



CRÉÉ PAR UNE ERGOTHÉRAPEUTE



Des activités ludiques pour **STIMULER**  
les **FONCTIONS COGNITIVES** au quotidien



**LES CARNETS** DE

*Léon et Augustine*

10 fiches d'activités

**Mémoires**

**Langage**

**Orientation**

**Raisonnement**

**Détente**

**Version d'essai**

[www.lescarnetsdeleonetaugustine.fr](http://www.lescarnetsdeleonetaugustine.fr)

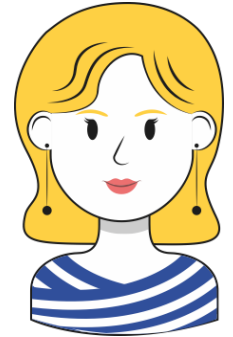


Je suis **AUGUSTINE**, ergothérapeute.

Depuis 2006, je travaille auprès de personnes âgées à domicile présentant des problèmes de mémoire (Services de Soins Infirmiers à Domicile, Equipe Spécialisée Alzheimer).

Mes missions :

- Améliorer l'indépendance et l'autonomie des personnes.
- Concevoir et conduire un projet d'intervention : réadaptation, rééducation, prévention, confort et sécurité.
- Agir sur l'environnement : aménagements, aides techniques, formations des aidants.



L'idée des Carnets est née en décembre 2019 suite à une formation en Programmation Neuro Linguistique. Cela a fait émerger mon envie et mon besoin de transmettre mon expérience au plus grand nombre et ainsi rendre la vie des personnes accompagnées et des aidants plus douce, malgré la maladie. Je souhaitais voir perdurer le bénéfice de mes accompagnements une fois ces derniers terminés



Je vous présente **LÉON**. Il est toutes ces personnes que j'ai accompagnées et ces aidants que j'ai soutenus (aidant proche ou un professionnel).

C'est pour lui ... pour vous que j'ai créé :





L'objectif des Carnets de Léon et Augustine est de :

- Proposer des **activités adaptées** aux personnes qui veulent stimuler leur mémoire et leurs montrer qu'ils ont encore énormément de choses à transmettre, encore des choses à découvrir pour qu'ils se sentent plus à l'aise dans leur environnement.
- Soutenir dans tout ce que l'aidant donne au quotidien, avec des **Astuces** simples à mettre en place.

Au travers des différentes activités, le but est de créer un lieu d'expression, de réflexion, où chacun pourra se réaliser, avec ce qu'il est.

Vous trouverez des exercices ludiques sollicitant les différentes mémoires, la concentration, la réflexion, l'orientation et la communication.

Si entretenir la mémoire est une chose importante, elle doit aussi s'accompagner de moments d'évasion. Aussi, associées à des exercices de stimulation de la mémoire, je vous propose des activités de détente, d'expression et des astuces pouvant adoucir le quotidien.





## 01 Mémoire

3 types de mémoires sont sollicitées dans les Carnets.

**La Mémoire de travail** correspond à notre capacité à manipuler les informations stockées dans notre mémoire à court terme. Elle est utilisée pour réaliser des traitements sur des informations maintenues ponctuellement en mémoire.

**La Mémoire sémantique** est responsable de la mémorisation d'informations que nous pouvons exprimer par le langage

**La Mémoire épisodique** est liée aux souvenirs personnels

## 02 Langage

C'est la capacité d'un individu à **communiquer**, à **comprendre** ce qui lui est dit et à s'exprimer à l'oral et à l'écrit. Il s'agit d'un système complexe qui implique la mémoire, le raisonnement, la logique, la concentration, le calcul mental, l'analyse et la mémoire visuelle. Il comprend également la compréhension de la lecture et de l'écriture.

## 03 Orientation

**L'orientation dans le temps** permet de traiter les informations fondées sur la comparaison des événements avec le moment où ils se produisent.

**L'orientation dans l'espace** permet de percevoir adéquatement les objets dans l'espace en déterminant leur orientation, la distance à laquelle se trouve un objet ou la direction dans laquelle un objet se déplace. Elle est utilisée pour effectuer des activités quotidiennes telles que la manipulation des objets, le dessin, les jeux de construction, l'écriture, l'organisation du matériel, l'orientation droite/gauche et les déplacements dans l'environnement.

## 04 Raisonnement

Plus globalement, **les fonctions exécutives** désignent un ensemble de processus permettant la maîtrise de l'individu par lui-même quand il cherche à atteindre un but ou gérer une situation. Elles permettent la planification, l'organisation, l'élaboration de stratégies, l'attention et le souvenir des détails importants, ainsi que la gestion du temps et de l'espace

## 05 Détente

Les exercices favorisant la détente, libèrent des hormones dans le cerveau qui permettent de se sentir mieux dans son corps, mais surtout de s'apaiser. La détente / la relaxation a donc un double effet physique et psychologique, car elle n'agit pas que sur le mental, mais aussi sur tout le corps. Elle constitue un condensé de bienfaits dans le sens où elle permet de soulager le stress, de retrouver confiance en soi, ...

# Comment utiliser



Avant de commencer les activités proposées dans les Carnets et afin de vivre pleinement l'expérience je vous conseille d'être dans un espace propice : un environnement de travail calme, bien éclairé, propre et bien rangé. Cela peut favoriser votre concentration et votre mémoire.

Les Carnets de Léon et Augustine offrent une opportunité de s'entraîner régulièrement et de manière ludique pour préserver et améliorer vos capacités cognitives. Ils peuvent être utilisés par toutes personnes souhaitant stimuler sa mémoire et trouver des astuces pour rendre le quotidien plus doux.

Les exercices ont été créés pour favoriser la réussite et nécessitent 15 à 20 minutes de concentration chacun.

**Bonne découverte et beaucoup de plaisir !**

*Augustine*

# Caroline est coiffeuse

Lisez le texte et répondez aux questions.

Caroline est coiffeuse. Elle a 38 ans.  
Le 10 juillet de cette année, elle a concrétisé son rêve : ouvrir son propre salon de coiffure.  
Il s'appelle «Salon de famille».

Elle a à cœur de prendre soin des clients qu'elle coiffe : une oreille attentionnée, un petit café et surtout le souci de rendre les gens beaux !

Sa sœur, Cécile, travaille avec elle. Elle se rend à son salon à vélo. Il est magnifique : vert avec un panier en osier sur le guidon. Elle aimerait prochainement acheter une remorque à accrocher derrière, pour faire ses courses en ville.

Caroline travaille du lundi au samedi. Elle consacre tous ses mercredis pour sa fille Constance. Ensembles, elles aiment se promener en forêt ou sur les plages du Bassin d'Arcachon. Elle profite de son dimanche pour bricoler ou jardiner avec son mari, Clément. Ces deux-là se sont bien trouvés : ils sont passionnés de musique.



Quel était le rêve de Caroline ?

Comment s'appelle son salon ?

Comment se rend-elle à son travail ?

Combien de jours par semaine travaille-t-elle ?

Où habite-t-elle ?

Qui sont les membres de sa famille ?

Quels sont ses loisirs ?



LES ASTUCES  
d'Augustine

LISEZ le texte une 1<sup>ère</sup> fois > RÉPONDEZ à la 1<sup>ère</sup> question.

Si nécessaire, relisez le texte jusqu'à trouver la réponse à la question.

La lecture est une activité bénéfique pour le cerveau. Elle peut améliorer son **efficacité**, **réduire le stress**, stimuler la **mémoire**, améliorer l'**attention** et la **concentration**.

a A a A a A a

Trouvez un mot commençant par la lettre A pour chaque catégorie

CATÉGORIE	RÉPONSE
FRUIT	Ananas
PRENOM FEMININ	
VILLE	
METIER	
ANIMAL	
LEGUME	
PRENOM MASCULIN	
OBJET DE CUISINE	
SPORT	
PAYS	
VETEMENT	
MOYEN DE TRANSPORT	
FLEUR	
OBJET DE BUREAU	



LES ASTUCES  
d'Augustine

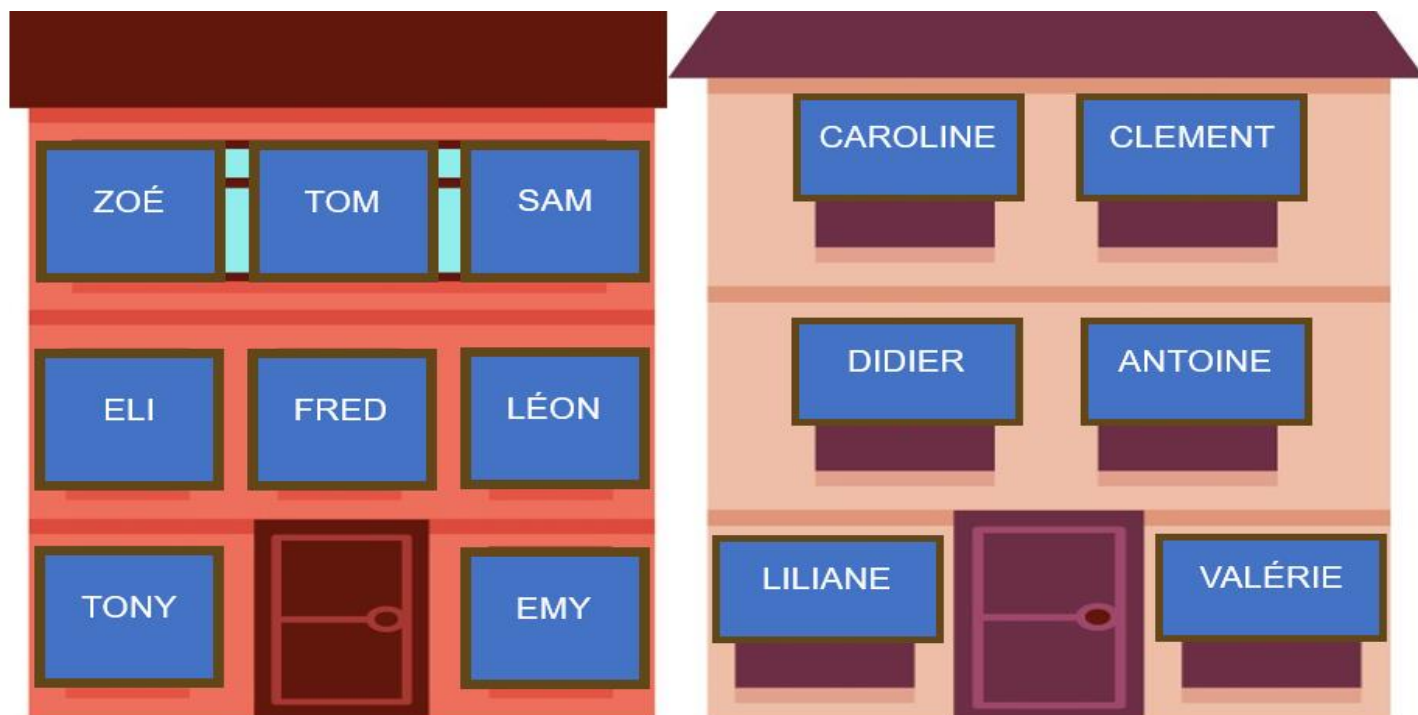
Visualisez mentalement toutes les choses en lien avec la catégorie jusqu'à en trouver une commençant par la lettre A.

La recherche par catégorie stimule le **langage** et la **concentration**. Elle fait également appel à la **mémoire à long terme**.

# Dans mon immeuble

Voici 2 immeubles.

Trouvez le nom de l'habitant selon l'énoncé donné.



J'habite le rez-de-chaussée de l'immeuble de gauche, en dessous de Léon, je suis :

J'habite au 1<sup>er</sup> étage, mon voisin de droite est Antoine, je suis :

J'habite entre Zoé et Sam, je suis :

J'habite en dessous de l'étage de Tom et à gauche de Léon, je suis :

J'habite au-dessus de Didier, je suis :

J'habite à droite de Eli et à gauche de Léon, je suis :

J'habite au 2<sup>ème</sup> étage de l'immeuble de gauche et je n'ai pas de voisin à ma gauche, je suis :



**LES ASTUCES**  
d'Augustine

Suivez du doigt les indications données au fur et à mesure de l'énoncé pour trouver la bonne personne.

L'orientation dans l'espace est souvent associée à la capacité à mémoriser et traiter plusieurs informations simultanément.



# De quoi avez-vous besoin?

Pour chaque activité, listez les choses dont vous avez besoin ou les actions spécifiques à mener.

- ✓ Recoudre un bouton de chemise
- ✓ Aller chez le médecin
- ✓ Faire des courses en ville
- ✓ Envoyer une lettre à une amie
- ✓ Mettre en route la machine à laver
- ✓ Préparer un café
- ✓ Se laver
- ✓ Se promener
- ✓ Mettre la table du petit déjeuner
- ✓ Réparer une fuite d'eau

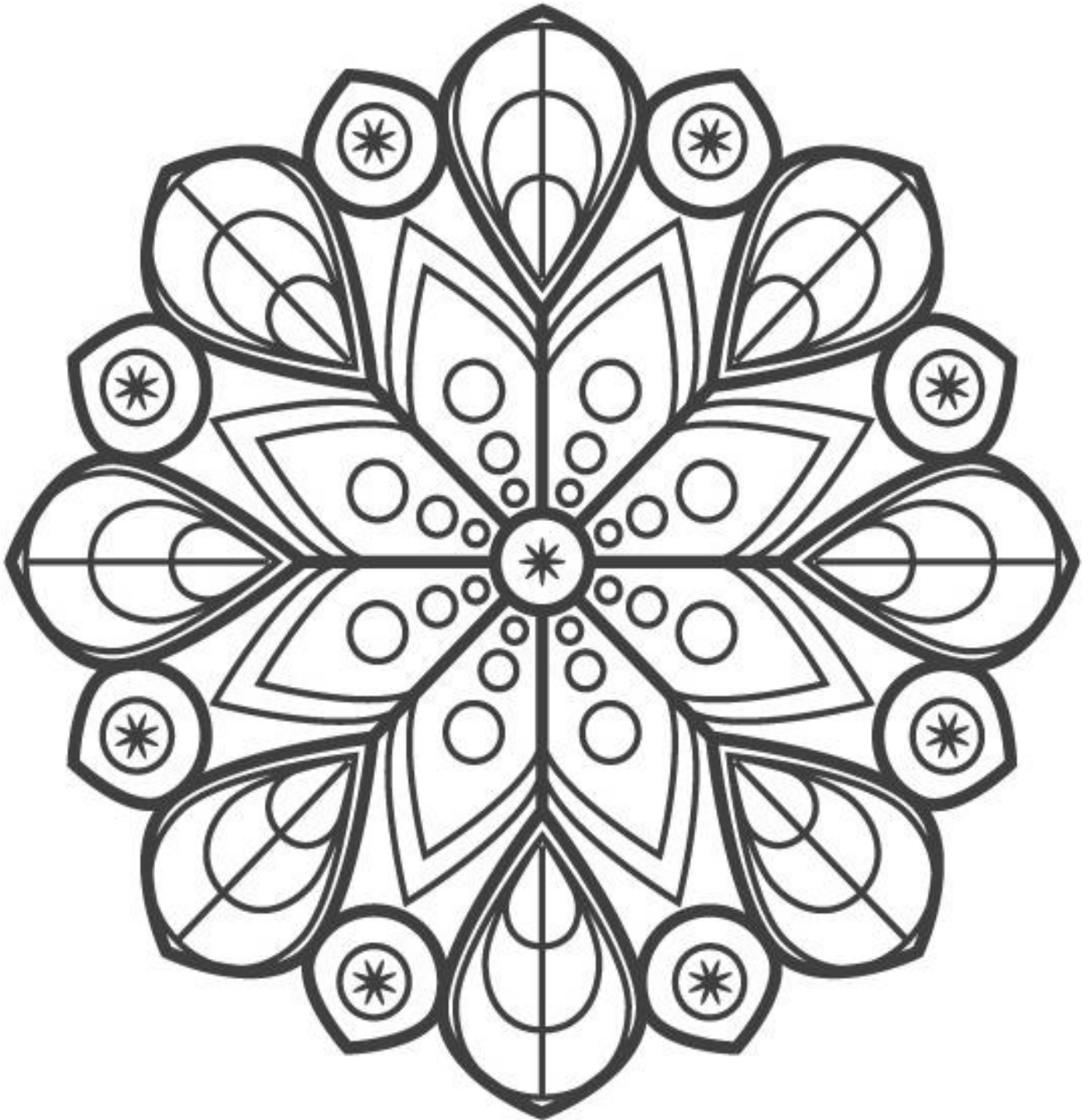


## LES ASTUCES d'Augustine

Répondez spontanément. Chaque personne procède différemment.  
Si vous souhaitez inscrire plus de détails, imaginez-vous en train de réaliser l'action.  
Cette capacité à **visualiser** l'action est la base de l'**anticipation**, elle pourra vous aider à préparer vos actions futures.

# Mandala

Coloriez les formes selon vos envies. ↩

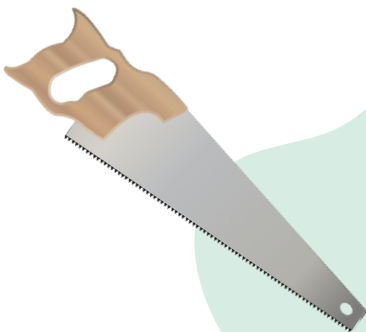


**LES ASTUCES**  
*d'Augustine*

En noir et blanc, multicolore, symétrique, asymétrique, remplir toutes les formes ou uniquement celles qui nous plaisent, seul ou à deux. Faites ce qui vous plaît et respirez. Les Mandalas ont pour but d'améliorer notre **concentration**, d'offrir un temps de **relaxation** en focalisant notre attention uniquement sur le coloriage des formes, de réduire notre anxiété et d'encourager le **lâcher-prise**.

# Il y avait ...

Observez attentivement les images puis cachez-les pour répondre aux questions



**LES ASTUCES**  
*d'Augustine*

**Pour faciliter la mémorisation, pointez du doigt chaque image et décrivez-la à voix haute.**

L'enregistrement se fait tout d'abord par notre capacité à percevoir par les sens.

Dans le processus d'apprentissage, nous avons chacun une préférence pour la mémorisation par la vue, l'ouïe ou le geste.

# Il y avait ...

**Vous venez d'observer 9 images**  
**Répondez aux questions suivantes**

Combien y a-t-il de cerises ?



Quel est l'objet fait pour s'asseoir ?



Quel est l'outil de bricolage ?



Quel animal est sur le dos du chat ?



De quelle couleur est le vêtement ?



Quel est l'instrument de musique ?



Quels sont les objets de la cuisine ?



Quel est le légume ?



Quel sport pratique la personne ?



**LES ASTUCES**  
*d'Augustine*

**Si nécessaire, regardez à nouveau les images et répondez aux questions en ayant les images devant vous.**

Nous pouvons utiliser la répétition, la recherche de spécificité ou l'association pour enregistrer une information lorsqu'elle nous est demandée.

# Dans ma valise il y a ...

Vous partez en vacances au bord de la mer  
Écrivez toutes les choses que vous devez emmener



## LES ASTUCES d'Augustine

Nous réalisons en permanence mentalement des listes pour **organiser** notre quotidien. Cela nous permet de mener à bien nos actions. Cette tâche s'appuie également sur notre capacité de **mémorisation**, notre **expérience** et le **langage**.

En prenant l'habitude d'écrire ces listes, nous entraînons notre mémoire et apprenons à palier nos possibles oublis.

# C'est l'heure

Reliez l'action à l'heure où elle se réalise. ↘



Quitter le travail

Prendre le déjeuner

Se réveiller de la sieste

Souper

Goûter

Amener les enfants à l'école

Regarder le film du soir

Préparer le repas de midi

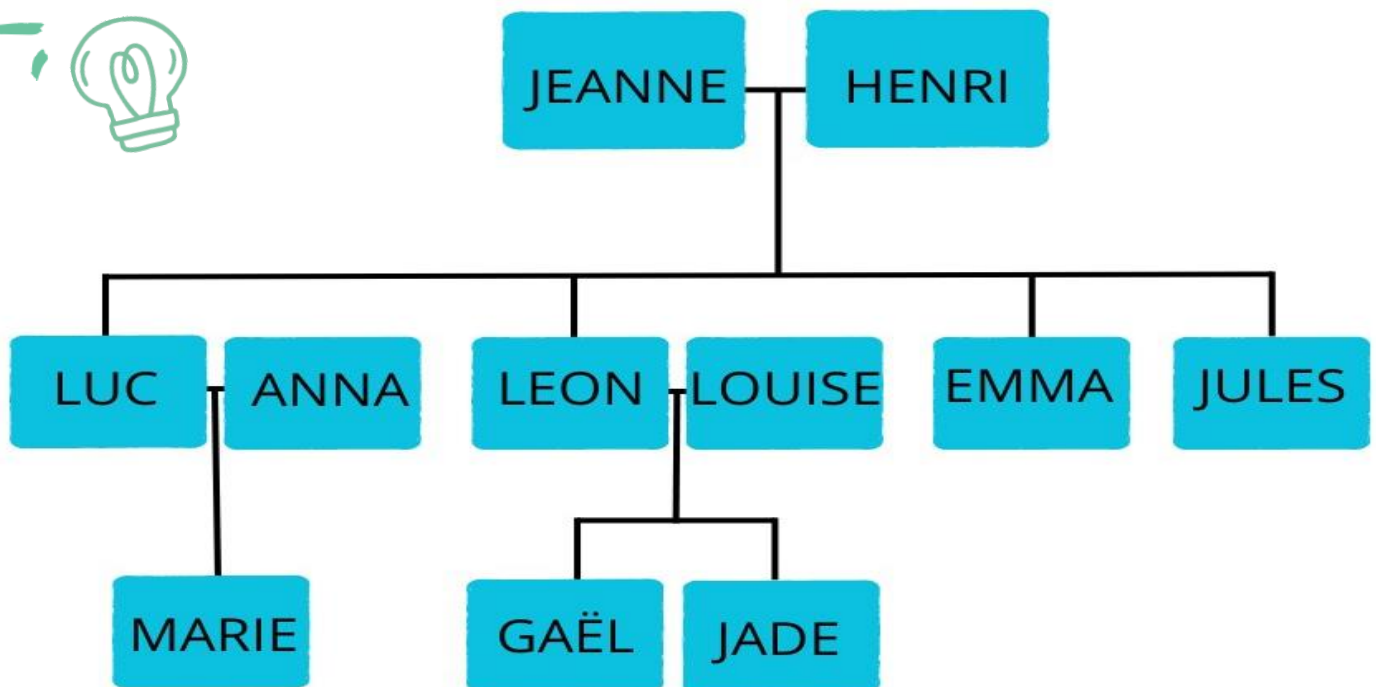


**LES ASTUCES**  
*d'Augustine*

Lire préalablement chaque heure indiquée sur les horloges.  
Réécrivez l'heure si besoin en dessous.

# Arbre généalogique

A partir de cet arbre généalogique, répondez aux questions.



Qui est la femme de Henri ?	
Qui sont les 4 enfants de Jeanne et Henri ?	
Qui sont les frères de Luc ?	
Qui est la sœur de Jules, Léon et Luc ?	
Qui sont les parents de Marie ?	
Qui est la sœur de Gaël ?	
Qui est la grand-mère de Jade ?	
Qui sont les tantes de Marie ?	
Qui sont les nièces et le neveu de Emma ?	
Qui sont les belles-filles de Jeanne et Henri ?	
Qui sont les beaux-frères de d'Anna ?	



## LES ASTUCES d'Augustine

La génération la plus âgée se trouve en haut, puis en dessous il y a les enfants et enfants les petits enfants sur la ligne du bas. Il y a donc 3 générations sur cet arbre. Les liaisons entre bulle d'une même ligne indique que les personnes sont un couple. Cette activité associe **concentration**, **gestion simultanée d'information**, **analyse** et **mémorisation**. Pourquoi ne feriez-vous pas le vôtre ? Cela sollicitera votre mémoire ancienne.

# Portrait chinois

Répondez spontanément à chaque phrase 

- Si j'étais un animal, je serais
- Si j'étais un film, je serais
- Si j'étais un pays, je serais
- Si j'étais une chanson, je serais
- Si j'étais un sport, je serais
- Si j'étais une personne célèbre, je serais
- Si j'étais une boisson, je serais
- Si j'étais un plat, je serais
- Si j'étais un livre, je serais
- Si j'étais une plante, je serais
- Si j'étais une matière à l'école, je serais
- Si j'étais une couleur, je serais
- Si j'étais un dessert, je serais
- Si j'étais un chiffre, je serais
- Si j'étais une invention, je serais
- Si j'étais un jeu, je serais
- Si j'étais une odeur, je serais
- Si j'étais un métier, je serais
- Si j'étais un vêtement, je serais
- Si j'étais une qualité, je serais
- Si j'étais un bruit, je serais
- Si j'étais un endroit, je serais





LES ASTUCES  
d'Augustine

Ce jeu littéraire permet à une personne de décrire ses goûts selon différents thèmes. C'est une façon détournée de **parler de soi** et de permettre à notre entourage de mieux nous connaître.

Il sollicite différentes **mémoires à long terme**, le **langage** et la **concentration**.

Il est une image de nous au moment où nous le remplissons et peut changer selon notre humeur.





Vous venez d'arriver au terme de la version d'essai des  
Carnets de Léon et Augustine.

J'espère que vous y avez pris du plaisir.

Afin de poursuivre l'expérience, retrouvez-moi sur

**[www.lescarnetsdeleonetaugustine.fr](http://www.lescarnetsdeleonetaugustine.fr)**

pour découvrir mes prochains numéros

et l'univers de Léon et Augustine.

A bientôt!

