



Atelier « Gymnastique Cérébrale »

« Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir »

Introduction

Brain Up Association est une association loi 1901, composée de professionnels en prévention santé (psychologues et diététiciens), fédérés autour d'un objectif : « valoriser la démarche de prévention santé pour limiter les effets de l'âge et améliorer son bien-être au quotidien ». L'association organise ainsi plusieurs types d'actions sous forme d'ateliers, d'animations, de conférences et de programmes de formation.

Nos actions se déclinent sous 8 thématiques :

- Equilibre alimentaire, prendre soin de soi par l'alimentation
- Gymnastique cérébrale, travailler sa mémoire tout en prenant plaisir
- Gym et jeux corporels, bien dans son corps, bien dans sa tête
- Sommeil et récupération, mieux comprendre et appréhender son sommeil
- Bien-être et image de soi, le bien-être, une question d'état d'esprit ?
- Prévention et capital santé, agir maintenant, en bonne santé demain
- Retraite au quotidien, se connaître, s'adapter et s'amuser
- Sérénité au volant, plaisir, sécurité et sérénité au volant

La démarche

Brain Up a résolument tourné vers une démarche de Bien-être, de Prévention et de Loisir.

Les séances sont avant tout un moment de plaisir :

- Plaisir d'entraîner la mémoire et d'exercer les différentes fonctions cognitives ;
- Plaisir d'apprendre le fonctionnement du cerveau et les enjeux liés à son vieillissement normal ;
- Plaisir de partager un moment en groupe et/ou d'être stimulé(e) par le groupe (émulation).

Tout au long des séances, nous valorisons l'écoute, le respect de l'autre et la convivialité.

Le constat

De nombreux seniors se plaignent de leur mémoire : « j'ai le mot sur le bout de la langue », « où sont mes clés ? », « je ne sais plus ce que je venais chercher dans cette pièce », « quel est le nom de cet acteur bien connu vu à la télé hier ? ».

Ces oublis du quotidien, plus fréquents après 60 ans, sont le plus souvent normaux, bien qu'anxiogènes. Cependant, à tout âge, il est possible d'entretenir son cerveau et sa mémoire.

Pour cela, nous partons du principe qu'il est nécessaire de comprendre le fonctionnement de la mémoire, et de savoir comment la stimuler au quotidien.

Les objectifs du programme

Ce programme vise à donner les moyens à chaque participant :

- d'exercer ses principales fonctions cognitives ;
- d'apprendre les techniques pour transférer ces exercices dans la vie quotidienne ;
- de connaître les conseils pratiques pour savoir prendre soin de son cerveau.

Souvent les participants viennent avec l'idée qu'ils vont travailler (ou même développer) leur mémoire. Par cet atelier, nous leur expliquons qu'ils ne vont pas développer leur mémoire mais qu'ils vont l'optimiser en ayant une meilleure connaissance d'eux-mêmes (approche métacognitive).

Nous insistons sur l'importance de travailler sur les autres fonctions cognitives qui sont essentielles pour une bonne mémorisation (concentration, émotion, perception, langage, logique, etc.).

La conférence « Ma mémoire, pourquoi et comment la stimuler ? »

Lors de cette conférence, nous proposons aux participants de découvrir les différents types de mémoire et d'en comprendre les principaux mécanismes de fonctionnement. Grâce à des explications claires, des jeux permettant d'illustrer les propos, et des échanges conviviaux, nous souhaitons donner envie aux participants de continuer à stimuler leur mémoire au quotidien, à travers une démarche valorisant la richesse des activités et le plaisir.

La conférence est également l'occasion de leur donner envie de mettre en pratique les conseils et de s'inscrire à l'atelier « Entretenir sa mémoire tout en prenant plaisir » qui sera proposé dans les semaines suivantes.

Le déroulement de l'Atelier

L'Atelier se compose de 5 séances dans lesquels sont expliqués les principaux conseils, idées, techniques. Il peut être prolongé par 5 séances de suivi et d'approfondissement.

Chaque séance est un moment de convivialité et d'échanges. Chaque participant participe selon son niveau et ses attentes.

C'est aussi un moment pendant lequel les participants sont invités à « se creuser les méninges ». Il ne s'agit pas de les fatiguer mais de les inciter à faire un effort pour trouver ou répondre correctement.

Il n'y a pas de score, de points par exercice ou de performances. L'approche est surtout qualitative pour permettre à chacun d'acquérir des outils et techniques à appliquer au quotidien.

Au-delà de l'aspect purement ludique, chaque exercice est un support pour entraîner telle ou telle fonction et pour discuter sur la manière de transférer les conseils dans la vie au quotidien.

Chaque participant peut avoir plus ou moins de facilités à réussir certaines jeux ou se sentira plus ou moins à l'aise à adopter les stratégies proposées. Chaque participant apprendra à mieux se connaître, à adopter les techniques qui lui paraissent les plus pertinentes et de s'entraîner sur celles qui lui donnent plus de difficultés. Ainsi « chaque cerveau est différent. A vous de choisir une méthode qui convient au votre ! ».

La séance

Pour chaque séance, nous alternons plusieurs temps :

- « **Je découvre** » - Apports pédagogiques accessibles à tous ; l'objectif est de faire comprendre aux participants « le pourquoi du comment » du thème choisi.

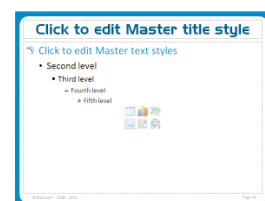


Figure 1 – Je découvre

- « **Je m'exerce** » - Exercices et jeux, sous diverses formes, plus ou moins difficiles ; la correction est collective avec la participation de chacun

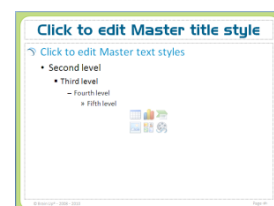


Figure 2 - Je m'exerce

- « **J'applique** » - Conseils et recommandations pour optimiser ses résultats et transférer l'acquis en vie quotidienne – ce sont soit des mises en application concrètes soit des techniques ou stratégies simples

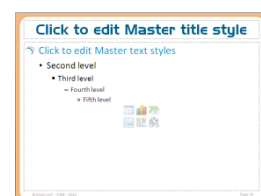


Figure 3 - J'applique

Lors de la dernière séance, nous proposons un questionnaire qualitatif de satisfaction pour connaître l'avis des participants sur l'atelier. Nous avons mis en annexe un projet de questionnaire qui peut être adapté selon les besoins.

Le programme

L'atelier se compose de 5 séances de 2 heures :

N° Séance	Titre	Thèmes - Description	Techniques abordées
1	Ma mémoire, mes mémoires	Explication, entraînement et conseils sur ses différentes mémoires	
2	Bien percevoir et se concentrer pour bien mémoriser	Découvrir ses entrées sensorielles favorites Savoir comment développer ses capacités attentionnelles	Technique d'évocation visuelle
3	Mémoire et souvenirs personnels	S'appuyer sur ses émotions et sa motivation pour mieux mémoriser Comprendre comment la mémoire évolue avec l'âge	Technique d'imagerie mentale Technique « Visage – nom »
4	Mémoire et langage	Conseils et techniques pour savoir agir « contre le mot sur le bout de la langue » S'exercer à enrichir sa mémoire à tout âge	Technique face au « manque du mot »
5	Mémoire et actions du quotidien	Associer, organiser et planifier les informations pour mieux les mémoriser	Techniques d'association

L'organisation et le matériel

En termes d'organisation et de matériel pour animer l'atelier, l'intervenant a besoin

- D'une salle, avec une source de lumière naturelle, pour 15 personnes, avec tables et chaises,
- D'un écran blanc (ou d'un mur) pour projeter les séances
- Idéalement d'un vidéoprojecteur

Contact

Camille Labaude

Déléguée régionale Grand-Est

07 81 59 74 57 / 09 53 40 20 00

clabaude@brainup.fr