

Mon cahier de jeux

Vol. 3

Capacités attentionnelles

- Trouble lié à la sclérose en plaques -



Sommaire



Préambule	4
Comment utiliser ce livret ?	5
Les troubles cognitifs dans la sclérose en plaques	6
Capacités attentionnelles	7 - 8
JEUX	
1 Cherche et trouve	9 - 10
2 Figures enchevêtrées	11 - 13
3 Où est mon double ?	14 - 17
4 Chercher l'intrus	18 - 22
5 Mots cachés	23 - 26
6 Observation	27 - 30
7 Attention aux détails !	31 - 33
Conseils	34 - 35
Solutions	36 - 46

Préambule



Ce livret a pour objectif de vous expliquer les différentes fonctions cognitives, telles que la capacité attentionnelle, afin de mieux comprendre comment leurs dysfonctionnements peuvent impacter les différentes activités de la vie quotidienne et professionnelle. Ce livret fait partie d'une collection de 6 numéros qui porte chacun sur une fonction cognitive différente :

- Mémoire de travail
- Mémoire épisodique
- Capacité attentionnelle
- Flexibilité
- Inhibition
- Plannification

Il se compose de 2 parties :

- 1 - Une partie théorique et explicative sur le fonctionnement cognitif en question
- 2 - Une partie pratique avec des jeux permettant d'exercer la fonction cognitive et de développer des stratégies pour faciliter son fonctionnement.

Ce livret n'est ni un outil de diagnostic des troubles cognitifs, ni un outil de rééducation cognitive.

Si vous êtes gênés dans votre vie quotidienne et/ou professionnelle par des difficultés cognitives (difficultés de concentration, difficultés de mémorisation...), parlez-en à votre neurologue. Il vous proposera certainement de réaliser un bilan neuropsychologique, seul examen à pouvoir objectiver la présence et la nature des difficultés cognitives. Cet examen permettra d'étudier vos plaintes et vos troubles cognitifs en lien avec votre âge, vos antécédents, le contexte et certains facteurs comme l'anxiété, la dépression et la fatigue.

A l'issue de cet examen, des séances de remédiation cognitive pourront vous être proposées. Cette remédiation cognitive, ciblée, adaptée à vos difficultés, visera à améliorer vos fonctions cognitives et à limiter la répercussion des troubles dans votre vie quotidienne et professionnelle.

Comment utiliser ce livret ?



Ce livret s'adresse à tous les patients, il n'est pas personnalisé ni à votre propre mode de fonctionnement cognitif, ni à vos éventuelles difficultés cognitives.

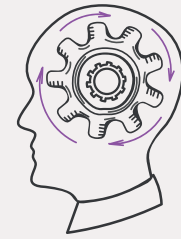
En effet, il existe une variations dans les capacités cognitives d'une personne à l'autre. Ainsi, une personne sera davantage performante en mémoire visuelle, mais pourra avoir beaucoup plus de difficultés à retenir les noms des personnes. D'autres personnes pourront aussi avoir de très bonnes capacités d'inhibition et résister facilement aux distractions, mais présenteront davantage de difficultés dans la planifications. Ces différences de fonctionnement sont normales. Il est d'autant plus important de le savoir que prendre conscience de ses points forts et de ses faiblesses permet d'adapter notre façon de fonctionner. Ainsi, si j'ai une meilleure mémoire visuelle, je tenterais de retenir les noms de personnes en faisant des images mentales par exemple.

Par ailleurs, au sein de ce livret, chaque exercice présente différents niveaux de difficultés, se majorant au fur et à mesure que vous progressez au sein de cet exercice. Si vous rencontrez des difficultés pour réaliser certains des exercices, cela ne veut pas forcément dire que vous avez des difficultés dans la fonction cognitive impliquées dans cet exercice. Un certain niveau de fatigue, une contrariété précédente, une poussée récente peut être à l'origine des difficultés que vous rencontrez.

Ainsi, pour réaliser les différents exercices de ce livret, mettez-vous dans de bonnes conditions, au calme, à un moment où vous ne vous sentez pas trop fatigué, contrarié ou distrait. Notez, enfin, qu'il existe une variation des capacités au cours d'une même journée ou d'une journée à l'autre. Si vous n'arrivez pas à faire un exercice un jour, retentez le lendemain !.

« Ce n'est pas le but qui compte c'est le chemin », ce n'est donc pas la performance obtenue à l'exercice qui est important mais l'exercice en lui-même est surtout la façon dont vous vous y êtes pris pour le résoudre !.

Les troubles cognitifs dans la sclérose en plaques



Les troubles cognitifs font partie des symptômes invisibles de la sclérose en plaques. Ces troubles entraînent des difficultés dans la vie quotidienne, familiale, sociale ou professionnelle, et ont un impact sur la qualité de vie des patients.

Les fonctions cognitives sont les capacités qui assurent le traitement des informations issues de notre environnement par notre cerveau. Elles nous permettent notamment de percevoir notre environnement, de communiquer avec les autres, de construire des souvenirs ou de se concentrer sur une activités jusqu'à son achèvement.

Dans la sclérose en plaques, les difficultés cognitives sont fréquentes et peuvent apparaître précocement chez plus de la moitié des patients (40 à 70%¹). Ces difficultés sont généralement légères à modérées et ne correspondent en aucun cas aux difficultés que l'on peut observer dans certaines pathologies du vieillissement. Ces troubles correspondent à des difficultés de l'attention, se manifestant par des difficultés de concentration et dans le suivi des activités qui nécessitent un traitement continu des informations (comme la lecture ou le suivi des conversations). Elles se manifestent également par des difficultés de mémoire, tant à court terme qu'à long terme, en lien avec un ralentissement de la vitesse de traitement et d'enregistrement des informations. Ce ralentissement du traitement de l'information, problème cognitif central dans la sclérose en plaques, serait lié au processus physiopathologique de la maladie, en particulier l'atteinte de la gaine de myéline et la perte neuronale.

Ces troubles cognitifs peuvent être directement liés à la maladie et au phénomène de déconnexion de certaines régions cérébrales causé par les lésions cérébrales de la substance blanche². Néanmoins, ces difficultés cognitives peuvent parfois être davantage en lien avec la fatigue, des modifications de l'humeur, comme la dépression ou à la prise de certains médicaments.

1 - Chiaravalloti et De Luca, 2008.

2 - Calabrese et Penner, 2007.

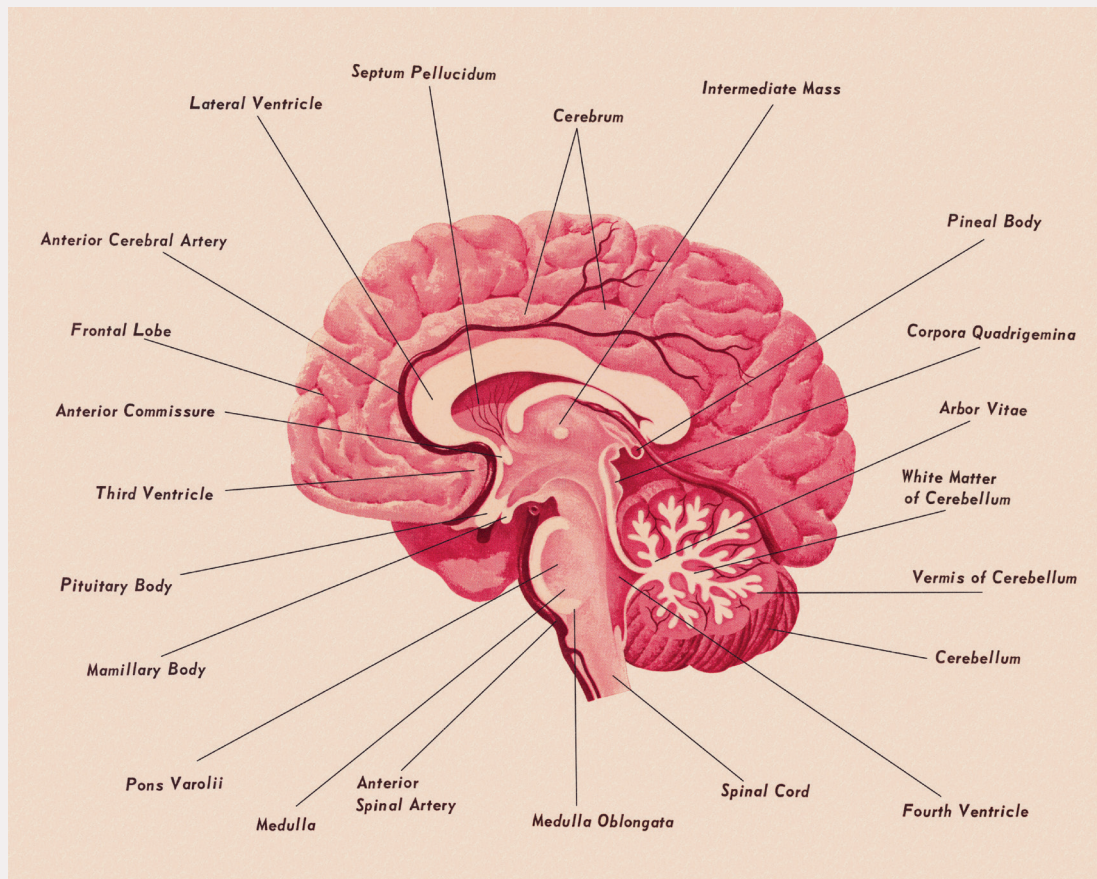
Capacités attentionnelles



L'attention est une fonction cognitive complexe impliquée dans toutes nos activités du quotidien. Elle influence ainsi les capacités d'apprentissage, la mémoire de travail et les fonctions exécutives. Les fonctions attentionnelles sont multiples. L'attention fait référence à la capacité à être en alerte face à son environnement, à maintenir son attention durant la réalisation d'une tâche spécifique en dépit de ce qui se passe autour, ou à partager son attention sur plusieurs activités. Il existe ainsi plusieurs types d'attention, avec des fonctions différentes :

- ✿ **L'attention focalisée ou sélective** correspond à la capacité à se concentrer sur une activité ou à prêter attention à une ou plusieurs informations utiles à l'activité en cours. Elle est ainsi impliquée lorsque vous cherchez un aliment spécifique dans le rayon du supermarché. Elle est également mise en œuvre lorsque vous devez vous concentrer sur la lecture d'un livre alors qu'il y a du bruit.
- ✿ **L'attention soutenue** correspond à la capacité à maintenir un niveau d'attention élevé au cours d'une activité longue, impliquant la gestion simultanée de nombreuses informations. Cette capacité attentionnelle permet, lors d'une activité continue et répétitive (comme la conduite automobile sur un long trajet d'autoroute), de garder sa vigilance. Des difficultés d'attention soutenue peuvent se traduire par l'installation d'une fatigue et par des « décrochages » au cours de l'activité. Elle est mise en œuvre quand vous suivez une émission à la télévision, une conversation à plusieurs ou quand vous conduisez lorsque la circulation est dense.
- ✿ **L'attention divisée (ou partagée)** permet de faire plusieurs activités en même temps ou de prêter attention à plusieurs sources d'informations en même temps (comme deux conversations). Elle est, par exemple, mise en œuvre lorsque vous conduisez en discutant ou écoutant la radio. Des difficultés d'attention partagée peuvent se traduire par une moins bonne réalisation de l'une ou l'ensemble des activités.

De bonnes capacités attentionnelles impliquent différents mécanismes comme la capacité à engager son attention vers une source d'information, mais aussi la capacité à désengager son attention pour savoir la réorienter vers une nouvelle source d'information. L'ensemble de ces mécanismes sont régis par des structures cérébrales différentes (notamment au sein du lobe pariétal).



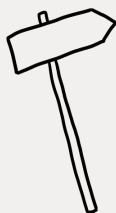
Vous trouverez, dans les pages suivantes, des exercices permettant de travailler les capacités d'attention sélective et soutenue.

Cherche et trouve

1

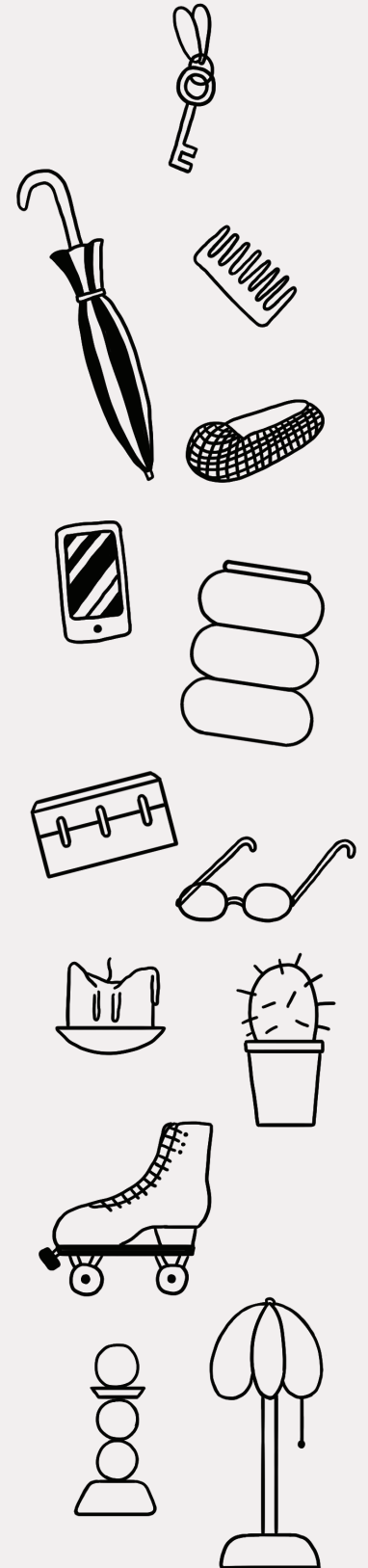
Consignes générales : retrouvez le plus rapidement possible les différents objets (chapeau, champignons, fleur...) constituant le dessin. Cherchez bien, certains objets sont bien cachés et apparaissent partiellement !

Niveau 1



Solution en page 36

Niveau 2



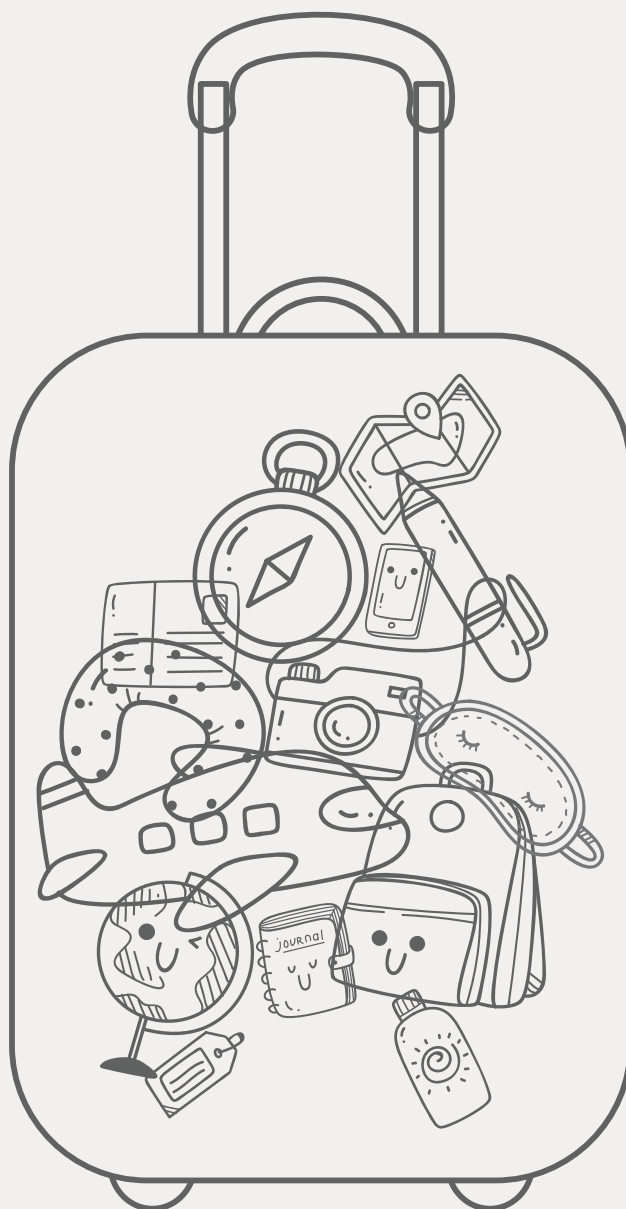
Solution en page 37

Figures enchevêtrées

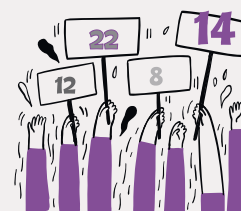
2

Consignes générales : quels sont les différents objets que vous observez ?
Vous pouvez écrire leur nom dans l'espace dédié ci-dessous.

Niveau 1



« Allez, on vous aide :
il y en a 14 à trouver
dans la valise. »



.....

.....

.....

.....

Solution en page 38

Exercices d'attention

Il y a 23 animaux à trouver sur ce dessin.

Niveau 2



.....

.....

.....

.....

.....

Solution en page 38

Où est mon double ?

3

Consignes générales : sur cette page, identifiez la paire de fleurs et entourez la.

Niveau 1

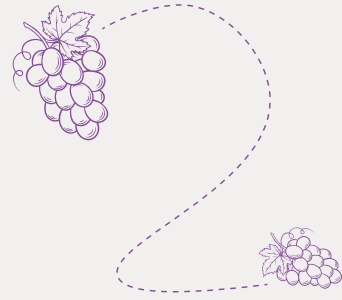
« Il n'y a qu'une seule paire de fleurs,
reste à trouver la bonne ! »



Solution en page 38

Exercices d'attention

Consignes générales : retrouvez les paires pour toutes les images présentes sur cette page et entourez-les !



Niveau 3



Solution en page 39

Exercices d'attention

Consignes générales : retrouvez les paires pour toutes les images présentes sur cette page et entourez-les !

Attention : 5 paires ne sont pas parfaitement identiques.



« Faites attention aux détails et vous aller y arriver ! »



Solution en page 39

Chercher l'intrus

2

Consignes générales : parmi cette suite de lettres, il y a un intrus. Entourez-le.

Niveau 1

L	L	L	L	L	L	L
L	L	L	L	L	L	L
L	L	L	L	L	L	L
L	L	L	L	L	L	L
L	L	L	L	L	L	L
L	L	L	L	L	L	L
L	L	L	L	L	L	L
L	L	L	L	L	1	L
L	L	L	L	L	L	L
L	L	L	L	L	L	L

Exercices d'attention

Consignes générales : parmi cette suite de lettres, il y a un intrus.

Entourez-le.

Niveau 2

B B B B B B

B B B B B B

B B B B B B

B B B B B B

B B B B B B

8 B B B B B

B B B B B B

B B B B B B

B B B B B B

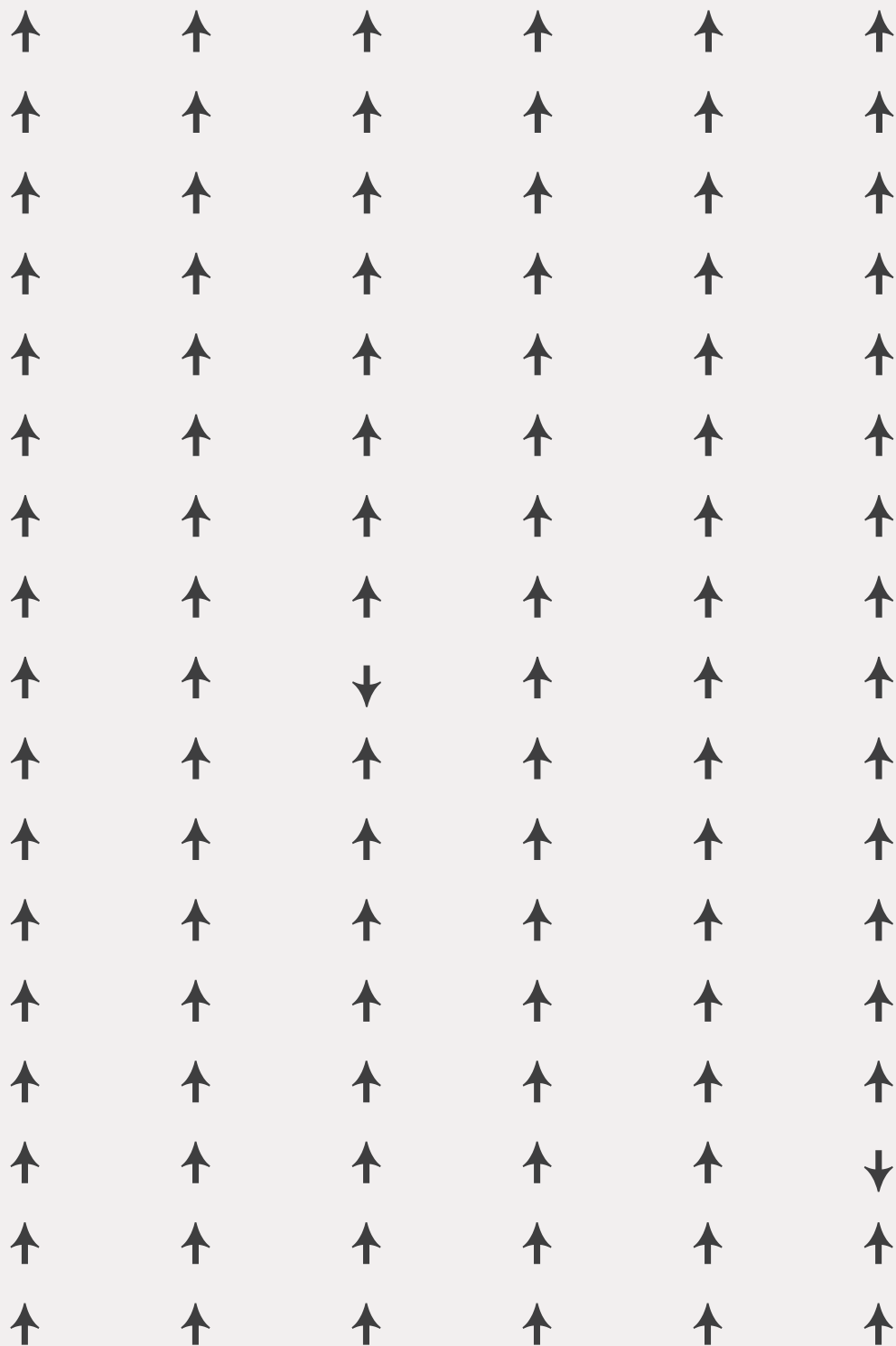
B B B B B B

B B B B B B

Solution en page 39

Exercices d'attention

Niveau 3 : cette fois-ci, il y a 2 intrus !



Solution en page 40

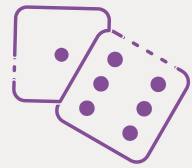
Exercices d'attention

Niveau 4 : sur cette page, il y a 3 intrus à trouver !

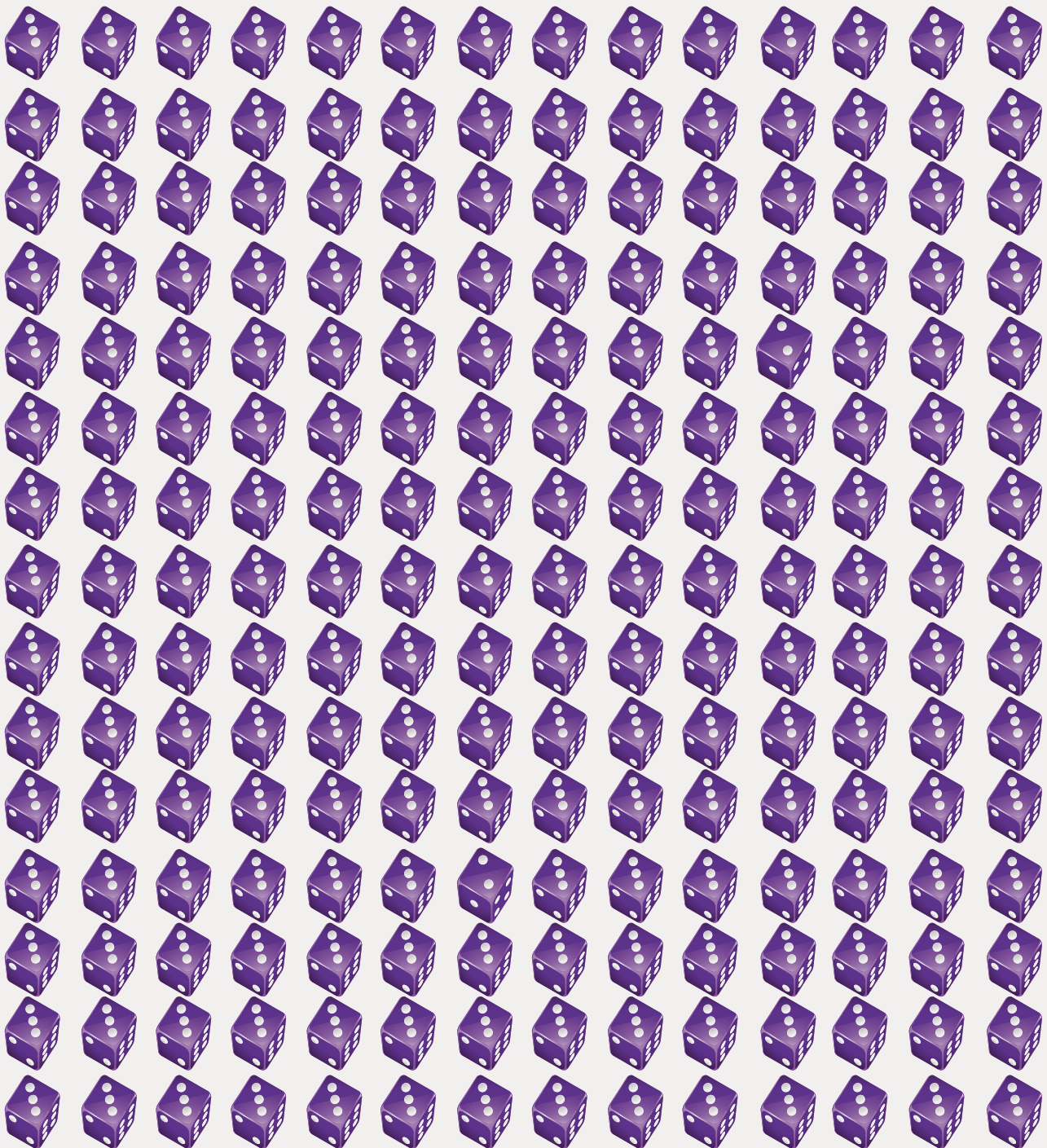
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
×	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	×	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	×	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+

Solution en page 40

Exercices d'attention



Niveau 5 : à ce niveau, vous devez trouver 2 intrus.



Solution en page 41

Mots cachés

Consignes générales : pour chacune des grilles, trouvez le(s) mot(s) qui sont caché(s)

Pour indication : les lettres formant le mot sont adjacentes mais ne peuvent pas se suivre en diagonale.

Niveau 1 : trouvez le nom de l'**animal marin** qui se cache dans chacune des grilles suivantes (1 à 4). Tentez d'abord de trouver l'animal sans vous aider de l'indice en page 41. Si vous rencontrez des difficultés, allez regarder l'indice pour chacune des grilles.



GRILLE 1

L	A	T	S
E	B	R	E
I	N	E	O
V	T	Q	U

GRILLE 2

Q	R	U	A
S	E	P	D
I	S	H	I
D	U	B	N

GRILLE 3

R	T	A	P	T
N	R	A	U	S
O	F	I	R	B
D	A	P	S	E
P	E	E	T	S

GRILLE 4 : pour vous aider, la 2ème lettre du mot à trouver est grisée.

P	E	E	T	M	U
I	A	S	M	P	E
T	R	D	I	N	R
R	P	E	N	O	R
I	P	A	U	T	P
H	R	E	P	S	U

Solution en page 42

Exercices d'attention

Niveau 2 : trouvez le nom de l'**animal de la savane** qui se cache dans chacune des grilles suivantes (1 à 4). Tentez d'abord de trouver l'animal sans vous aider de l'indice en page 41.

Si vous rencontrez des difficultés, allez regarder l'indice pour chacune des grilles.

GRILLE 1

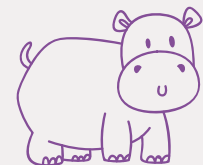
O	U	P	A	O	T	R
T	R	E	H	N	C	I
P	I	L	I	I	R	T
S	A	M	O	N	C	E
I	B	S	T	O	U	L
L	U	D	F	I	P	E
R	P	O	V	U	H	O

GRILLE 2

L	Y	O	T	A	N	E	U
A	A	N	R	P	H	I	E
P	J	R	E	I	N	P	P
N	I	D	A	T	O	P	I
F	T	Z	M	E	P	O	R
O	M	N	E	M	A	I	E
U	L	O	M	F	E	G	U
M	F	L	I	I	C	R	B

GRILLE 3 : sur cette grille, la lère lettre du mot à trouver est grisée.

R	M	U	I	O	P	S	E	A
S	T	O	S	F	R	Z	L	B
E	L	N	O	T	Q	A	M	D
E	E	P	R	E	M	U	O	S
H	I	N	O	C	R	P	R	T
R	H	R	Q	I	S	H	A	N
M	U	U	P	G	T	A	T	O
G	A	Z	L	O	U	R	N	L
O	B	I	L	E	F	V	I	O
L	C	H	A	T	R	C	S	T



Solution en page 42

Exercices d'attention



GRILLE 4 : sur cette grille comme cela se complique nous avons grisé la 3ème lettre du mot à trouver !

E	L	E	T	M	P	A	V	U	R
B	P	H	O	R	T	S	C	O	R
R	C	A	N	O	L	A	S	R	P
T	O	C	I	C	I	P	T	O	I
E	S	H	C	R	O	T	B	D	S
E	R	E	L	M	A	G	A	B	E
B	G	B	I	S	Z	E	O	O	L
C	H	O	N	S	P	L	M	I	L
L	O	T	S	T	L	L	E	S	O
I	M	P	I	R	M	O	Q	T	A

Solution en page 43

Exercices d'attention

Niveau 3 : trouvez les noms d'**animaux** qui se cachent dans chacune des grilles suivantes (1 à 2). Tentez d'abord de trouver l'animal, dont la première lettre est grisée, sans vous aider de l'indice en page 41. Si vous rencontrez des difficultés, allez regarder l'indice pour chacune des grilles.

GRILLE 1 - Il y a **3 mots** à trouver dans cette grille dont la **lère lettre est grisée**.

C	H	E	A	I	M	A	U	C	L	A	M	P	E	V	I	P	A
I	E	V	I	C	H	B	R	I	H	S	L	L	A	K	S	E	R
B	L	R	T	L	D	R	O	D	G	Y	E	U	J	A	M	I	E
A	E	S	B	N	G	H	E	E	N	C	R	S	O	B	T	N	U
B	P	H	T	I	Z	M	N	I	U	H	E	V	V	E	R	A	G
O	T	M	A	C	O	N	G	N	O	B	S	A	L	L	D	Z	E
A	R	A	L	M	U	T	E	V	N	D	O	U	M	R	T	T	L
C	I	B	L	P	A	O	S	H	T	R	A	S	T	N	E	S	I
S	O	E	E	T	R	R	O	M	P	S	P	I	X	R	E	O	S

GRILLE 2 - Il y a **4 mots** à trouver dans cette grille dont la **lère lettre est grisée**.

C	E	L	E	M	O	H	I	B	S	R	U	A	L	M	O	T	V	R	D
U	V	T	D	I	X	A	B	E	T	G	D	A	B	F	M	B	I	G	I
R	E	U	R	S	C	R	V	E	C	T	R	O	I	C	I	N	R	U	N
T	S	E	A	P	O	U	T	T	H	O	R	D	U	H	U	L	L	E	O
L	R	R	C	H	E	S	V	A	G	R	L	I	A	E	O	S	H	M	H
A	B	E	O	U	L	I	F	H	U	Z	E	C	K	U	R	A	V	S	E
M	A	N	M	R	I	N	L	E	R	A	D	F	R	Z	E	N	O	A	R
S	G	U	T	T	L	A	N	I	D	I	E	A	X	Y	R	U	S	S	I
I	I	L	B	E	G	C	T	V	U	P	R	T	R	U	E	G	O	T	I
P	E	A	K	N	T	H	O	P	A	M	P	E	N	T	S	P	N	L	H
B	O	U	S	S	A	E	N	F	L	E	L	M	T	I	A	G	U	E	T
C	R	S	D	A	H	I	R	Z	A	R	M	F	L	E	S	F	F	R	G
H	I	R	V	O	C	H	E	T	F	V	R	F	P	H	A	M	I	I	T

Observation

6

Consignes générales : observez attentivement les 6 visages suivants et allez à la page suivante pour la suite de l'exercice.

« Prenez tout le temps qu'il vous faut pour mémoriser ces visages. »



Niveau 1 :



Exercices d'attention

« Ne vous découragez pas,
et recommencez autant de
fois que nécessaire. »



Consigne : maintenant, parmi les visages suivants,
lesquels avez-vous vu précédemment ? Entourez-les.



Solution en page 44

Exercices d'attention

Niveau 2 : observez attentivement les 9 visages suivants.



Exercices d'attention

Consigne : maintenant, parmi les visages suivants, lesquels avez-vous vu précédemment ? Entourez-les.



Solution en page 45

Attention aux détails !

7

Consigne : pour chaque niveau, observez bien l'image pendant 1 minute puis cachez l'image pour continuer l'exercice.

PARTIE 1



Consigne : répondez aux questions suivantes concernant l'image que vous venez d'observer.

Combien y-a-t-il de personnes présentes ? _____

Quel type d'aliments est posé sur le plan de travail ? _____

Que tient le monsieur avec la chemise à carreaux dans ses mains ? _____

Combien de verres sont posés sur le plan de travail ? Que contiennent-ils ?

PARTIE 2



Consigne : répondez aux questions suivantes concernant l'image que vous venez d'observer.

De quelle(s) couleur(s) sont les chaises ?

Que tient l'étudiant au premier plan dans sa main droite ?

La porte de la salle est-elle ouverte ou fermée ?

Combien y-a-t-il de gobelets rouges sur la photo ?

De quelle couleur est la chemise du professeur ?

Combien y-a-t-il d'étudiants sur cette photo ?



Astuce : si vous n'avez pas la réponse à une question, regardez à nouveau la photo, cachez-la et reprenez les questions depuis le début.

PARTIE 3



Consigne : répondez aux questions suivantes concernant l'image que vous venez d'observer.

Combien y-a-t-il de personnes sur la photo ?

Les personnes prennent-elles leur repas en intérieur ou à l'extérieur ?

Quelle est la couleur de la table ?



Combien y-a-t-il d'enfants autour de la table ?



Quelle boisson les enfants ont-ils dans leur verre ?



De quelle couleur est le pull du grand-père ?

Dans la vie quotidienne, comment limiter les difficultés d'attention ?

- Limitez les sources de distraction en favorisant les endroits calme (pour lire, travailler...).
- Respectez votre rythme et sachez vous arrêter lorsque vous êtes fatigué pour reprendre votre activité à un moment plus favorable.
- Demandez à vos interlocuteurs de parler chacun leur tour.
- Tentez d'organiser au mieux votre activité pour ne réaliser qu'une chose à la fois.
- Lorsque vous rendez un travail ou envoyez un mail par exemple, vérifiez-le systématiquement afin d'éviter de faire des erreurs et des oublis.

 Vous pouvez également exercer vos capacités d'attention en observant des photos pendant quelques secondes. Ensuite retournez-les et décrivez-les avec un maximum de détails. 

 Si vous êtes un amateur de lecture, vous pouvez vous entraîner en essayant de restituer quelques points clés du texte lu : personnages, lieux, informations principales... 

 Vous pouvez également vous remémorer les différentes actions réalisées au cours de votre journée, une fois celle-ci finie ! 

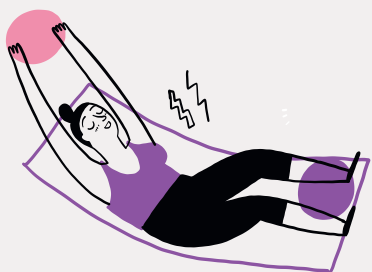
Dans la vie quotidienne, comment limiter les troubles de l'attention ?

Dans la vie quotidienne, les difficultés d'attention peuvent s'exprimer de plusieurs façons. Par exemple, lors de discussions avec plusieurs personnes, en restant longtemps concentré sur une émission télévisée ou bien en partageant votre attention entre une conversation téléphonique et la préparation d'un repas.

Afin de limiter ce type de difficultés, il vous est suggéré de prendre quelques précautions quand la situation vous le permet.

Lorsque vous effectuez une tâche exigeante en terme de concentration, dans la mesure du possible, favorisez un environnement calme et évitez les situations où vous seriez amené à faire plusieurs choses à la fois.

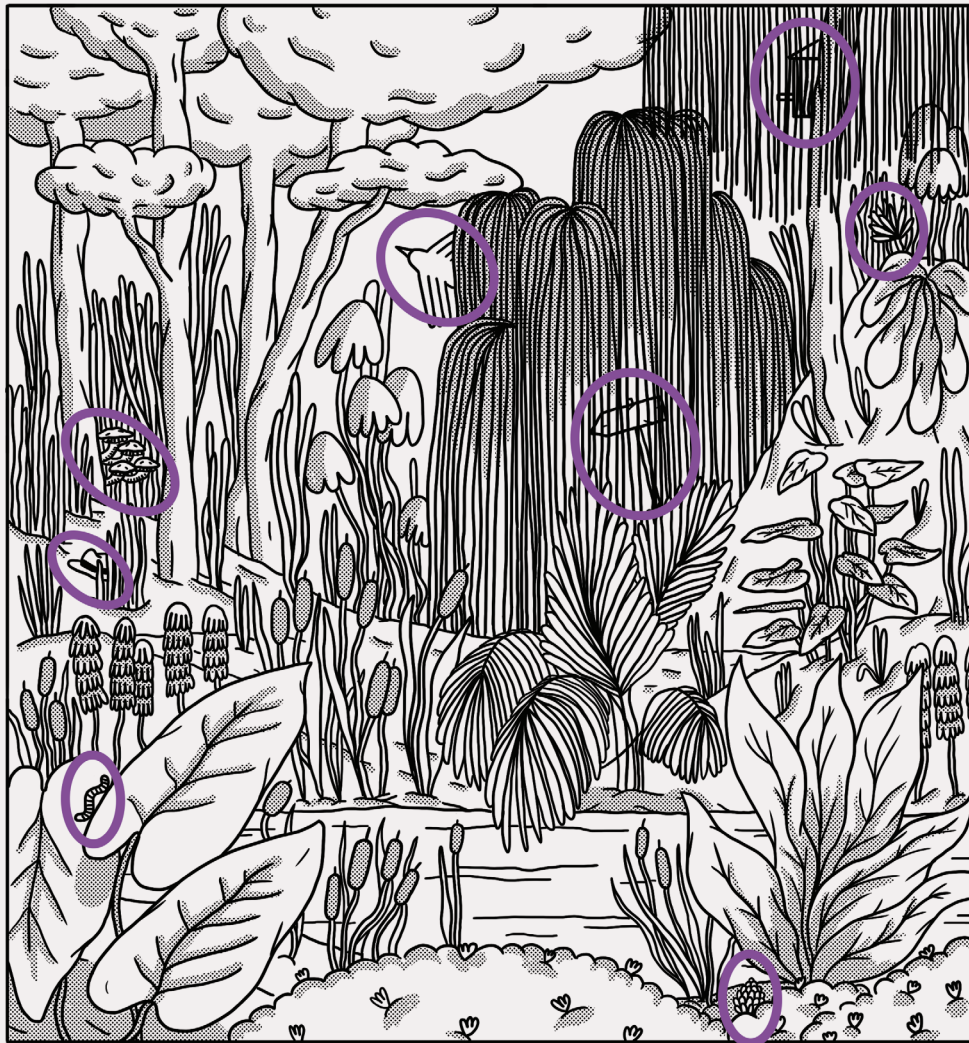
Vous pouvez également tenter de prendre l'habitude de découper vos activités par quelques pauses régulières.



Solutions

Cherche et trouve

Niveau 1 :



Exercices d'attention

Niveau 2 :



Exercices d'attention

Figures enchevêtrées

Niveau 1 :

Plan / Boussole / Stylo / Téléphone / Carte postale / Appareil photo / Masque / Avion / Sac à dos / Oreiller nuque / Carnet / Mappemonde / Étiquette / Crème solaire

Niveau 2 :

Vers de terre / Araignée / Pingouin / Abeille / Escargot / Tortue / Méduse / Requin / Poisson / Éléphant de mer / Crabe / Poisson lune / Cochon / Crocodile / Girafe / Oiseau / Panda / Crapaud / Vache / Caméléon / Chat / Souris / Canard

Niveau 3 :

2 pelles / Bêche / Griffes à dents / Panier en rotin / Abeille / Râteau / Oiseau / Papillon / 3 fleurs / Seau / Artichaut / Barrière en bois / Bottes en caoutchouc / 2 paires de gants de jardin / Abri pour oiseaux / Navet / Tomate / Panier en bois / Sécateur / Pomme / 2 coccinelles / Arrosoir métallique avec fleurs / Scie / Citrouille / Arrosoir / Sachet de graines / Oignon / Fourchette / Jeune pousse / Poire / Escargot / Plantoir / Ciseaux / 2 pots en terre / Applique extérieure / Plante dans pot / Lot d'étiquettes en bois

Où est mon double ?

Niveau 1 :



Niveau 2 :



Exercices d'attention

Niveau 5 :



Mots cachés : indices



Niveau 1 - Indices animaux marins

- Grille 1 : Moby Dick est de mon espèce
- Grille 2 : Flipper est un de mes représentant
- Grille 3 : mon rostre impressionne
- Grille 4 : j'affectionne les bains d'huile



Niveau 2 - Indices animaux de la savane

- Grille 1 : je suis le roi
- Grille 2 : très gros animal, je passe une bonne partie de mon temps à me reposer dans la rivière
- Grille 3 : mes deux cornes frontales impressionnent mes ennemis
- Grille 4 : je cours très vite pour fuir mes prédateurs



Niveau 3 - Indices animaux

- Grille 1 : au pas, au trop, au galop / je suis un reptile / Tchaïkovski a fait de moi un ballet
- Grille 2 : je suis un animal domestique qui selon la légende à 9 vies / je suis un félin / j'aime me prélasser au soleil / je suis un animal qui ne manque pas de piquant

Exercices d'attention

Mots cachés

Niveau 1 : animaux marins

GRILLE 1

L	A	T	S
E	B	R	E
I	N	E	O
V	T	Q	U

GRILLE 2

Q	R	U	A
S	E	P	D
I	S	H	I
D	U	B	N

GRILLE 3

R	T	A	P	T
N	R	A	U	S
O	F	I	R	B
D	A	P	S	E
P	E	E	T	S

GRILLE 4

P	E	E	T	M	U
I	A	S	M	P	E
T	R	D	I	N	R
R	P	E	N	O	R
I	P	A	U	T	P
H	R	E	P	S	U

Niveau 2 : animaux de la savane

GRILLE 1

O	U	P	A	O	T	R
T	R	E	H	N	C	I
P	I	L	I	I	R	T
S	A	M	O	N	C	E
I	B	S	T	O	U	L
L	U	D	F	I	P	E
R	P	O	V	U	H	O

GRILLE 2

L	Y	O	T	A	N	E	U
A	A	N	R	P	H	I	E
P	J	R	E	I	N	P	P
N	I	D	A	T	O	P	I
F	T	Z	M	E	P	O	R
O	M	N	E	M	A	I	E
U	L	O	M	F	E	G	U
M	F	L	I	I	C	R	B

GRILLE 3

R	M	U	I	O	P	S	E	A
S	T	O	S	F	R	Z	L	B
E	L	N	O	T	Q	A	M	D
E	E	P	R	E	M	U	O	S
H	I	N	O	C	R	P	R	T
R	H	R	Q	I	S	H	A	N
M	U	U	P	G	T	A	T	O
G	A	Z	L	O	U	R	N	L
O	B	I	L	E	F	V	I	O
L	C	H	A	T	R	C	S	T

Exercices d'attention

Niveau 2 : animaux de la savane (suite)

GRILLE 4

E	L	E	T	M	P	A	V	U	R
B	P	H	O	R	T	S	C	O	R
R	C	A	N	O	L	A	S	R	P
T	O	C	I	C	I	P	T	O	I
E	S	H	C	R	O	T	B	D	S
E	R	E	L	M	A	G	A	B	E
B	G	B	I	S	Z	E	O	O	L
C	H	O	N	S	P	L	M	I	L
L	O	T	S	T	L	L	E	S	O
I	M	P	I	R	M	O	Q	T	A

Niveau 3 :

C	H	E	A	I	M	A	U	C	L	A	M	P	E	V	I	P	A
I	E	V	I	C	H	B	R	I	H	S	L	L	A	K	S	E	R
B	L	R	T	L	D	R	O	D	G	Y	E	U	J	A	M	I	E
A	E	S	B	N	G	H	E	E	N	C	R	S	O	B	T	N	U
B	P	H	T	I	Z	M	N	I	U	H	E	V	V	E	R	A	G
O	T	M	A	C	O	N	G	N	O	B	S	A	L	L	D	Z	E
A	R	A	L	M	U	T	E	V	N	D	O	U	M	R	T	T	L
C	I	B	L	P	A	O	S	H	T	R	A	S	T	N	E	S	I
S	O	E	E	T	R	R	O	M	P	S	P	I	X	R	E	O	S

GRILLE 1

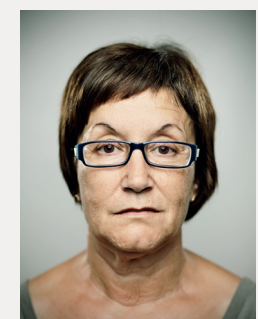
C	E	L	E	M	O	H	I	B	S	R	U	A	L	M	O	T	V	R	D
U	V	T	D	I	X	A	B	E	T	G	D	A	B	F	M	B	I	G	I
R	E	U	R	S	C	R	V	E	C	T	R	O	I	C	I	N	R	U	N
T	S	E	A	P	O	U	T	T	H	O	R	D	U	H	U	L	L	E	O
L	R	R	C	H	E	S	V	A	G	R	L	I	A	E	O	S	H	M	H
A	B	E	O	U	L	I	F	H	U	Z	E	C	K	U	R	A	V	S	E
M	A	N	M	R	I	N	L	E	R	A	D	F	R	Z	E	N	O	A	R
S	G	U	T	T	L	A	N	I	D	I	E	A	X	Y	R	U	S	S	I
I	I	L	B	E	G	C	T	V	U	P	R	T	R	U	E	G	O	T	I
P	E	A	K	N	T	H	O	P	A	M	P	E	N	T	S	P	N	L	H
B	O	U	S	S	A	E	N	F	L	E	L	M	T	I	A	G	U	E	T
C	R	S	D	A	H	I	R	Z	A	R	M	F	L	E	S	F	F	R	G
H	I	R	V	O	C	H	E	T	F	V	R	F	P	H	A	M	I	I	T

GRILLE 2

Exercices d'attention

Observation

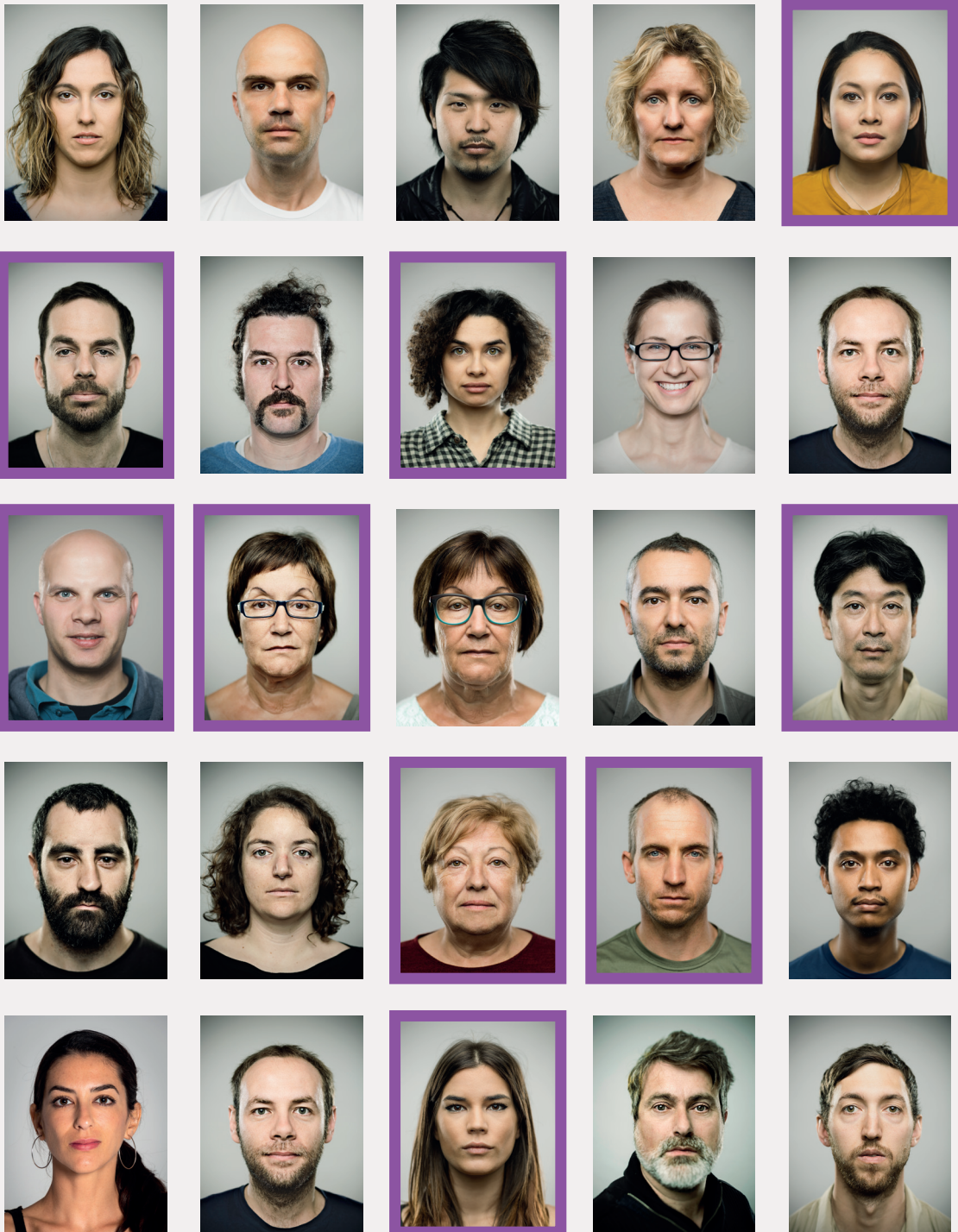
Niveau 1 :



Exercices d'attention

Observation

Niveau 2 :



Exercices d'attention

Attention aux détails !

PARTIE 1 :

3 personnes / Des fruits et des légumes / 1 verre de vin / 3 verres de jus d'orange

PARTIE 2 :

Chaises bleues et vertes / 1 téléphone portable / La porte de la salle est ouverte /
2 gobelets rouges / La chemise du professeur est bleue / 8 étudiants

PARTIE 3 :

6 personnes / Repas en extérieur / La table est verte / 2 enfants / Les enfants ont
deux verres de jus d'orange / Le grand père a un pull de couleur ocre / 3 adultes
ont un verre de vin

Ce cahier de jeux a été élaboré en collaboration avec Bruno Lenne, Docteur en neuropsychologie au sein du Groupement des Hôpitaux de l'Institut Catholique de Lille et enseignant-chercheur à l'Université Catholique de Lille. Bruno Lenne réalise des recherches sur les troubles cognitifs, émotionnels et comportementaux des patients atteints de sclérose en plaques. Ses travaux visent à mieux comprendre les conséquences neuropsychologiques de cette pathologie et à proposer des stratégies de rééducation cognitives et d'accompagnement des patients et de leurs aidants.

Ce livret fait partie d'une collection de 6 numéros, qui visent à expliquer le fonctionnement de certaines fonctions cognitives et à proposer des exercices et des stratégies permettant d'en améliorer le fonctionnement et de limiter les répercussions dans la vie quotidienne de certaines difficultés cognitives.

- Vol. 1 La mémoire de travail
- Vol. 2 La mémoire épisodique
- Vol. 3 Les capacités attentionnelles
- Vol. 4 La flexibilité
- Vol. 5 L'inhibition
- Vol. 6 La planification

Pour réaliser ces jeux, vous aurez besoin d'un crayon à papier, d'une gomme, d'un cache de votre choix (feuille, livre, enveloppe...), et de crayons/stylos de couleur.

Documents téléchargeables sur le site SEPensemble
www.sep-ensemble.fr



7000029248 - 10/2020