



## ATELIERS « CULTIVONS NOTRE MÉMOIRE »

Considérer la personne dans sa globalité dans le but de renforcer ses capacités cognitives : tel est l'objectif des Ateliers « Cultivons notre mémoire ».

### Une rencontre et un moment convivial

Garder une bonne mémoire c'est avant tout une question d'activité et un mode de vie riche et varié. Les ateliers sont en premier lieu un moment de détente, de rencontre et de socialisation. Entretenir, nourrir, observer ou conduire son «jardin intérieur» est une démarche de chaque jour et un pied de nez au retrait social. Les participants au fur et à mesure des ateliers redécouvrent l'écoute de chacun par les échanges.

### La culture un art de vivre accessible à tous.

Un thème est abordé à chaque séance : culture, actualité, cuisine, humour, sport... ; chacun y trouve un intérêt différent : la découverte d'un univers, l'approfondissement des acquis ou la résurgence de connaissances oubliées. Une animation ludique et participative illustre chaque thématique : des questions, des photos, des quizz, des séquences musicales ou filmées, le chant, et parfois même le mouvement. L'émulation du groupe renforce la recherche individuelle et une activité collaborative se met automatiquement en place pour accéder aux solutions. Chaque atelier débute par un petit « échauffement » qui reprend le thème de l'atelier précédent.

### La mémoire : une hygiène de vie « Mens sana in corpore sano »

La relaxation est le levier qu'utilise la formatrice (Relaxologue) pour aborder la notion d'hygiène de vie. L'atelier est émaillé d'exercices de respiration consciente (inspirée de la cohérence cardiaque), de visualisation guidée ou de détente musculaire. Un biais qui permet de souligner quelques règles élémentaires : alimentation variée (travail sur la mémoire sensorielle), apport de l'exercice physique dans les compétences cognitives : oxygénation, utilisation de capacités kinesthésiques, détente et libération des tensions physiques et mentales. Un mot d'ordre dans ces ateliers : la mémoire n'est pas qu'une question de compétences cérébrales c'est un équilibre corps et mental «Un corps sain dans un esprit sain ».

### L'entraînement cérébral

Le jeu, le challenge et le dépassement de soi sont aussi de la partie avec les grands classiques de l'entraînement cérébral : mots cachés, visualisation dans l'espace, calcul mental... Toutes les formes d'activités qui stimulent les mémoires temporaires (mémoires : sensorielle, à court terme ou de travail), favorisent la plasticité cérébrale, tout en offrant un apport ludique aux ateliers et la possibilité de repartir sur une note positive, quelque soit son talent.



### La parole un soutien de choix à différents titres

La mémoire permanente n'est pas en reste : se raconter, lorsqu'on le souhaite, évoquer sa culture son histoire ou celle de son pays, de sa région sont des ponctuations qui permettent de libérer la parole, dans un cadre bienveillant. Instaurer le dialogue, lutter contre le stress, structurer un récit, activer les circuits langagiers et valoriser chaque personnalité sont les multiples atouts de la parole à tout âge.

### Tactiques et stratégies au quotidien

Jeune ou vieux la mémoire s'exerce, s'entretient et se vivifie par la connaissance des processus cognitifs. Enseignés tout au long des ateliers, les stratégies de mémorisation sont des outils pratiques au quotidien : comment fonctionne la mémoire (ou les mémoires), l'activation et la gestion des moyens de captation, la concentration, les associations etc.

En résumé, les ateliers « Cultivons notre mémoire » permettent de lutter contre la dégradation des facultés cognitives et cérébrales en créant un environnement propice à de nouveaux apprentissages et ce, à tous les âges et dans un climat convivial et détendu.



## Objectif

Le but de cet entraînement est de préserver les capacités de mémoire, d'attention et de perception en mobilisant les circuits neuronaux liés aux réseaux des différentes mémoires :

Sensorielle  
A court terme ou mémoire de travail.  
Episodique ou autobiographique  
Sémantique.

La séance est à 90 % pratique constituée d'exercices favorisant une perception rapide et précise des informations. Les activités portent sur les capacités :

- Perceptives
- Visuo-spaciales
- de structuration
- Logiques
- Verbales

Et sur la mémoire de travail et la mémoire différée.

Le reste de la séance est dédiée aux stratégies de mémorisation telles que : les associations, les repères spatiaux temporels, la répétition, l'intérêt pour l'actualité, etc.

## Méthode

Les exercices sont projetés sur un écran et simultanément lus, commentés ou animés par l'animatrice à l'aide d'outils pédagogiques : objets, matières, odeurs, mouvements, musiques, sons... (essentiellement pour les activités liées à la mémoire sensorielle). La parole est laissée à chacun des participants à tour de rôle.

Les exercices sont basés sur les centres d'intérêts des seniors et se déroulent dans une ambiance de détente et de bonne humeur.

## Matériel à prévoir

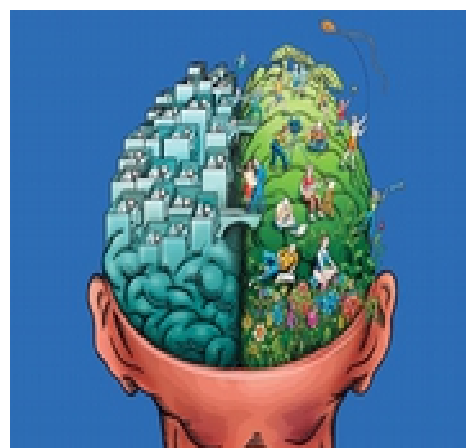
- Télévision avec prise HDMI .

## Durée :

- 1h 30.

## Nombre de participants :

- 20 personnes (maximum)



## MOUVEMENTS & MEMOIRE

### Objectif

Animation pratique basée sur l'apport du mouvement sur les capacités psychiques, intellectuelles et cognitives. L'organisation des modules s'effectue en alternant mouvements et entraînements cérébraux.

#### Les mouvements brain gym qui favorisent :

- \* Le travail de la mémoire : l'attention, la concentration, les associations images/mots/sons.
- \* Les capacités visuelles et L'aptitude à la lecture
- \* La motivation
- \* Les capacités d'échanges et la socialisation : L'écoute, la communication, le confort dans les relations.
- \* La collaboration des deux hémisphères cérébraux.
- \* La latéralité
- \* La coordination : droite/gauche – œil/main – œil/pieds.
- \* Le positionnement dans l'espace .
- \* L'équilibre.
- \* L'Equilibrage des tensions mentales
- \* La détente

#### Entraînements cérébraux

La séance est à 30 % constituée d'exercices favorisant une perception rapide et précise des informations.

Les activités portent sur les capacités :

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| * Perceptives     | * de structuration |
| * Visio-spaciales | * Logiques         |
|                   | Verbales           |

#### Organisation et méthode :

Cet « espace » est en premier lieu un moment de liberté de détente et de bonne humeur.

Echauffement : mise en condition mémoire (suites, rapidité mentale, expression immédiate,....)

Définition et expression d'un objectif personnel de cours (travail individuel).

Mouvements dynamiques.

Entraînement cérébral.

Récapitulatif et pratique personnelle.

### Matériel à prévoir

- Chaises
- Bouteilles d'eau.

### Durée :

- 1h30.

### Nombre de participants :

- 15 personnes (maximum)





## Parcours

Dix huit années passées en Entreprise avec des missions telles que : le management d'équipe, la vente ou la gestion de projet dans la Haute Technologie : PME Informatique - SSII - Industrie Aéronautique m'ont permis de connaître le monde du travail : ses victoires, ses challenges, ses contraintes, ses enjeux, ses délais, ...

Et une expérience de vie également.

Avec les joies, les projets, les courses le samedi, les grâces mat' du dimanche. Le rythme du temps qu'on ne regarde pas ; Les enfants, les parents, la famille, les décisions qui transforment l'existence, les choix qui permettent de continuer. Un divorce et son cortège de tracasseries. L'atmosphère sereine d'un après midi de lecture, la sensation du bonheur qui fourmille dans toutes les cellules, l'irritation profonde des non-dits. Les p'tits plus qui font pétiller les yeux de ceux qu'on aime. Le bénévolat et le don de soi. Les rencontres, les échanges, la solitude et retrait le ballet social et le tango des amours.

En 1995, par goût, je me suis formée à la thérapie psycho-corporelle.

Puis en 2000, en recherchant un chemin qui privilégie la « Personne » et ses talents, j'ai entrepris des études de kinésiologie Spécialisée (Ekma). En 2004 après avoir décidé de quitter mon entreprise, je me suis formée au Coaching (International Mozaïk) et au BrainGym® avec Paul & Gail Dennison (Fondateur du BrainGym®). Depuis 2011 je valide mon cursus par un « Master en relaxation et gestion du stress » avec l'équipe du Dtr Dominique SERVANT chef de l'Unité stress et anxiété au CHRU de Lille.

Maintenant j'accompagne petits et grands dans la gestion du stress, en séances individuelles et en ateliers collectifs ; l'objectif étant d'accroître leur joie de vivre et de stimuler leur énergie vitale afin de développer leurs potentiels.

Consultante au sein d'un cabinet de conseil en ressources humaines j'effectue des missions d'expertise en prévention des risques psychosociaux et ponctuellement des recrutements.



## Formation

Master Praticien en Relaxation Symbiofi CHU Lille

Directeur d'enseignement Dtr Dominique SERVANT Chef du service Stress & Anxiété CHU Lille

Brain Gym 2006/2008 :

CFPA (14) Formée par Paul et Gail DENNISON fondateurs de la technique.

Coach (2004) International MOZAIK - l'Ecole du devenir

Kinésologue spécialisé (2000) EKMA (91)- KISAME (78) - Ceres Kinésiologies (28).

Praticienne en thérapie psycho-corporelle (1994/1995) École Marine Bercet

## Certifications

Membre professionnel de la FFKS (Fédération Française de Kinésiologie Spécialisée)

Certifiée en Coaching (Accompagnement individuel) International MOZAIK .

## Publications

Articles sur la Kinésiologie Spécialisées dans « Soigner son enfant grâce aux médecines douces » de Violaine CHATAL & Sophie MILLOT aux éditions ALBIN MICHEL (Septembre 2008) .

## Références

HAVAS Média – PEPSICO France – THALES (CE) – Babel Consulting – Learning Tree International -Ville de Mantes la Jolie, Mantes la ville, Poissy.

