index
302 Crédits iconographiques

Solutions des jeux

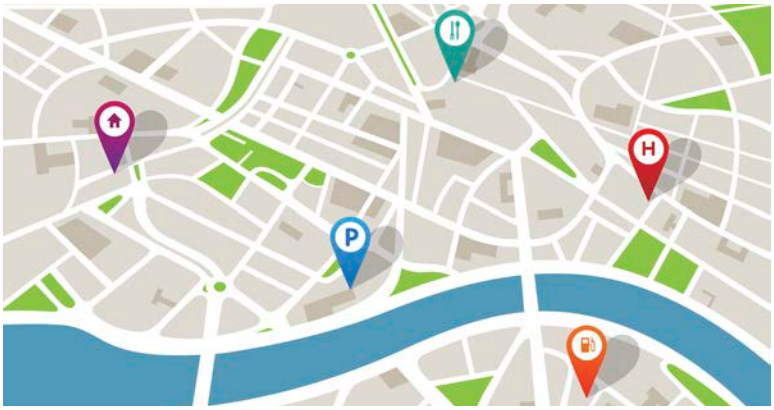
252 Jeux de mémoire de travail
256 Jeux de mémoire sémantique
262 Jeux d'attention et d'observation
269 Jeux de lettres et de langage
278 Jeux de raisonnement, de logique et de calcul
292 Jeux visuospatiaux

Repérage

Solution p. 252

Vous travaillez la mémoire de travail visuospatiale.

1. Observez ce petit plan de ville pendant 1 minute puis cachez-le.



2. Répondez maintenant aux questions suivantes :

a. Pour aller du parking à la pompe à essence, il n'est pas nécessaire d'emprunter un pont : vrai ou faux ?

b. L'hôpital et le restaurant sont sur la même rive du fleuve : vrai ou faux ?

c. L'hôpital est plus à l'ouest que le parking : vrai ou faux ?

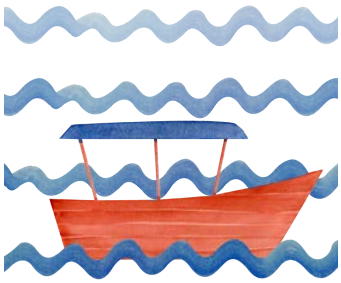
Mémo-texte

Solution p. 252

Vous travaillez la mémoire verbale à court terme et la concentration.

1. Lisez trois fois le texte suivant puis cachez-le (lire le texte à haute voix peut vous aider, imaginer la scène aussi).

Les enfants courent tout heureux sur la jetée. D'un côté les vagues battent violemment la construction. De l'autre c'est le port, et l'eau, isolée du reste de la mer, est tranquille. À l'intérieur du môle, les bateaux se balancent doucement.



2. Indiquez les mots qui ont changé :

Les enfants courent tout heureux sur la jetée. D'un côté les vagues percutent violemment la construction. De l'autre c'est le port, et l'eau, séparée du reste de la mer, est calme. À l'intérieur du môle, les bateaux tanguent doucement.

Nom de code

Solution p. 252

Vous travaillez la mémoire de travail visuelle, avec un traitement de l'information.

1. Observez bien ces cinq symboles. Ils forment le nom de code d'une personne à contacter à l'hôtel où vous vous rendez. Mémorisez les détails pendant 1 minute, puis cachez l'image et, en vous aidant des éléments de décodage qui vous sont proposés, retrouvez le nom de votre contact.



2. Maintenant, retrouvez les cinq symboles observés pour découvrir le nom de code de votre contact.



Qui est-ce ?

Solution p. 256

➙ Vous travaillez le rappel de connaissances.

Retrouvez le nom de ces cinq personnalités.

1. Un des plus célèbres explorateurs du XVIe siècle. Il était portugais, et un détroit situé au sud du Chili porte son nom.
2. Cette autrice, compositrice et interprète déclare dans l'une de ses chansons : « Ma plus belle histoire d'amour, c'est vous ».
3. « Dabadabada » : ces syllabes mises en musique suffisent à évoquer un film de ce réalisateur qui obtint grâce à lui la Palme d'or du Festival de Cannes en 1966.
4. Pour sa fille Léopoldine morte noyée dans la Seine, il a écrit plusieurs poèmes, dont le célèbre *Demain, dès l'aube*.
5. L'éternel second du Tour de France.

Titres en morceaux

Solution p. 256

➙ Vous travaillez la mémoire auditive à long terme, le rappel d'informations, grâce à des indices verbaux.

Cinq titres de chansons ont été découpés, mélangés, puis réorganisés de façon fantaisiste. Retrouvez les titres originaux en réutilisant une et une seule fois chaque mot.



Aller à Paris pour danser
J'étais un homme pas mal
Balance ça sur les p'tits
Ma plus belle chanson
Papiers de la vie si drôle

Cucurbitacées

Solution p. 256

➙ Vous travaillez la mémoire à long terme, verbale et visuelle et le rappel de connaissances.

Réunissez les noms de ces cucurbitacées avec leurs illustrations.

a. Citrouille
b. Concombre
c. Cornichon
d. Courge
e. Courgette
f. Doubeurre
g. Giraumon
h. Kiwano
i. Melon
j. Pastèque
k. Pâtisson
l. Potiron



Répliques cultes

Solution p. 256

➙ Vous travaillez la mémoire cinématographique à long terme.

Retrouvez à quel film ou série appartiennent ces répliques.

1. « La peur est le chemin vers le côté obscur : la peur mène à la colère, la colère mène à la haine, la haine… mène à la souffrance. »
2. « Les cons, ça ose tout. C'est même à ça qu'on les reconnaît. »
3. « Maman disait toujours : la vie c'est comme une boîte de chocolats, on ne sait jamais sur quoi on va tomber. »
4. « On est riches, on peut faire ce qu'on veut… même acheter des chips bio ! »
5. « Paris est tout petit pour ceux qui s'aiment comme nous d'un aussi grand amour. »
6. « Je fais un régime pour Paris : je ne mange rien et juste avant de m'évanouir, j'avale un petit cube de fromage. Une gastro par-dessus et ce sera parfait ! »
7. « Je n'aime pas dire du mal des gens, mais effectivement elle est gentille. »
8. « Mais on n'est pas racistes ! La preuve : on a des gendres de toutes les couleurs ! »
9. « J'aimerais poursuivre cette conversation, mais j'ai un vieil ami pour le dîner. »



a. *Le Diable s'habille en Prada*
b. *Les Tuche*
c. *Le Silence des agneaux*
d. *Les Tontons flingueurs*
e. *Forrest Gump*
f. *Qu'est-ce qu'on a encore fait au Bon Dieu ?*
g. *Le Père Noël est une ordure*
h. *Star Wars, Épisode I : La Menace fantôme*
i. *Les Enfants du paradis*

Où se cache l'intrus ?

Solution p. 263

Vous travaillez l'attention et la discrimination visuelle.

Trouvez l'intrus en moins de 30 secondes.

Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю
Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю
Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю
Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю
Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю
Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю
Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю
Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю Ю

Jeux d'ombres

Solution p. 263

Vous travaillez l'observation et la discrimination visuelle.

Parmi les cinq silhouettes colorées, une seule correspond exactement à celle de la cyclotouriste dont on distingue tous les traits, accessoires et vêtements. De quelle couleur est cette « bonne ombre » ?



Alternance

Solution p. 263

Vous travaillez l'attention et la flexibilité mentale.

Commencez par le mot qui désigne une couleur et qui est bien écrit dans cette même couleur. Poursuivez par le chiffre correspondant au nombre de lettres de ce mot. La couleur de ce chiffre constituera le mot suivant dans cette alternance couleurs / chiffres (un 3 marron serait ainsi suivi du mot MARRON ou d'un ton proche, comme CHOCOLAT). Allez ainsi jusqu'au dernier des 14 éléments de ce jeu. Où arrivez-vous et quelle serait la suite ?



Pêle-mêle

Solution p. 263

Vous travaillez l'observation et la capacité à dénombrer dans un contexte confus.

Tous les éléments végétaux représentés ci-dessous apparaissent en 7 exemplaires, sauf l'un d'eux qui est dessiné 8 fois. Lequel est-ce ?

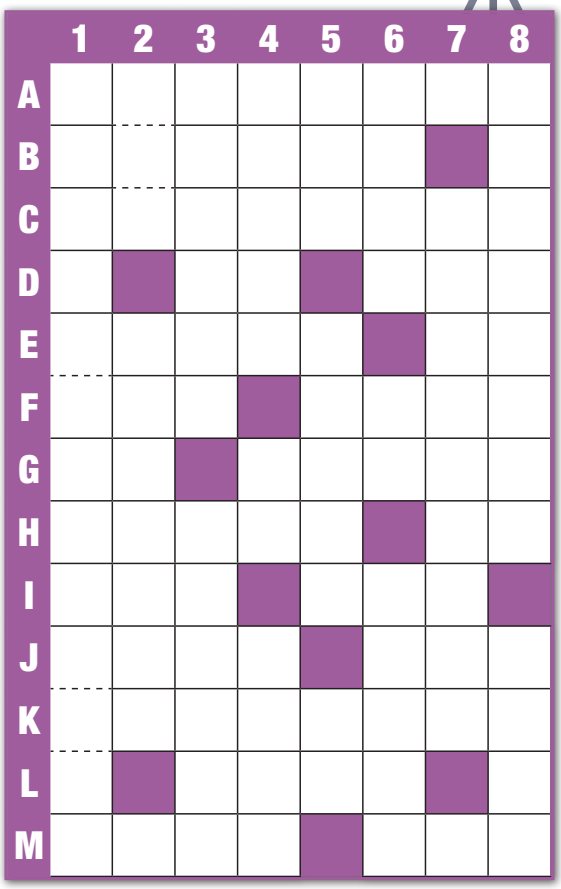


Mots croisés cinéma

Solution p. 274

➵ Vous travaillez le vocabulaire et la capacité à mobiliser la mémoire sémantique avec un indice de sens pour retrouver les mots justes.





HORIZONTALEMENT : A. Adrien Brody ou Isabelle Huppert sur grand écran. **B.** Drame de Pagnol avec Fernandel. **C.** Ordonnant. **D.** Obtenu. L'Élu dans *Matrix*. **E.** Toile de fond pour *La Vie des autres*. Le tout début du film. **F.** Épouse du fils. Doublé, c'est un acteur des *Vieux de la vieille*. **G.** Mince filet. Tatouage de Popeye. **H.** Banlieue de Bruxelles. Directeur des mines. **I.** Francis pour la musique de *Love Story*. Planche. **J.** Mer d'Íos. Et ainsi de suite. **K.** Fait l'effet de Freddy Krueger ou M le maudit. **L.** Espèce. **M.** Parfois adaptées par la suite. Le cinéma est le septième.

VERTICALEMENT : 1. Film historique de 1966 sur la Résistance. **2.** Les dossiers de l'écran. Effet spécial. **3.** Ovin silencieux au cinéma. Bougie pour Pâques. **4.** Souverain éthiopien. Pacino. Les temps pas si modernes. **5.** Celle du docteur Moreau est fantastique. Naturels. *Singin' ... the Rain*. **6.** Prénom de Connery. Oui. Tajine de boulettes. **7.** La reine du Nil, pour Fernando Cerchio. **8.** Reliée ou cousue. Nombre de jours à Palerme, pour Ferrara.

Lettre bonus

Solution p. 274

➵ Vous travaillez l'agilité linguistique avec un indice de sens.

Utilisez les lettres du mot de départ et ajoutez-y la lettre bonus – ici, le X – pour former de nouveaux mots, en mélangeant naturellement toutes ces lettres, comme dans l'exemple. Les indices en bas du jeu vous mettront sur la voie si les lettres ne vous suffisent pas.

Mot de départ		Mot final
Ex : *CATINÉE*	+ *X*	*INEXACTE*
1. OSAIENT	+ X	_ _ _ _ _ _ _ _
2. AMINCIE	+ X	_ _ _ _ _ _ _ _
3. TAMISER	+ X	_ _ _ _ _ _ _ _
4. ANTRALE	+ X	_ _ _ _ _ _ _ _
5. STOÏQUE	+ X	_ _ _ _ _ _ _ _
6. SPOILER	+ X	_ _ _ _ _ _ _ _

Indices : (exemple : Approximative) 1. Six et rond. 2. Habitant. 3. À gauche. 4. Apaisant. 5. Mauvais. 6. Bavards.

Mots pièges

Solution p. 274

➵ Vous travaillez l'orthographe.

Quels mots sont mal orthographiés ?

Véléitaire	Satire	Eliptique
Apparemment	Myrthe	Aréole
Déraisoner	Sustenter	Assujeti

Mot pivot

Solution p. 275

➵ Vous travaillez l'agilité verbale et la rapidité d'accès au vocabulaire.

Le mot de trois lettres manquant du milieu est commun aux deux autres mots. S'il est ajouté à la fin du premier mot et au début du second, deux nouveaux mots sont formés. Ces mots sont tous des noms communs au singulier. Trouvez-les.

1.	FOR		URE
2.	MAI		LOT
3.	PAN		SEAU
4.	SIL		MIE

Presque un sudoku

Solution p. 279

➙ **Vous travaillez la déduction et la flexibilité mentale (l'adaptation d'une routine à de nouvelles règles, si vous êtes un habitué du sudoku).**

Voici un Kemaru®. Complétez la grille avec les chiffres manquants dans des zones composées de une à cinq cases. Une zone d'une case contient forcément le chiffre 1, une zone de deux cases contient les chiffres 1 et 2, une zone de trois cases contient les chiffres 1, 2 et 3, etc. Les zones sont entourées par du bleu. Deux chiffres identiques ne peuvent être placés côte à côte, ni en diagonale.

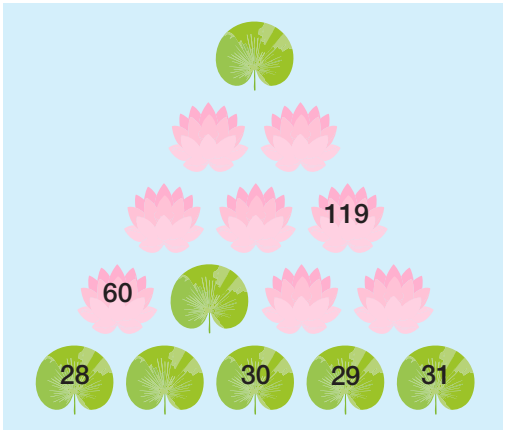
	2				
		4			
2		3			1
			4	2	
					3

L'élévation du lotus

Solution p. 279

➙ **Vous travaillez la logique du calcul et le sens des quantités.**

Sachant que chaque élément est la somme des deux éléments du dessous, complétez les éléments vides.

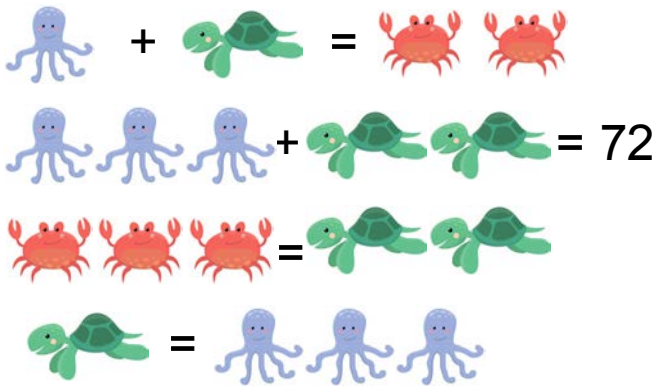


Équation en images

Solution p. 279

➙ **Vous travaillez la logique arithmétique.**

Sachant que chaque créature de la mer ne représente toujours qu'un seul et même nombre, trouvez à quel nombre correspond chacune d'elles.



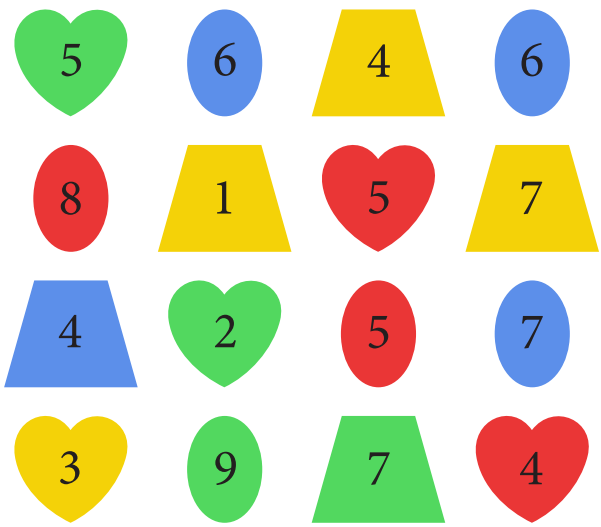
Des chiffres, des couleurs et des formes

Solution p. 279

➙ **Vous travaillez l'astuce arithmétique.**

Répondez aux questions suivantes.

1. Quelle forme faut-il supprimer (cœur, ellipse ou trapèze) pour que le total des chiffres sur chaque ligne devienne identique ?
2. Quelle couleur faut-il supprimer pour que le total des chiffres dans chaque colonne devienne identique ?
3. Quelle couleur faut-il supprimer pour que le total des chiffres des deux lignes du haut soit égal au total des chiffres des deux lignes du bas ?

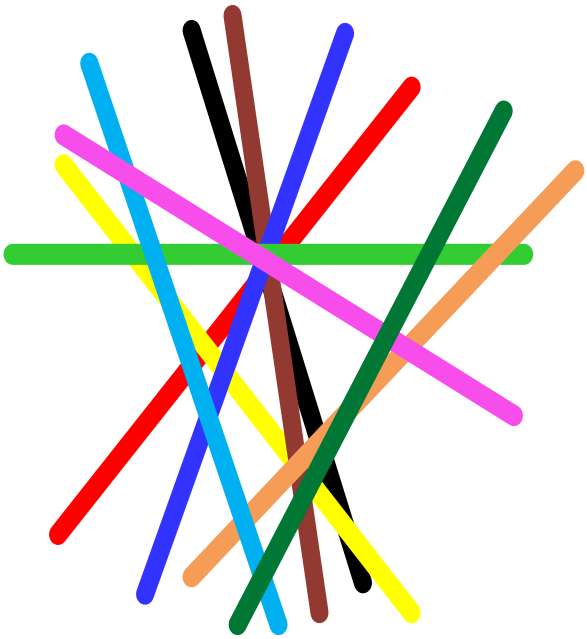


Chevauchements

Solution p. 294

↬ Vous travaillez les capacités visuospatiales, en planifiant l'ordre de superposition.

Sachant que vous ne pouvez prendre un bâtonnet que s'il n'y a pas d'autre bâtonnet sur lui, dans quel ordre allez-vous les retirer ?



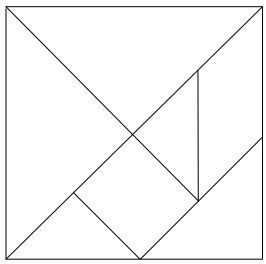
Tangram

Solution p. 294

↬ Vous travaillez les capacités visuospatiales et la manipulation mentale des formes.

Reconstituez le lapin suivant en utilisant toujours la totalité des pièces à droite qui doivent être posées à plat et ne pas se superposer.





Si l'exercice vous semble complexe, vous pouvez reproduire le carré ci-dessus, le découper et vous servir des pièces ainsi obtenues pour vous aider à visualiser et à arriver à la solution.

Reconstituez le cube

Solution p. 295

↬ Vous travaillez la capacité à manipuler mentalement des images et à passer de deux à trois dimensions.

Lorsque la forme aplatie est pliée pour former un cube, une seule des cinq options (A, B, C, D ou E) peut être produite. Laquelle ?

