

BIBLIOGRAPHIE SELECTIVE SUR LA MEMOIRE

Pour tout public en milieu professionnel et autre.

OUVRAGES :

- CROISILE Bernard, **Tout sur la mémoire.**

Ed. Odile Jacob, janvier 2009, 510 p., broché, coll. Sant Vie Prat, (15,5 x 24 x 2,6 cm).

Comment se construit la mémoire de nos enfants, son fonctionnement à l'âge adulte, est-elle la même pour les hommes comme pour les femmes, apprennent-ils de la même façon, se souviennent-ils des mêmes choses... ? De quelle manière intervient le sommeil ? Pourquoi notre mémoire nous trahit-elle parfois ? L'apprentissage est-il perturbé par l'émotion ou le stress ? Assorti de nombreux conseils, illustré de toutes sortes d'histoires extraordinaires et d'anecdotes amusantes, l'auteur nous propose un guide clair et complet qui répond à toutes les questions que l'on peut se poser sur sa mémoire. En complément, un cahier pratique d'exercices originaux pour évaluer et entraîner sa mémoire.

- PETIT Laurent, **La mémoire.**

Ed. Presses Universitaires de France – PUF, octobre 2006, poche, coll. Que sais-je ?

La mémoire permet d'évoquer des expériences passées, elle est notre capacité à acquérir conserver et restituer une information. On parle aussi de la mémoire des habitudes, des gestes automatiques : faire du vélo, parler, marcher... C'est elle qui nous permet d'adapter notre comportement en fonction de l'expérience. Ce livre de poche permet de mieux appréhender les multiples facettes de la mémoire, de son fonctionnement et de son fractionnement ; il fait le point sur la compréhension actuelle d'une fonction complexe autant qu'essentielle.

- BUZAN Tony, **Une tête bien faite.**

Éditions d'Organisation, avril 2004 (3^{ème} éd.), 184 p., broché, coll. Les Guides Buzan.

Ce grand classique du développement personnel propose de tirer parti des mécanismes cérébraux pour utiliser au mieux nos capacités cognitives afin de lire vite et mieux, renforcer notre mémoire, prendre des notes plus efficacement, améliorer la présentation et la rédaction de rapports et l'analyse de documents.

- LIEURY Alain, **Mais où est donc...ma mémoire ? Découvrir et maîtriser les procédés mnémotechniques.**

Ed. Dunod, septembre 2005, 232 p., broché, coll. Psycho sup.

Comment fonctionne la mémoire ? Comment apprendre 100 mots dans l'ordre ? Connaissez-vous votre mémoire imagée ? Comment acquérir une mémoire extraordinaire ? Après un rappel de l'historique et des mécanismes de base de la mémoire, toutes les méthodes sont évaluées par de nombreux résultats d'expériences ; chacune est décrite avec des exemples d'application et les principales méthodes modernes sont aussi analysées. Pour finir, un quiz en 60 questions rappelle sous forme ludique tout ce qu'il ne faut pas oublier... sur la mémoire.

- DEROUESNE Christian (Pr.), **Vivre avec sa mémoire.**

Éditions du Rocher, septembre 1996, 308 p., coll. Vivre avec.

Modélisation de la mémoire, procédés d'acquisition, défaillances : cet ouvrage s'appuie sur les dernières recherches scientifiques, mais aussi sur de cas concrets et sur des exercices qui permettent d'éprouver sa mémoire et de l'améliorer.

- DEROUESNE Christian (Pr.), **Vivre avec sa mémoire : Acquisition, défaillance, mémoire des enfants, mémoire et vieillissement...**

Éditions LGF / Le Livre de Poche, juillet 1998, 379 p., coll. Le livre de Poche Pratique.

Cet ouvrage, sur le modèle de son précédent livre, aborde les métaphores de la mémoire, la mémoire au quotidien, la mémoire à court terme et la mémoire de travail, la mémoire à long terme, les processus d'acquisition et de restitution... l'auteur s'appuie sur des cas concrets et sur des exercices qui permettent d'éprouver sa mémoire et de l'améliorer.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES :

- **ASSEMAT Ariane, Gymnastique pour la mémoire,**
Ed. Wolters Kluwer France, février 2009, 144 p.,
poche, coll. Services à la personne.

Ce livre propose des activités pour les aidants (intervenants à domicile, famille, soignants ou bénévoles) afin de stimuler les fonctions mnésiques des personnes âgées et notamment celles atteintes par la maladie d'Alzheimer. Une méthode de stimulation cognitive comportementale de la mémoire est proposée ainsi que 20 fiches d'activité. Conçu comme un véritable outil de travail, ce guide permet de comprendre le vieillissement cognitif avec la mise en place d'activités de qualité.

- **OLIDEN Javier, La gymnastique mentale : un programme complet pour entretenir votre cerveau seul, en famille ou entre amis.**

Éditions du Dauphin, octobre 2009, 183 p., broché,
coll. Forme/Bien Être.

Difficile de resté concentré toute la journée ? Trous de mémoire, lapsus, « trop de choses dans la tête... ? Pour retrouver son tonus mental, ce guide pratique pour tous propose de nombreux exercices, jeux et tests d'autoévaluation dans les domaines de la mémoire, l'attention, l'agilité mentale, la concentration... Mais c'est aussi un manuel pour partager des jeux ludiques et faciles à mettre en œuvre seul, en famille ou entre amis.

- **BUZAN Tony, Tout sur la mémoire,**

Éditions d'Organisation, janvier 2004, 244 p.,
broché, coll. Les Guides Buzan.

Ce guide invite à faire le point sur sa mémoire et à l'améliorer progressivement grâce à des techniques de mémorisation efficaces. Il décrypte les principaux systèmes classiques qui permettent de se souvenir des nombres longs, des numéros de téléphone, des dates et le mind mapping® (processus adapté au fonctionnement du cerveau) et qui est un système applicable à la mémoire des noms, des visages et des rêves. Tony Buzan est le créateur du concept des mind maps®, outil pour penser qui donne une représentation visuelle externe de ce qui se passe dans le cerveau. IL est une autorité influente et reconnue dans le monde entier pour ses recherches sur l'apprentissage et le cerveau ; ses livres sont vendus dans plus de 100 pays.

Pour de plus amples explications et une mise en application à titre d'exemple :

<http://www.creativite.net/mind-mapping-mind-map-tony-buzan-12/>

- **BUZAN Tony, Booster sa mémoire.**

Éditions d'Organisation, mars 2004, 240 p., broché,
coll. Les Guides Buzan.

Ce guide présente la matrice de mémorisation SEM3 conçue par l'auteur. Bien maîtrisé, cet outil

permet de démultiplier les capacités de sa mémoire et de retenir aisément plus de 10 000 données à la fois. Pour vous entraîner tout en vous cultivant, vous pourrez ainsi retenir les listes qui vous sont proposées, dont les peintres célèbres, les pays et leur capitale, les muscles du corps humain...

- **BUZAN Tony, Muscler son cerveau avec le mind mapping®.**

Ed. Eyrolles, juin 2008, 89 p., broché, coll. Buzan de poche.

Le mind map® est un outil de pensée créative qui permet à chacun de tirer profit de tout le potentiel de son cerveau pour mieux réfléchir, mieux retenir en organisant ses idées.. Il facilite notamment la prise de notes, la conception de plans, la résolution de problèmes, la prise de décisions, la révision de cours...

- **BUZAN Tony, BUZAN Barry, Mind Map® : Dessine-moi l'intelligence.**

Éditions d'Organisation, juillet 2003 (2^{ème} éd.), 328 p., broché.

Améliore la mémoire, la créativité, la concentration. Savoir mieux communiquer, mieux penser, mieux apprendre. La technique présentée dans cet ouvrage se fonde sur l'utilisation des mind maps®, listes de mots structurés et organisés en arborescence pour représenter un concept, une idée, un projet, un plan... Les auteurs expliquent comment les exploiter en réunion de brainstorming, pour prendre une décision, des notes...

De nombreux exercices stimulants ainsi qu'une série de photos et de mind maps® originaux illustrent la technique tout au long du livre.

- **HARRISON James, HOBBS Mike, BUZAN Tony, Stimulez votre cerveau : Le programme visuel pour améliorer votre potentiel cérébral – Plus de 200 jeux pour un cerveau ultra performant.**

Ed. Hachette Pratique, février 2010, 192 p., broché,
coll. Loisirs/Sports/Passion.

Pour toute la famille, un livre de jeux très visuels et tout en couleur pour entraîner et améliorer votre mémoire. Chacun des 8 chapitres permet de travailler une partie distincte de son cerveau : la mémoire, le raisonnement mathématique, la créativité, le langage, la mobilité dans l'espace. Sans oublier des conseils d'hygiène de vie pour garder longtemps une bonne mémoire.

- **SEREVILLE Chantal (de), La mémoire, mode d'emploi – 70 tests ludiques pour l'améliorer.**

Ed. LGF – Livre de Poche, mai 2003, 219 p., format poche, coll. Livre de poche, (ISBN 978-2253166078).

Après un diagnostic de l'état de notre mémoire, plusieurs séries de tests ludiques (70 au total) sont proposées. Ils portent sur les types de mémoire à

court, moyen et long terme, puis sur les formes de mémoire visuelle, sémantique, par association, par la logique. Après une vérification des progrès réalisés, l'auteur donne de nombreux conseils pratiques pour utiliser au mieux toutes les ressources de notre cerveau.

- **AZZOPARDI Gilles, 100 Tests Mémoire pour la garder au top.**

Ed. Hachette Pratique, juin 2007, 120 p., coll. Loisirs.

Comment prévenir les défaillances de la mémoire. En la faisant travailler tout les jours car celle-ci s'use si on ne s'en sert pas. Pour vous aider de façon efficace, ce livre propose 100 tests pour évaluer et maintenir en forme votre mémoire tout en s'amusant. Avez-vous une mémoire visuelle ou plutôt auditive ? Atteindrez-vous le niveau de difficulté 1, 2 ou 3 ?

- **AZZOPARDI Gilles, Votre mémoire : Plus de 200 exercices amusants pour la tester et la booster.**

Éditions Générales First, janvier 2008, 287 p.

Quel que soit votre capital mémoire, vous pouvez toujours l'améliorer ! C'est le propos de ce livre qui permet d'évaluer ses capacités mnésiques, mais aussi pour les (re)muscler. Plus de 200 exercices d'attention et de concentration sont ainsi proposés pour entraîner, entretenir et booster sa mémoire en se faisant plaisir, en se mesurant à soi et aux autres...

- **ROTRON Jocelyne (de), La mémoire en pleine forme : Comment l'entretenir, la préserver, la développer. Une méthode progressive simple et efficace avec plus de 100 exercices.**

Éditions Robert Laffont, octobre 1993, 321 p., coll. Collection Réponses.

La première partie propose un recueil de connaissances sur la mémoire et le cerveau. La seconde nous livre un programme d'activation cérébrale par des méthodes de stimulation intellectuelle au travers de plus de 100 exercices cognitifs sollicitant la mémoire, l'attention, la concentration, la perception.... Du niveau le plus simple (comment retrouver ses clés, un nom, une date...) au plus élaboré (concentration, expression orale ou écrite), voici un outil d'usage quotidien aussi pratique qu'enrichissant.

- **ROTRON Jocelyne (de), La tête en pleine forme : Améliorez vos capacités cérébrale et psychologiques.**

Éditions Robert Laffont, janvier 2002, 282 p., coll. Collection Réponses.

Un ouvrage clair et pratique qui propose plus de 100 exercices simples et illustrés pour améliorer ses performances mentales et les préserver contre l'usure du temps.

OUTILS PEDAGOGIQUES :

- **Escapades – Stimulation cognitive de l'adulte.**

AUBRY E., 2008.

Support : Jeu composé de 440 cartes de questions + 1 dé.

Diffuseur : Mot à mot, Dardilly-

Site Internet : <http://www.mot-a-mot.com>

Ce jeu se présente sous la forme d'un jeu de cartes portant sur 5 activités : la mémoire (de travail, sémantique ou immédiate), le raisonnement, les praxies, l'évocation verbale et l'accès au lexique. Il comprend des exercices de vocabulaire, de raisonnement logique, de mémoire et des devinettes.

- **Avoir une bonne mémoire.**

CROISILE B., TARPIN-BERNARD F., BELIER S., 2002.

Support : Cédérom pour PC (Conf. min. Windows 95 à XP) + 1 livret de présentation des jeux et de la navigation.

Diffuseur : Pasteur Mediavita, Levallois Perret -

Site Internet : <http://www.pasteurmediavita.com>

Ce cédérom s'adresse à ceux qui souhaitent entraîner leur mémoire. Il présente le fonctionnement du cerveau et ses principales fonctions cognitives. Il propose ensuite une variété de jeux destinés à exercer et stimuler l'attention, la mémoire, le langage, la maîtrise de l'espace, l'imagerie mentale et les fonctions exécutives.

Disponibilité : CODES 64.

- **La mémoire en éveil. Jeux de stimulation des mémoires.**

CODES (Comité Départemental d'Éducation pour la Santé) du Jura, 2006.

Support : Classeur - Guide pédagogique comprenant 1 livret de fiches techniques pour l'animateur + 40 fiches « séances » (1 fiche comprend : 1 feuille de menu avec 4 à 6 activités + 1 feuille de consignes + 1 jeu + les solutions).

Diffuseur : CODES du Jura, Lons-le-Saunier.

Ce jeu est un ensemble de séances faisant appel aux différentes mémoires destiné à tous. Il peut se jouer en individuel ou en collectif. Les objectifs sont de stimuler toutes les mémoires en les entraînant avec des jeux adaptés. Ainsi cet outil permet d'acquérir des moyens de mémorisation, de se divertir, de maintenir la curiosité, de valoriser les rencontres et créer des liens sociaux entre les participants....

Disponibilité : CODES 64

ACTIVITES EN LIGNE :

-<http://www.meilleure-memoire.fr/test-memoire.html?gclid=COSlo4iaiKACFVpb4wodX21qjw#Quand>

Avez-vous la mémoire des visages ?

Un site qui propose de vérifier sa mémoire visuelle et cognitive au travers de 5 personnes différentes.

<http://www.happyneuron.fr/asp/public/doc/happyNeuronProgram.aspx>

Un site qui propose de tester ses différentes mémoires au travers d'un programme de plus de 40 exercices variés.

- <http://www.jeuxdememoire.net/index.html>

Activités en ligne avec des jeux de mémoire : un programme personnalisé pour améliorer sa mémoire.

- <http://www.absolufly.com/jeux-reflexion/jeux-memorisation.shtml>

Plusieurs activités de réflexion sont proposées afin de stimuler sa mémoire.

- <http://www.sudokuz.eu/sudoku-memoire.php>

Des jeux de sudoku et autres pour entretenir sa mémoire.

Retrouvez tous les outils pédagogiques disponibles au sein du Réseau aquitain des Comités d'éducation pour la santé en consultant notre **site internet** :

<http://www.educationsanteaquitaine.fr> > rubrique «Ressources documentaires »> **pédagothèque**.

Cette bibliographie est téléchargeable à la rubrique >

Produits documentaires.

Contacts téléphoniques :

CRAES-CRIPS Aquitaine (33) : 05 56 33 34 18

CODES 24 : 05 53 07 68 57

CODES 40 : 05 58 06 54 86

CODES 47 : 05 53 66 58 59

CODES 64 : 05 59 62 41 01