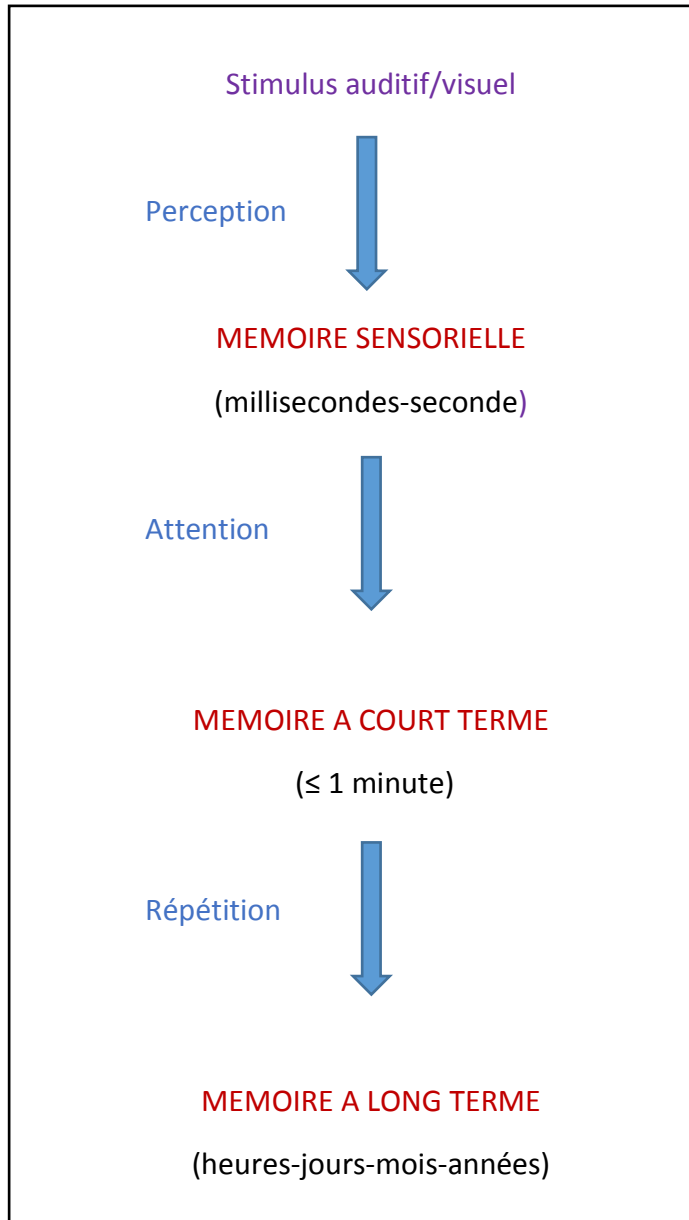


EXERCER SA MEMOIRE



Pour retenir une information, il faut faire appel à la **mémoire sensorielle** : quand une image ou un son nous apparaissent, l'information est captée par les yeux & les oreilles et est mémorisée pendant une infime durée avant d'être envoyée à la **mémoire à court terme**. Cette dernière, souvent appelée mémoire de travail, nous permet de retenir de manière temporaire des informations pendant une très courte durée. Par répétition, les éléments stockés à court terme iront dans la **mémoire à long terme**, laquelle est sollicitée pour se souvenir pendant plusieurs heures voire toute notre vie.

L'objet de ce document est de proposer des exercices ludiques permettant de stimuler la mémoire de travail : mémoire auditive / mémoire visuelle.

Pour travailler la mémorisation, un excellent biais visuel est le **jeu de memory** & un excellent biais auditif est l'apprentissage de **comptines, poèmes et chansons**.

Les activités qui suivent permettent d'apporter d'autres expériences.

1. MEMOIRE VISUELLE

✓ JEU DES BOITES

Se procurer une boîte à chaussures ou une boîte autre, opaque.

- Se rappeler d'éléments cachés

Parmi plusieurs éléments, en choisir 3 à placer dans la boîte.

Les observer, citer leur nom.

Fermer la boîte.

Demander à l'enfant de nommer les éléments cachés.

Rouvrir la boîte pour vérification.



« La voiture, le dé, la pince à linge sont cachés »

Remarque : Exercice à pratiquer chaque jour en complexifiant :

-augmenter le nombre d'éléments,

-varier les éléments (objets, lettres, chiffres, formes, couleurs)



Code à restituer

- Retrouver un élément disparu/ajouté

Procéder de même... mais l'enfant doit se cacher/se bander les yeux pendant que l'adulte enlève ou ajoute un élément dans la boîte.

L'enfant doit alors nommer l'objet disparu ou ajouté.



L'enfant se retourne



« La banane a disparu »



L'enfant se retourne



« Les gommettes ont été ajoutées »

✓ JEU DES DESSINS

Se procurer une ardoise/ un tableau. A défaut, un plateau de sable/ farine/semoule.

- Se rappeler du dessin

L'adulte réalise 3 dessins/motifs/symboles.

L'enfant les observe.

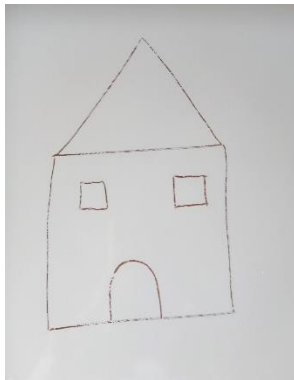
L'ardoise est ensuite cachée et l'enfant doit être en mesure de nommer ou dessiner les 3 dessins.



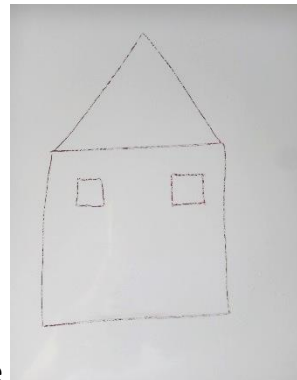
- Retrouver des éléments disparus/ajoutés au dessin

Procéder de même...mais l'enfant doit se cacher/ se bander les yeux pendant que l'adulte efface ou ajoute un élément au dessin.

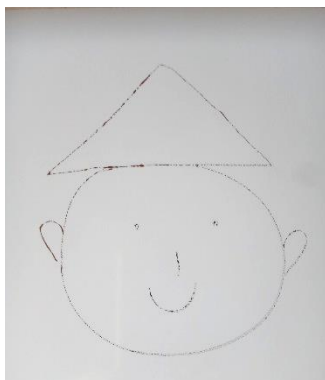
L'enfant doit alors nommer ou dessiner ce dont il s'agit.



L'enfant se retourne



« La porte a disparu »



L'enfant se retourne



« Les cheveux ont été ajoutés »

2. MEMOIRE AUDITIVE

✓ JEU DE « JACQUES A DIT ... »

- Rassembler 3 éléments

L'enfant doit se déplacer pour aller chercher à distance 3 objets parmi une collection d'objets. Cette procédure qui impose un éloignement, fait qu'il doit s'obliger à répéter en boucle des 3 noms d'objets pendant son déplacement.

Ex : Jacques a dit :

-« Va chercher dans la corbeille des fruits : 1 pomme, 1 orange, 1 banane pour tes poupées »

-« Va chercher dans le panier des legos : 1 lego jaune, 1 lego bleu, 1 lego vert pour construire une tour »

Remarque : Exercice à pratiquer chaque jour en complexifiant :

-augmenter le nombre d'éléments,

-varier les éléments (objets, lettres, chiffres, formes, couleurs)

- Réaliser 3 actions

Procéder au jeu de Jacques a dit pour réaliser un enchaînement de 3 actions.

Attention : ces actions doivent être citées d'une traite, c'est après avoir entendu les 3 actions à la suite que l'enfant s'exécute.

Ex : Jacques a dit :

-« Chatouille-toi le cou, gratte-toi le dos puis tapote tes genoux »

-« Sautte sur le côté, rampe sous la chaise puis cours jusqu'au mur »

✓ JEU DU MUSICIEN

- Reproduire des rythmes corporellement

Faire la démonstration de percussions corporelles (frapper les mains ou taper du pied ou claquer la langue...) en suivant un rythme bien précis (1 coup, 2 coups, 1 coup, 2 coups.../ ou encore 1 coup, 3 coups, 1 coup, 3 coups...).

Puis demander à votre enfant de reproduire le rythme avec le procédé que vous avez employé (main, pied, langue).

- Reproduire des rythmes à l'aide d'instruments à percussion

Se procurer des instruments de musique (claves, triangle, tambourin...), à défaut des ustensiles de cuisine, et procéder de même : proposer un rythme que l'enfant devra reproduire.

✓ JEU DE RECONNAISSANCE VOCALE

- Reconnaître la voix d'un proche

Demander à l'enfant de se cacher/lui bander les yeux, et de se concentrer pour écouter.

3 membres de la famille prononcent un même mot, l'un à la suite de l'autre.

Après l'écoute du mot les 3 fois, l'enfant doit déterminer qui a cité ce mot dans l'ordre.

Ex : « D'abord c'est papa qui a dit le mot *éléphant*, ensuite c'est Julien qui a dit *éléphant*, enfin c'est maman qui a dit *éléphant* »

Remarque : *Renouveler le jeu en le complexifiant :*

-en augmentant le nombre de protagonistes (4 ou 5 personnes).

-en employant un mot de 2 syllabes (ex : *moto*), puis d'une syllabe (ex : *riz*).

Cela lui impose une écoute plus fine.

- Reconnaître le bruit d'un objet du quotidien

A l'aide de plusieurs objets du quotidien présentés, l'enfant doit reconnaître le bruit de 3 d'entre eux émis dans l'ordre.

Procédure :

Présenter divers objets et les nommer.

Réaliser les bruits avec l'enfant.

Lui bander les yeux.

L'adulte réalise 3 bruits à la suite.

L'enfant doit annoncer les 3 bruits entendus.

Ex :

Dans la cuisine : eau versée, fermeture de la porte du réfrigérateur, tintement de verre, froissement d'une bouteille en plastique, frottement de l'éponge rugueuse...

Dans la salle de bain : chasse d'eau, brossage des dents, fermeture de fenêtre, coupe des ongles, ouverture d'un tiroir....

Dans la chambre : couverture secouée, interrupteur de lumière on/off, alarme du réveil, cintre tombé, rideau déplacé...

Dans le salon : sonnerie du téléphone, bruit de TV, déplacement d'un fauteuil, vrombissement de l'aspirateur, grincement de porte...