



# E.S.C.A.P.E.

© 2022



Mathieu CERBAI  
Emma GARCIA  
Lola VAUNE

## EXERCICES DE STIMULATION COGNITIVE AVEC PSYCHOÉDUCATION



**Mémoire de Travail**



**Cognition Sociale**



**Mémoire Épisodique**



**Métacognition**



**Fonctions Exécutives**



**Solutions**



**Attention**



**Ressources**

Avec la participation de **Lola VAUNE**,  
Stagiaire Psychologue,  
Étudiante en L3 Psychologie, Université de Lorraine



**Emma GARCIA**

Stagiaire Neuropsychologue  
Étudiante en M2 PCI  
Université de Lorraine



**Mathieu CERBAI**

Psychologue  
Formateur / Vulgarisateur



# SOMMAIRE



**Introduction..... 3**



**Mémoire de travail..... 4**



**Mémoire épisodique..... 22**



**Fonctions Exécutives..... 36**



**Attention..... 69**



**Cognition Sociale..... 83**



**Métacognition..... 94**



**Solutions..... 100**



**Ressources..... 117**

# INTRODUCTION

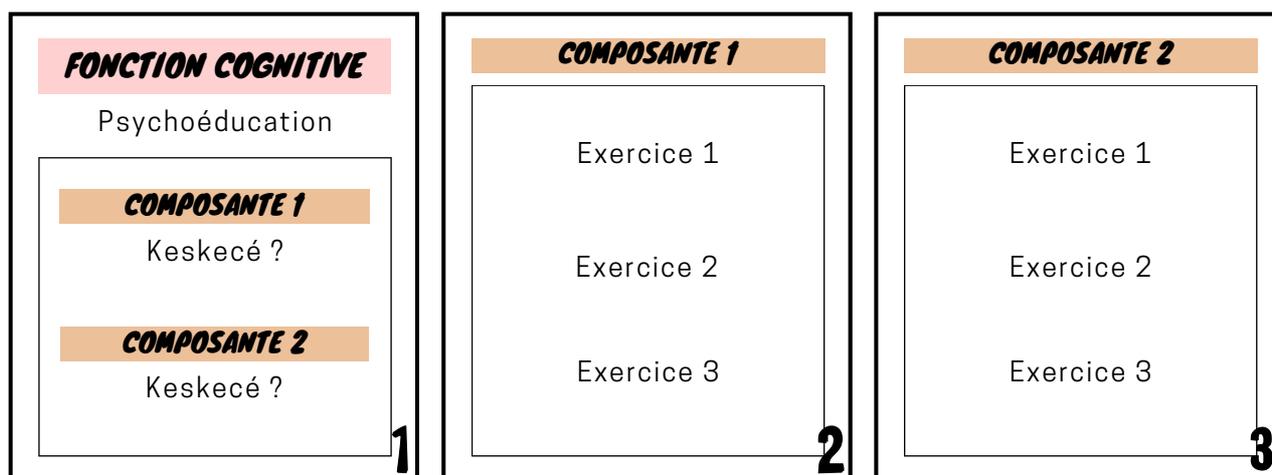
En tant que psychologue spécialisé en neuropsychologie et étudiante en neuropsychologie, nous avons élaboré un outil regroupant des exercices de **stimulation cognitive** ainsi que des éléments de **psychoéducation**.

- Stimulation cognitive : entraînement visant à faire émerger des stratégies sollicitant les processus cognitifs (e.g. mémoire)
- Psychoéducation : partage d'informations afin d'améliorer la compréhension (ici, des mécanismes cognitifs)

Il présente les fonctions cognitives fréquemment évaluées lors des bilans neuropsychologiques, sur le plan de la **neurocognition** (i.e. mémoire, fonctions exécutives et attentionnelles), de la **cognition sociale** et de la **métacognition**.

Ces fonctions sont décortiquées selon leurs différentes sous-composantes puis déclinées sous forme d'exercices, avec des solutions disponibles en fin d'ouvrage.

Notre programme est conçu de la façon suivante :

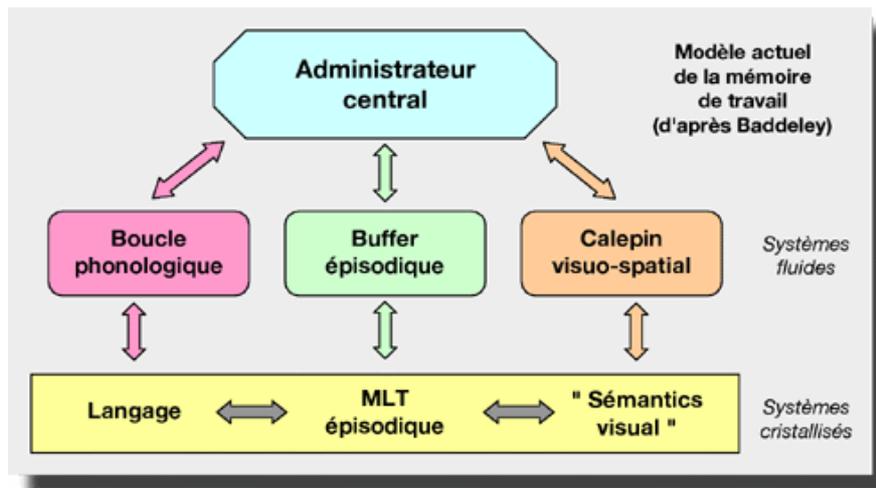


*Note importante : cet outil est complémentaire des techniques de **remédiation cognitive**, focalisées sur le transfert des acquis dans les activités de la vie quotidienne.*

# MEMOIRE DE TRAVAIL



La mémoire de travail peut se définir comme la faculté à **conserver temporairement des données**. Elle est le premier stade de recueil des informations perçues par les sens et peut **diriger les données importantes vers la mémoire à long terme**.



La **boucle phonologique** permet de se répéter mentalement une information verbale. Ainsi, l'information reste disponible en mémoire le temps de l'utilisation des informations.

Le **buffer épisodique** permet de faire le lien entre des informations de différents types et les transférer en mémoire à long terme. À l'inverse, il est en mesure de piocher des informations dans celle-ci afin de les utiliser sur le court terme.

Enfin, le **calepin visuospatial** permet de maintenir en mémoire une information visuelle et/ou spatiale. Il est à la base de la formation et de la manipulation des images mentales.



## Exemple au quotidien :

- **Charge mentale** : serveur qui prend plusieurs commandes en même temps, calcul mental, rendu de monnaie
- **Mise à jour** : prise de notes en cours, suivi d'une conversation
- **Gestion des interférences** : arriver à reprendre là où on en était après avoir été interrompu, résister aux parasitages

# CHARGE MENTALE



## VILLES (1)

Remettez les lettres dans le bon ordre, afin de retrouver le nom des villes.

O Y L N



.....

N V S I E E



.....

R S P I A



.....

A D R M D I



.....

I B N L R E



.....

# CHARGE MENTALE



## VILLES (2)

Remettez les lettres dans le bon ordre, afin de retrouver le nom des villes.

DERLSNO



.....

SIBUTNLA



.....

RKENOYW



.....

GNAHAIHS



.....

RUEXOABD



.....

# CHARGE MENTALE



## ANIMAUX (1)

Remettez les lettres dans le bon ordre, afin de retrouver le nom des animaux.

GERIT



.....

USRO



.....

URNEQI



.....

HOMEUUC



.....

VECERH



.....

# CHARGE MENTALE



## ANIMAUX (2)

Remettez les lettres dans le bon ordre, afin de retrouver le nom des animaux.

PEUGDRA



.....

OGIPUNNTI



.....

THELANEP



.....

CQAUMAEE



.....

SUQUITOTME



.....

# CHARGE MENTALE



## SANTÉ (1)

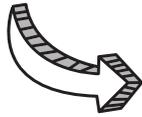
Remettez les lettres dans le bon ordre, afin de retrouver les mots relatifs à la santé.

MAUS



.....

NAGS



.....

RECOU



.....

SMEUCL



.....

SURVI



.....

# CHARGE MENTALE



## SANTÉ (2)

Remettez les lettres dans le bon ordre, afin de retrouver les mots relatifs à la santé.

DABGNAE



.....

TARCIBEE



.....

PHIALOT



.....

DAMAIEL



.....

RIMEFINIRE



.....

# CHARGE MENTALE



## DESSERTS (1)

Remettez les lettres dans le bon ordre, afin de retrouver le nom des desserts.

**LAREIC**



.....

**RTEAT**



.....

**KOICEO**



.....

**NALF**



.....

**TRAUYO**



.....

# CHARGE MENTALE



## DESSERTS (2)

Remettez les lettres dans le bon ordre, afin de retrouver le nom des desserts.

**S R C S A I T O N**



.....

**L A T E T E G**



.....

**O R B H E I C**



.....

**E B N R W I O**



.....

**G E M R E I U N**



.....

# CHARGE MENTALE



## DIVERS (1)

Remettez les lettres dans le bon ordre, afin de retrouver les mots.

Mleap



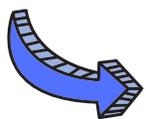
.....

MceiHi



.....

ONiSvi



.....

etuaba



.....

rgaeON



.....

# CHARGE MENTALE



## DIVERS (2)

Remettez les lettres dans le bon ordre, afin de retrouver les mots.

aHafucfge



.....

Lufitau



.....

Ntefere



.....

DNrauoitre



.....

Laisevles



.....

# MISE A JOUR



## DES CHIFFRES ET DES LETTRES

Je vais vous lire une suite de chiffres.

Il faudra que vous tapiez sur la table lorsque le chiffre (ou la lettre) est le/la même que l'avant-dernier (2 n-back).

6 3 7 8 **7** 3 1 6 2 9 **2** 4 6 8 **6** 0 1 5 ...  
... **1** 9 3 **9** **3** 4 6 5 1 **5** 7



5 7 9 **7** 8 5 2 1 **2** 3 7 9 1 **9** 5 3 6 8 ...  
... **6** 9 1 5 3 **5** 4 6 3 1 4 0 **4** 2 3 1 8 ...  
... 4 **8** 2 0 8 9 **8** 5 4 2 1 **2** 6 9 3 **9**



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

# MISE A JOUR



## ANAGRAMMES

Je vais vous lire une suite de lettres.

Il faudra que vous notiez lorsque la lettre est la même que l'avant-dernière (2 n-back).

Avec les lettres retenues, il vous faudra trouver un mot.

C G D F T J **T** U Q L E **L** V X D O Z T ...  
... E D **E** V J K Q Z O I A B **A** R Z M G ...  
... **M** N S **N**



U P E Z D A V **A** B K J Z O L I Z **I** Q ...  
... W V R E C **E** X H F D **F** I P R A **R** K ...  
... B S X M N J **N** G S



# MISE A JOUR



## ANAGRAMMES

G T L **T** I A S E W **E** C V Y P M O T **O** ...  
... Z Q L N **L** E F **E** K H Q J A S I X **I** ...  
... V T R G **R** S X T P H O **H** Y Z C L F ...  
... **L** B K H E L **E**



.....

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



.....

J U H A Y **A** S Q V K Z L **Z** P B S M ...  
... W **M** Q T Y E U **E** T O I V **I** S A U P ...  
... A R **A** N O P C X N F **N** O I V J O G ...  
... Y **G** K O T



.....

# MISE A JOUR



## LECTURE

**Dans chaque texte, choisissez ..... mots que vous devrez retenir.**



### TEXTE 1



Frida Kahlo est non seulement l'une des rares femmes peintres mondialement célèbres mais elle est aussi l'un des seuls artistes du Mexique connue à l'international.

La Mexicaine, la boiteuse, la révolutionnaire, l'anticonformiste, la surréaliste... il existe tant d'adjectifs pour désigner cette artiste, libre avant tout, et singulière tant par son œuvre que par sa vie. Car la sienne est loin d'avoir été un long fleuve tranquille !

Elle a d'ailleurs été mise en lumière à de multiples reprises au travers de biographies d'artiste ou de films sur l'art.

- Rappelez les mots dans l'ordre du texte
- Rappelez les mots du plus grand (nombre de lettre) au plus petit
- Rappelez les mots par ordre alphabétique

Note pour examinateur :

# MISE A JOUR



## LECTURE

**Dans chaque texte, choisissez ..... mots que vous devrez retenir.**



### TEXTE 2



S'il est impossible de dissocier Nirvana de Kurt Cobain, il est impossible de dissocier Kurt Cobain du mouvement grunge. Fin des années 80, début des années 90, le groupe mené par Kurt insuffle un vent de rébellion et de rock alternatif dans le monde entier. Côté dressing, le grunge est en quelque sorte à contre-courant de ce que la mode propose. On superpose les vêtements, on privilégie les pièces usées type friperie, les chemises à carreaux, les coupes amples et les jeans troués. A l'époque, le style grunge c'est un peu l'anti-fashion.

Le layering, pour ceux qui ne connaissent pas encore le terme, c'est l'art et la manière d'associer et de superposer les pièces entres elles, aussi bien les formes que les matières ou les coupes. Kurt Cobain est un expert du genre, son penchant grunge aidant. Ainsi, il peut porter un vieux cardigan en mohair kaki sur une chemise légère elle-même sur un t-shirt à imprimé le tout sur un second t-shirt sans paraître ridicule. Pareil pour son look jeans rafistolé par des empiècements avec une longue veste léopard sur une chemise et un t-shirt sans oublier le combo chapka/lunette vintage.

- Rappelez les mots dans l'ordre du texte  
- Rappelez les mots du plus petit (nombre de lettre) au plus grand  
- Rappelez les mots par ordre inverse de l'ordre alphabétique

Note pour examinateur :

# MISE A JOUR



**Dans chaque texte, choisissez ..... mots que vous devrez retenir.**



## TEXTE 1



Le 21 avril 1944, le général de Gaulle octroie par ordonnance dans le cadre du gouvernement provisoire d'Alger, le droit de vote aux femmes françaises. Un siècle s'est écoulé après l'instauration du suffrage universel masculin, en 1848. Les femmes deviennent alors en France " électrices et éligibles dans les mêmes conditions que les hommes ".

Le 29 avril 1945, ces françaises exercent ce droit pour la première fois dans le cadre des élections municipales.



Ce droit de vote des femmes est arrivé tardivement en France. Les néo-zélandaises votaient déjà depuis 1893 et les australiennes depuis 1902. Après la grande guerre, les mouvements des suffragettes et la participation des femmes à "l'effort de guerre" sont couronnés par l'octroi du droit de vote pour les femmes dans plusieurs pays, comme la Grande Bretagne, l'Allemagne, les Pays Bas, les États-Unis, puis l'Inde, la Turquie ou le Brésil.

- Rappeler les mots dans l'ordre du texte  
- Rappeler les mots du plus grand (nombre de lettre) au plus petit  
- Rappeler les mots par ordre alphabétique

Note pour examinateur :

# MISE A JOUR



## ECOUTE

**Dans chaque texte, choisissez ..... mots que vous devrez retenir.**



### TEXTE 2



Peu d'animaux aussi gigantesques et majestueux que les dinosaures ont foulé le sol terrestre. Sur terre et dans les airs, à quatre pattes ou bipèdes, carnivores ou herbivores, ces créatures imposantes ornées de leurs étranges crêtes, cornes et plaques osseuses régnaient en maîtres sur la planète il y a 200 millions d'années, comme en témoignent les innombrables fossiles retrouvés aux quatre coins du monde.

Apparus au Mésozoïque, les dinosaures ont dominé l'ensemble des continents durant 170 millions d'années !

Un terrible événement mit fin à leur règne : il y a 66 millions d'années, la Terre fut frappée d'un colossal astéroïde alors même qu'elle était perturbée par l'activité de supervolcans dans l'Inde actuelle. Le cratère d'impact —170 km— a été identifié en 1991 au Mexique, confirmant la théorie émise par les géologues Luis et Walter Alvarez dix ans plus tôt. D'après les reconstructions, l'impact fut 10 millions de fois plus puissant que la plus puissante des bombes H !

- Rappelez les mots dans l'ordre du texte  
- Rappelez les mots du plus grand (nombre de lettre) au plus petit  
- Rappelez les mots par ordre alphabétique

Note pour examinateur :

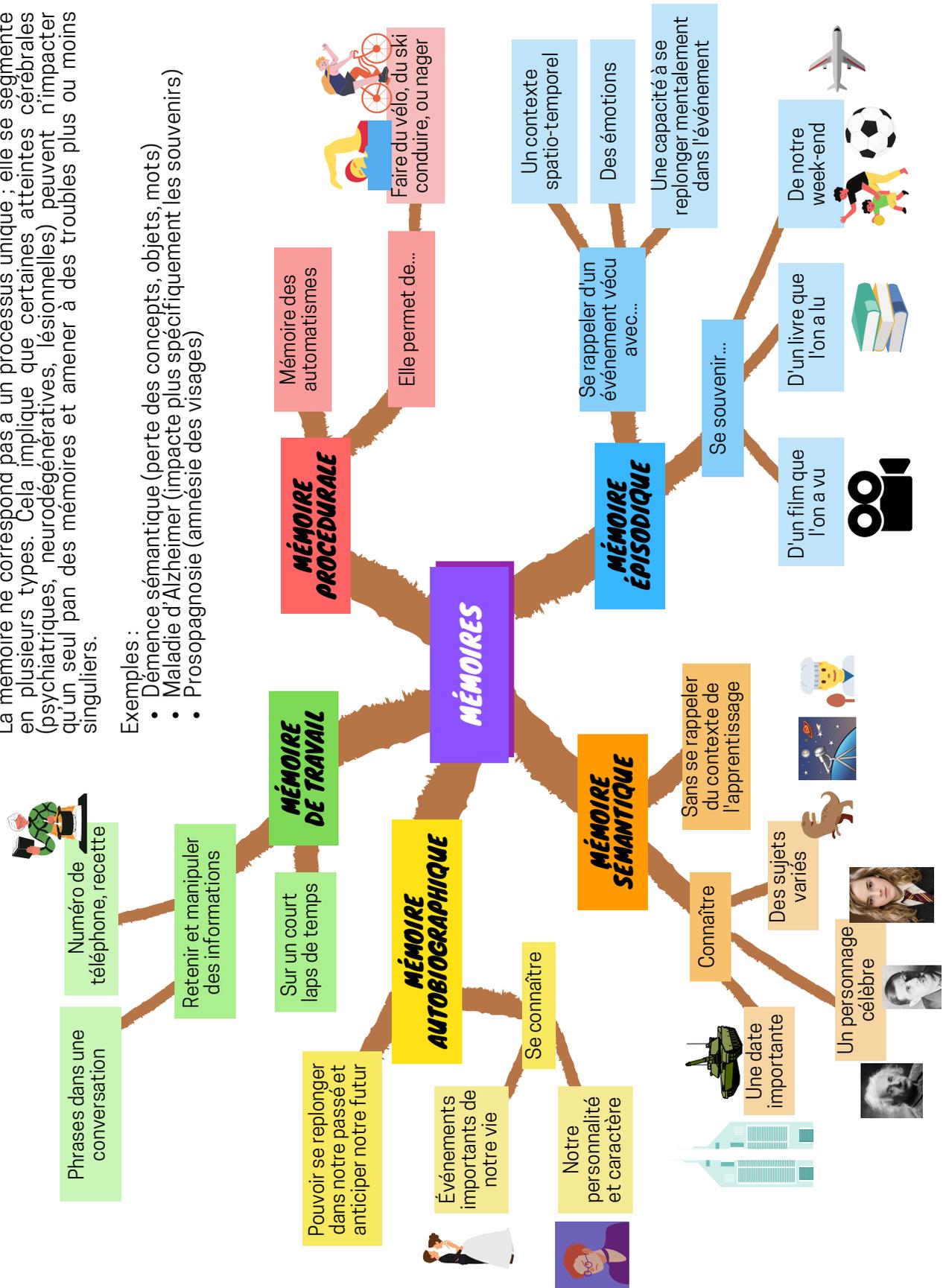
# LES MÉMOIRES



La mémoire ne correspond pas à un processus unique ; elle se segmente en plusieurs types. Cela implique que certaines atteintes cérébrales (psychiatriques, neurodégénératives, lésionnelles) peuvent n'impacter qu'un seul pan des mémoires et amener à des troubles plus ou moins singuliers.

Exemples :

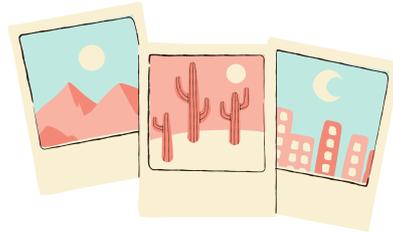
- Démence sémantique (perte des concepts, objets, mots)
- Maladie d'Alzheimer (impacte plus spécifiquement les souvenirs)
- Prosopagnosie (amnésie des visages)



# MÉMOIRE ÉPISODIQUE



La mémoire épisodique permet de **voyager dans le temps**. Elle concerne les **souvenirs personnellement vécus** (passé) avec des informations factuelles et contextuelles.

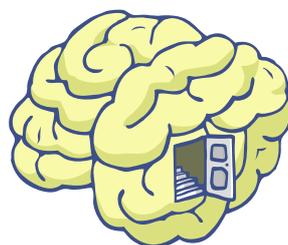


Également, elle concerne les **souvenirs « prospectifs »** (futur) comme s'imaginer les vacances à venir ou encore s'imaginer comment va se passer son futur entretien d'embauche.



Nous pouvons diviser la mémoire épisodique en deux catégories, bien que celles-ci soient imbriquées et permettent de créer un souvenir "complet" :

- La **mémoire épisodique verbale** concerne les souvenirs qui mettent en jeu le **langage** dans le versant **auditif** ou **visuel** (film, livre, conversation, etc.)
- La **mémoire épisodique non-verbale** concerne les **souvenirs plutôt visuels** ou du moins tout ce qui concerne le non-verbal (remémoration d'une pièce telle qu'elle était avant afin de trouver un objet qui manque, etc.)



# VERBALE



## EMISSION

**Après avoir visionné la vidéo,  
répondez aux questions.**

[https://www.youtube.com/watch?v=dPorm\\_ITXrs](https://www.youtube.com/watch?v=dPorm_ITXrs)



# VIDEO

## Questions :

1. Dans quel genre d'université étudie Nelson lorsqu'il a 20 ans ?

.....

2. Qu'est-ce que l'apartheid ?

.....

3. Pourquoi Nelson Mandela se lance dans une « lutte armée » ?

.....

4. Qui manifeste en 1976 à Soweto ? Comment se déroule la manifestation ?

.....

5. A quelle occasion Nelson Mandela vote-t-il pour la première fois de sa vie ?

.....

6. De quel sport Nelson Mandela veut-il faire le symbole de la réconciliation nationale ? À quelle occasion ?

.....

# VERBALE



## LECTURE

**Lisez le texte suivant en essayant de vous rappeler le plus de choses possibles.**



## TEXTE (1/2)



### *Le Tour de France*

Créé en 1903 dans un contexte de développement du sport cycliste, le Tour de France est organisé par le journal L'Auto, dirigé par Henri Desgrange, afin de relancer les ventes du quotidien et d'affaiblir son concurrent, Le Vélo.

Dès sa première édition, l'épreuve connaît un certain succès populaire et se voit reconduite l'année suivante. Malgré des accusations de tricherie envers certains coureurs ou des modifications fréquentes du règlement vivement critiquées entre 1905 et 1912, le Tour de France devient peu à peu l'un des événements sportifs les plus populaires en France et à l'étranger.

Après avoir un temps envisagé de renoncer à organiser une nouvelle édition de son Tour de France, Henri Desgrange apporte en 1905 un certain nombre de modifications : les étapes, désormais au nombre de onze, sont plus courtes, de sorte que les coureurs ne roulent plus la nuit. Le classement général au temps est remplacé par un classement par points.



## TEXTE (2/2)



C'est également à partir de cette année qu'à l'initiative d'Alphonse Steinès, un collaborateur de Desgrange, le Tour se rapproche de ses frontières, jusqu'à former un « chemin de ronde ». Il devient un symbole de la vitesse et de la modernité et contribue à l'appropriation symbolique du territoire national pour la majorité des Français ruraux qui, confinés dans leurs régions, sont « prisonniers de la lenteur ».

Malgré une présence modeste du public, le Tour devient une « grande fête populaire du cycle et des frontières ».



Trois types de spectateurs peuvent être distingués à cette époque : un public sportif, qui suivent une partie de la course, de passionnés présents au bord de la route, et le public populaire pour lequel le passage du Tour est l'occasion d'une fête estivale.

La course devient en effet « prétexte à un prolongement des fêtes du 14 juillet ». À ce titre, l'État soutient l'organisation du Tour. Les courses cyclistes « sont une mise en valeur de la jeunesse française, pour le plus grand profit de l'Armée et du Pays »

Les années 1950 voient le développement de la télévision. Elle arrive sur le Tour de France en 1948. L'arrivée finale au Parc des Princes est l'occasion du premier reportage en direct hertzien de la télévision française. L'année suivante, des résumés d'étapes sont diffusés lors des premiers journaux télévisés.



## QUESTIONS



1. Quand a été créé le Tour de France ?

.....  
.....

2. Quel est le nom du journal dirigé par Henri Desgrange qui organise le Tour de France ?

.....  
.....

3. En 1905, qu'est-ce qu'Alphonse Steinès apporte comme modifications au Tour de France ?

.....  
.....  
.....

4. Quels sont les trois types de spectateurs qui assistent au Tour de France ?

.....  
.....  
.....

5. Quel changement majeur intervient en 1950 ?

.....  
.....  
.....

6. Le Tour de France est une fête estivale, pour quoi cette course organisée à ce moment de l'année devient-elle un prétexte ?

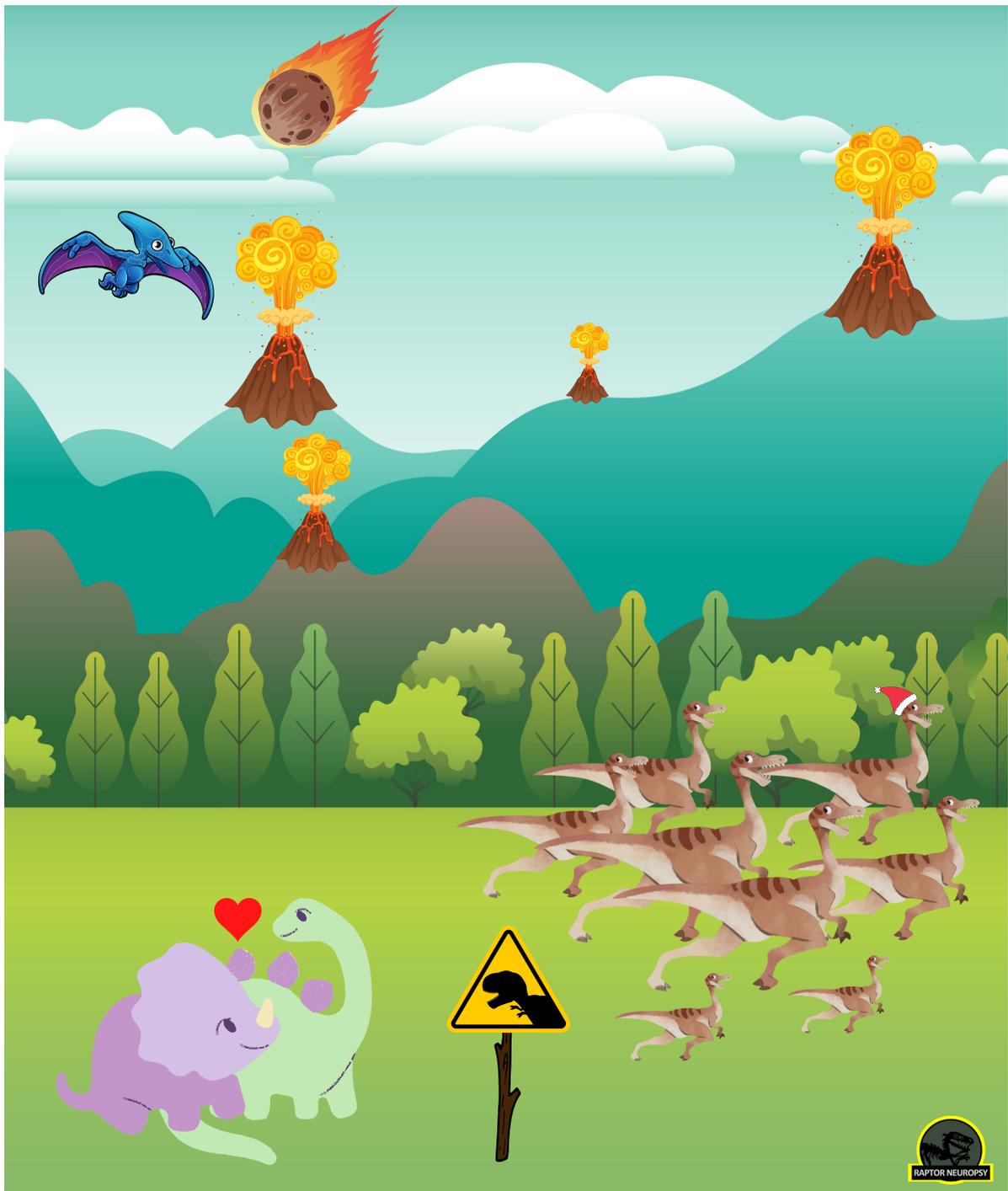
.....  
.....  
.....

# VISUELLE



## IMAGE (1)

Regardez bien l'image suivante durant 30 secondes, puis répondez aux questions.





## QUESTIONS (1)



1. Combien de volcans éruptent ?

.....  
.....

2. Combien y a-t-il de dinosaures au sein du troupeau ?

.....  
.....

3. Quel couvre chef porte l'un des dinosaures du troupeau ?

.....  
.....

4. De quelle couleur est le reptile volant ?

.....  
.....

5. Où se trouve la météorite ?

.....  
.....

6. Que représente le panneau jaune ?

.....  
.....

7. De quelles couleurs sont les dinosaures amoureux ?

.....  
.....



# VISUELLE



## IMAGE (2)

Regardez bien l'image suivante durant 30 secondes, puis répondez aux questions.





## QUESTIONS (2)



1. Qu'est-il écrit sur le panneau ?

.....  
.....

2. Combien y a-t-il d'oiseaux au sein du petit groupe au premier plan ?

.....  
.....

3. De quelle couleur est l'écharpe du manchot ?

.....  
.....

4. De quelle couleur est le chapeau du bonhomme de neige ?

.....  
.....

5. Que transporte l'oiseau dans le ciel ?

.....  
.....

6. De quelles couleurs sont habillés les personnages qui jouent au second plan ?

.....  
.....

7. Qu'avez-vous vu sur le sommet de la montagne ?

.....  
.....

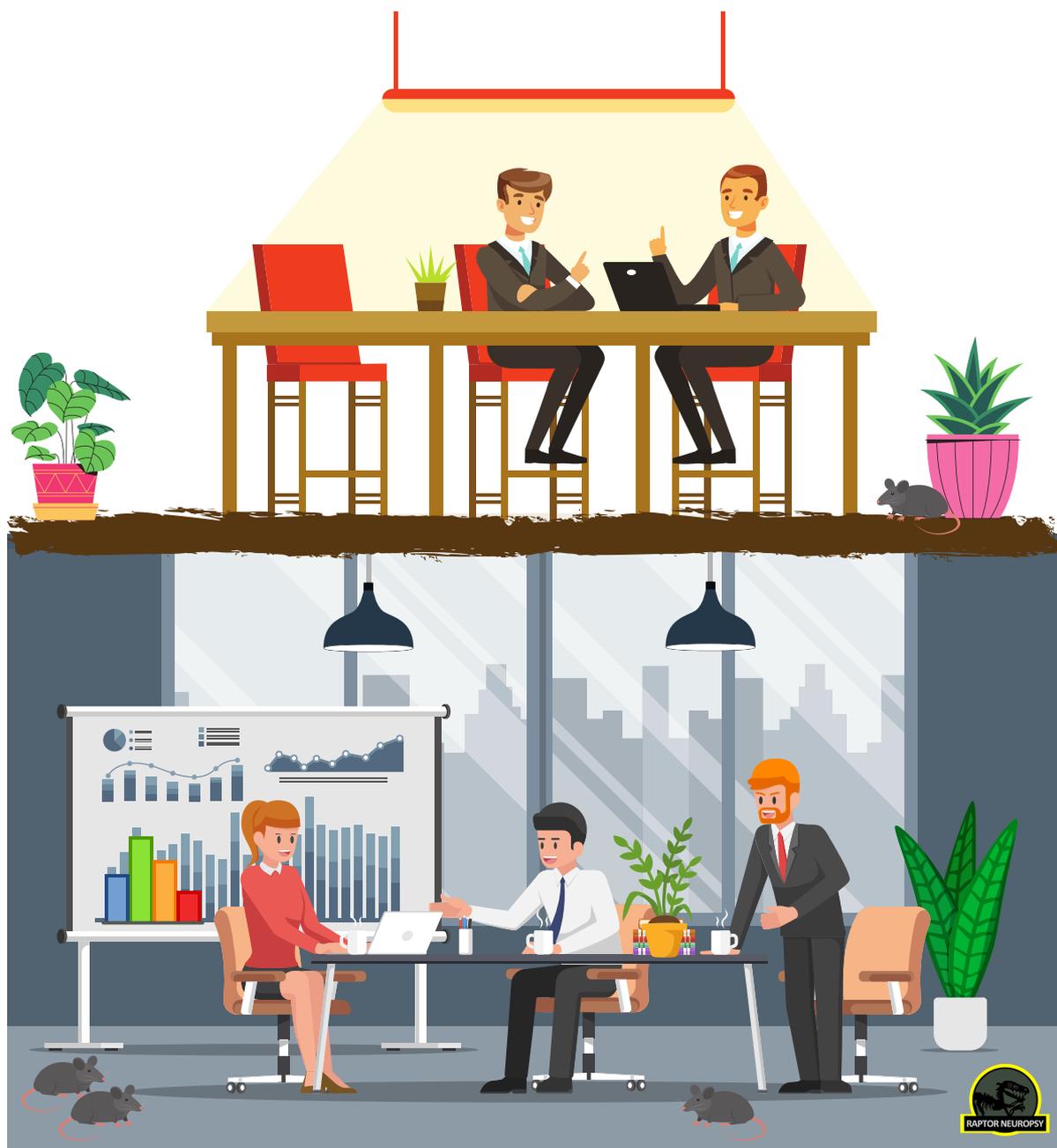


# VISUELLE



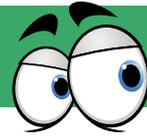
## IMAGE (3)

Regardez bien l'image suivante durant 30 secondes, puis répondez aux questions.





## QUESTIONS (3)



1. Combien d'hommes ont une barbe sur l'image ?

.....  
.....

2. Comment est habillée la femme présente ?

.....  
.....

3. Combien y a-t-il de tasses de café sur l'image ?

.....  
.....

4. Combien y a-t-il de plantes sur l'image ?

.....  
.....

5. Vrai ou faux : un seul des personnage est debout ?

.....  
.....

6. Combien y a-t-il de rats dans les bureaux ?

.....  
.....

7. De quelles couleurs sont les deux ordinateurs ?

.....  
.....



# VISUELLE



## IMAGE (4)

Regardez bien l'image suivante durant 30 secondes, puis répondez aux questions.





## QUESTIONS (4)



1. Combien y a-t-il de chats sur l'image ?

.....  
.....

2. Que représente le tableau dans la chambre ?

.....  
.....

3. Quels sont les motifs qui ornent la tapisserie de la chambre ?

.....  
.....

4. De quelle couleur est la lampe dans le salon ?

.....  
.....

5. Combien de personnages portent des lunettes ?

.....  
.....

6. De quelle couleur est le chat sur la bibliothèque ?

.....  
.....

7. Combien de personnages ont les cheveux noirs ?

.....  
.....



# FONCTIONS EXECUTIVES

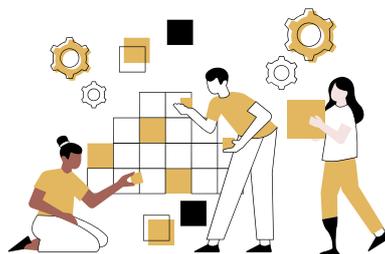


Les fonctions exécutives sont des ensembles de fonctions essentielles à tout **comportement dirigé, autonome** et **adapté**. Elles vont notamment être sollicitées dans des **situations non routinières**.



Elles comprennent des fonctions telles que :

- **Flexibilité mentale** : alterner son focus attentionnel sur différentes tâches (e.g. suivre une recette, puis la cuisson du four, puis revenir à la recette)
- **Inhibition** : résister à une interférence, s'empêcher de faire quelque chose d'automatique (e.g. s'empêcher de prendre un trajet habituel actuellement en travaux)
- **Planification / Organisation** : consiste à élaborer et coordonner une séquence d'actions visant l'atteinte d'un but (Baker-Sennett, Matusov & Rogoff, 1993)



Notons l'importance des capacités attentionnelles lorsque l'on parle de fonctions exécutives. Cela a été théorisé des les années 1980 avec l'idée du **Système attentionnel superviseur (SAS)** (Norman & Shallice, 1986). Nous reviendrons sur les capacités d'attention plus loin dans ce document.

# INHIBITION

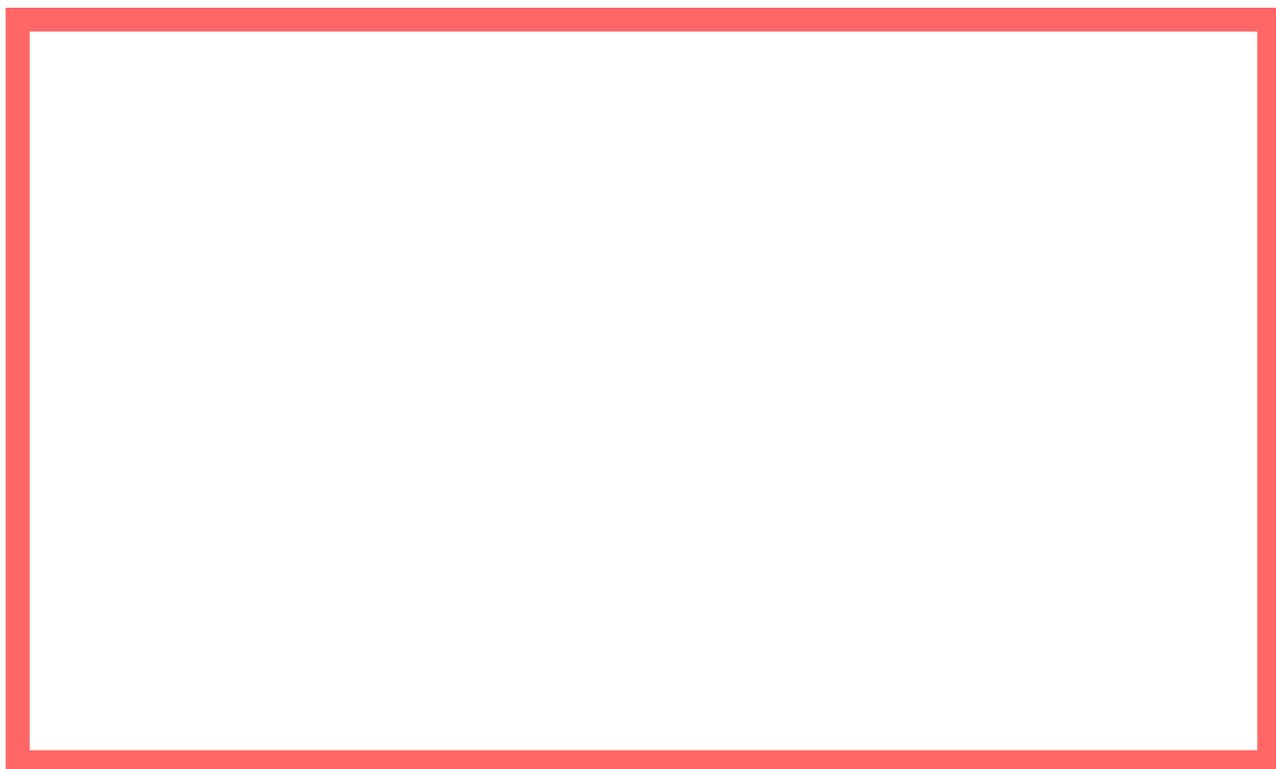


**EN ROUGE  
ET NOIR**

**Faites l'inverse de ce qui est écrit.**

*Rond = Carré  
Rouge = Noir  
Gauche = Droite  
Haut = Bas*

**Dessinez à gauche en haut un rond rouge.  
Dessinez un carré noir en bas à droite.  
Dessinez à gauche en bas un rond noir.  
Dessinez à droite en bas un carré rouge.**

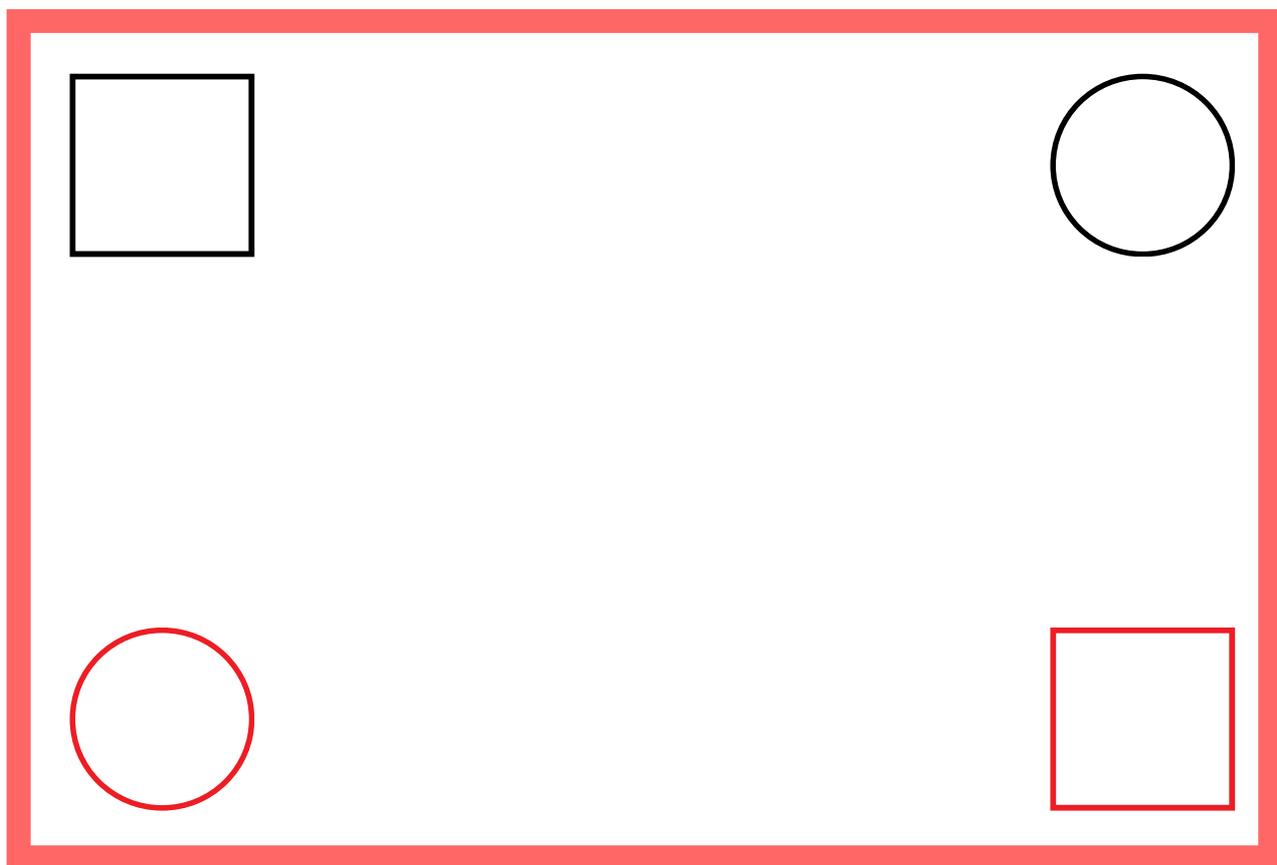


# INHIBITION



**EN ROUGE  
ET NOIR**

**Imaginez la consigne inverse pour chaque forme dessinée dans le cadre.**



**Mes réponses :**

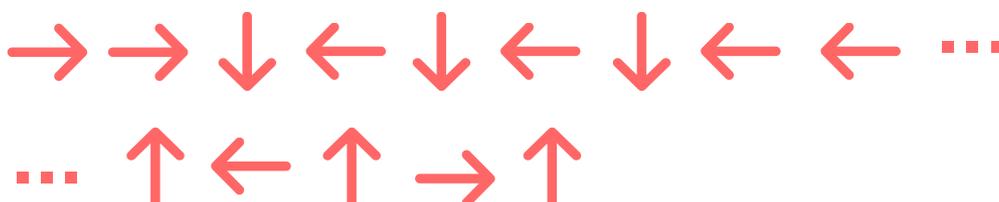
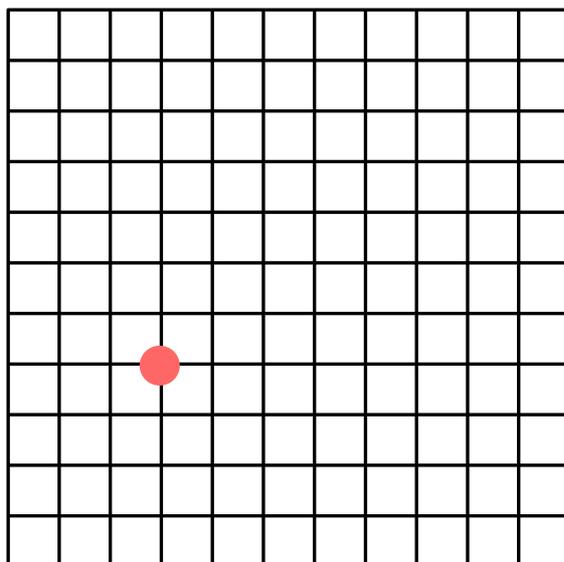
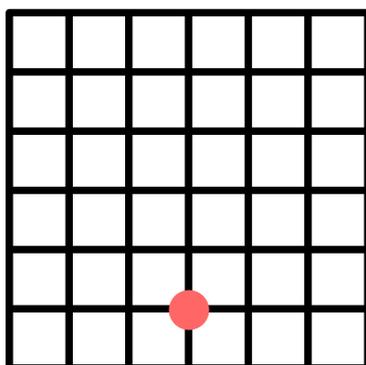
- 1 : .....
- 2 : .....
- 3 : .....
- 4 : .....

# INHIBITION



## A CONTRESENS

Faites l'inverse de ce qui est écrit.



# PLANIFICATION



## PLUS LOIN QUE LA NUIT ET LE JOUR

**Vous décidez de partir en vacances durant une semaine (6 nuits d'hôtel) avec votre conjoint.e et votre enfant de 9 ans.**

**Vous voulez trouver une ville où il y a la mer et le soleil (si c'est possible). De plus, vous voulez prendre le petit déjeuner à l'hôtel au moins 3 fois durant vos vacances. Comme vous ne voulez pas passer votre séjour seulement à la plage, vous aimeriez que l'hôtel propose des visites guidées.**

**Vos jours de congés pour cet été sont du 5 juillet au 26 juillet, ceux de votre conjoint.e du 17 juillet au 6 août.**

**Voici quelques prospectus d'agences de voyage : choisissez la meilleure option (celle qui correspond le mieux à vos critères) et calculez votre budget total.**





# LISBONNE

**SEULEMENT 310 €  
ALLER-RETOUR  
PAR PERSONNE !**



**DU 27 JUILLET AU  
10 AOÛT**



**CHAMBRE DOUBLE UNIQUEMENT  
(40 € / NUIT)**



**PETIT DÉJEUNER  
(6 € / PERSONNE)**



**L'HÔTEL PROPOSE  
DES VISITES !**

*"Le Portugal, c'est vital !"*





# ATHENES

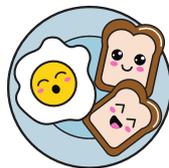
**SEULEMENT 250 €  
ALLER-RETOUR  
PAR PERSONNE !**



**DU 15 AU 31 JUILLET**



**CHAMBRE DOUBLE (70 € / NUIT)  
CHAMBRE DOUBLE + LIT (90 € / NUIT)**



**PETIT DÉJEUNER  
(5 € / PERSONNE)**



**L'HÔTEL PROPOSE  
DES VISITES !**

*"La Grèce, vite ça presse !"*

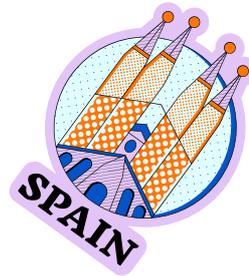




# BARCELONE



**SEULEMENT 300 €  
ALLER-RETOUR  
PAR PERSONNE !**

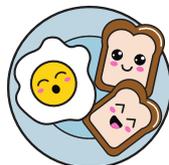


**DU 15 AU 31 JUILLET**



**CHAMBRE DOUBLE (50 € / NUIT)**

**CHAMBRE DOUBLE + LIT (60 € / NUIT)**



**PETIT DÉJEUNER  
(5 € / PERSONNE)  
(2,50 € / ENFANT)**



**L'HÔTEL PROPOSE  
DES VISITES !**

*"L'Espagne, ça vous gagne !"*





# LONDRES

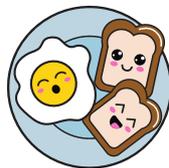
**SEULEMENT 150 €  
ALLER-RETOUR  
PAR PERSONNE !**



**DU 19 JUILLET  
AU 3 AOÛT**



**CHAMBRE DOUBLE (90 € / NUIT)  
CHAMBRE DOUBLE + LIT (100 € / NUIT)**



**PETIT DÉJEUNER  
(6 € / PERSONNE)**



**L'HÔTEL PROPOSE  
DES VISITES !**

*"L'Angleterre, ça gère !"*





# MARSEILLE

**SEULEMENT 100 €  
ALLER-RETOUR  
PAR PERSONNE !**

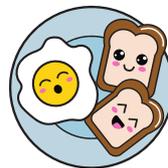


**DU 15 AU 31 JUILLET**



**CHAMBRE DOUBLE (45 € / NUIT)**

**CHAMBRE DOUBLE + LIT (55 € / NUIT)**



**PETIT DÉJEUNER  
(10 € / PERSONNE)**



**L'HÔTEL NE PROPOSE  
PAS DE VISITES !**

*"La France, c'est la romance !"*





# AMSTERDAM

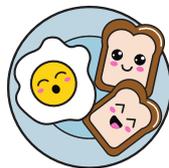
**SEULEMENT 200 €  
ALLER-RETOUR  
PAR PERSONNE !**



**DU 1ER AU 15 AOÛT**



**CHAMBRE DOUBLE (100 € / NUIT)  
CHAMBRE DOUBLE + LIT (110 € / NUIT)**



**PETIT DÉJEUNER  
(5 € / PERSONNE)**



**L'HÔTEL PROPOSE  
DES VISITES !**

*"Les Pays-bas, ça fait un tabac !"*



# PLANIFICATION



## PLAN DE TABLE



### EXERCICE 1 (1/2)



**Vous devez organiser un grand repas chez vous, en y invitant tous les membres de votre famille vivant à 50 km autour de chez vous.**

**Cependant, il existe des querelles entre certaines personnes et tout le monde n'a pas les mêmes habitudes culinaires.**



**Pour satisfaire tout le monde, vous réalisez deux plats différents : lasagnes végétariennes et bœuf bourguignon.**





## EXERCICE 1 (2/2)

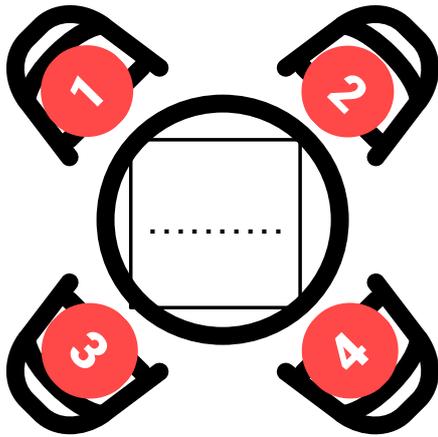


**Il faudra que vous fassiez le plan de trois tables, autour desquelles sera servi le même plat, en respectant les contraintes suivantes :**



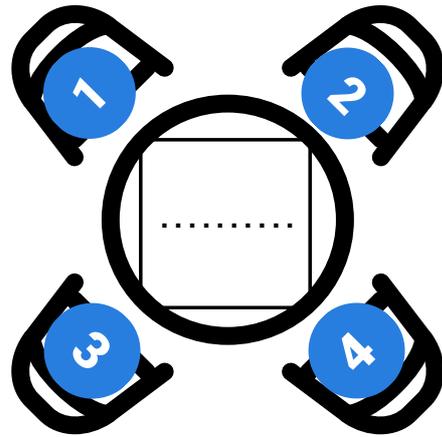
- Il faut qu'il y ait au moins 2 hommes à la même table.
- Jules et Sandra ne veulent pas manger à la même table que Karen.
- Jacques et sa femme Tiffany doivent manger à la même table.
- Tiffany est allergique aux carottes.
- Ilan et Jeanne sont jeunes mariés, il ne faut pas les séparer. De plus, ils ne s'entendent pas avec Jacques et Tiffany.
- Marie, Patrick et Luc ne s'entendent pas.
- Karen et Alice ne mangent pas de viande.
- Florent s'entend avec tout le monde et aime les deux plats que vous avez prévus.

**TABLE 1**



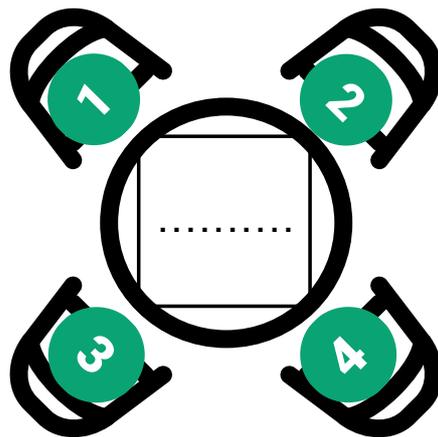
- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....

**TABLE 2**



- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....

**TABLE 3**



- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....

# PLANIFICATION



## PLAN DE TABLE



### EXERCICE 2 (1/2)



**Vous devez organiser un grand repas chez vous, en y invitant tous les membres de votre famille vivant à 50 km autour de chez vous.**

**Cependant, il existe des querelles entre certaines personnes et tout le monde n'a pas les mêmes habitudes culinaires.**



**Pour satisfaire tout le monde, vous réalisez deux plats différents : lasagnes végétariennes et bœuf bourguignon.**





## EXERCICE 2 (2/2)

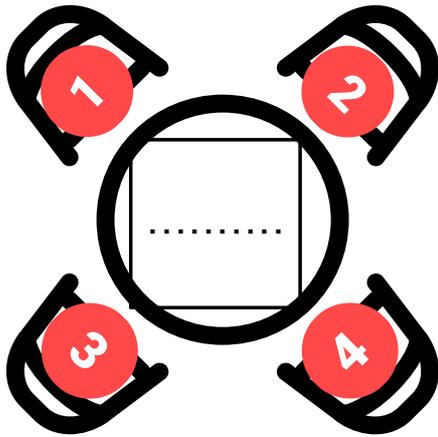


**Il faudra que vous fassiez le plan de trois tables, autour desquelles sera servi le même plat, en respectant les contraintes suivantes :**



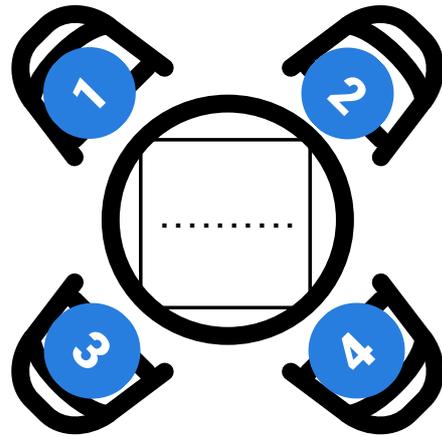
- Il faut que les couples soient assis en face l'un de l'autre.
- Il faut qu'il y ait au moins 2 hommes à la même table.
- Jules et Sandra doivent manger ensemble et ne veulent pas manger à la même table que Karen.
- Marie voudrait manger du bœuf.
- Jacques et sa femme Tiffany doivent manger à la même table.
- Tiffany est allergique aux carottes.
- Ilan et Jeanne sont jeunes mariés, il ne faut pas les séparer. De plus, ils ne s'entendent pas avec Jacques et Tiffany.
- Marie, Patrick et Luc ne s'entendent pas.
- Luc n'aime pas les lasagnes.
- Alice ne mange pas de viande.
- Florent s'entend avec tout le monde et aime les deux plats que vous avez prévus.

**TABLE 1**



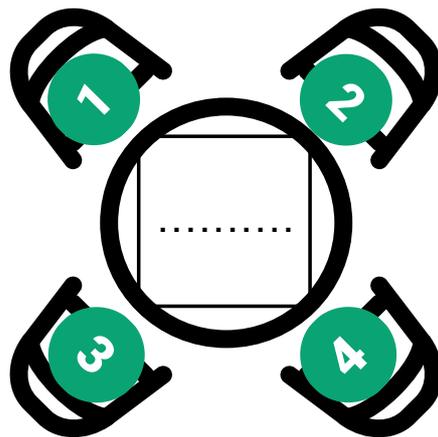
- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....

**TABLE 2**



- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....

**TABLE 3**



- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....

# PLANIFICATION



## FAIRE DES PLANS SUR LA COMÈTE

**Vous devez organiser l'anniversaire de votre meilleure amie, les convives arrivent à 17H. Pour cela, il vous faudra :**

- Préparer le gâteau + le surveiller durant 1 heure
- Acheter les ingrédients du gâteau et pour le diner
- Acheter les décorations
- Aller lui acheter son cadeau
- Aller acheter du champagne chez son caviste préféré
- Emballer le cadeau
- Préparer les petits fours
- Mettre la décoration en place
- Aller chercher le conjoint de votre amie qui vient lui faire la surprise de sa présence
- Vous devez déjeuner
- Vous devez appeler un ami étourdi afin de lui rappeler l'anniversaire surprise



## Notes :

Le supermarché est ouvert de 8H à 12H

Le magasin de décoration est à 5 minutes du magasin qui vend le cadeau pour votre amie

Le magasin qui vend le cadeau pour votre amie est ouvert de 8H à 12H

Le caviste est ouvert de 14H à 17H

Le conjoint de votre amie arrive à la gare à 12H30





# PLANNING



Comment j'organise ma journée :

|            |       |
|------------|-------|
| 30         | ----- |
| <b>9h</b>  | ----- |
| 30         | ----- |
| <b>10h</b> | ----- |
| 30         | ----- |
| <b>11h</b> | ----- |
| 30         | ----- |
| <b>12h</b> | ----- |
| 30         | ----- |
| <b>13h</b> | ----- |
| 30         | ----- |
| <b>14h</b> | ----- |
| 30         | ----- |
| <b>15h</b> | ----- |
| 30         | ----- |
| <b>16h</b> | ----- |
| 30         | ----- |
| <b>17h</b> | ----- |
| 30         | ----- |

# FLEXIBILITÉ



## MOTS DE TÊTE

Rangez ces mots par ordre alphabétique.

|          |        |            |         |
|----------|--------|------------|---------|
| Chaise   | Encre  | Étagère    | Gamelle |
| Trombone | Balcon | Linge      | Canapé  |
| Plaid    | Sac    | Fourchette | Verre   |

.....

.....

.....



Rangez ces mots par ordre alphabétique en alternant les noms de fruits et de légumes.

|        |           |            |          |
|--------|-----------|------------|----------|
| Orange | Courgette | Clémentine | Poireau  |
| Laitue | Fraise    | Endive     | Pastèque |
| Céleri | Myrtille  | Banane     | Olive    |

.....

.....

.....

**Rangez ces mots en alternant entre les villes (ordre alphabétique) et les prénoms (ordre alphabétique inversé).**

|                  |               |               |                   |
|------------------|---------------|---------------|-------------------|
| <b>Londres</b>   | <b>Lisa</b>   | <b>Samuel</b> | <b>Washington</b> |
| <b>Marrakech</b> | <b>Amélie</b> | <b>Paris</b>  | <b>Luc</b>        |
| <b>Kévin</b>     | <b>Rome</b>   | <b>Jeanne</b> | <b>Barcelone</b>  |

.....

.....

.....

**Rangez ces chiffres par ordre croissant.**

|           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>2</b>  | <b>68</b> | <b>35</b> | <b>81</b> |
| <b>73</b> | <b>47</b> | <b>79</b> | <b>24</b> |
| <b>41</b> | <b>97</b> | <b>13</b> | <b>56</b> |

**Rangez ces chiffres par ordre croissant en alternant entre les nombres pairs et impairs.**

|           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>87</b> | <b>43</b> | <b>11</b> | <b>36</b> |
| <b>65</b> | <b>58</b> | <b>72</b> | <b>9</b>  |
| <b>92</b> | <b>31</b> | <b>24</b> | <b>2</b>  |

.....

.....

.....



**Rangez ces chiffres en alternant nombres pairs (dans l'ordre croissant) et nombres impairs (dans l'ordre décroissant).**

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 99 | 48 | 47 | 52 |
| 8  | 21 | 92 | 85 |
| 76 | 34 | 59 | 63 |

.....

.....

**Calculez puis rangez ces chiffres par ordre croissant en alternant nombres pairs et impairs.**

|                     |                       |                                |                     |
|---------------------|-----------------------|--------------------------------|---------------------|
| $2 \times 3$        | $5 \times 9$          | $(8 \times 10) + (3 \times 3)$ | $8 \times 11$       |
| $5 \times 5$        | $7 \times 2$          | $(7 \times 8) + 3$             | $(3 \times 7) + 13$ |
| $(6 \times 11) - 3$ | $9 \times 4 \times 2$ | $2 + (4 \times 2 \times 7)$    | $(9 \times 10) + 1$ |

.....

.....

**Calculez puis rangez ces chiffres en alternant nombres pairs (dans l'ordre croissant) et nombres impairs (dans l'ordre décroissant).**

|                       |  |                                 |              |
|-----------------------|--|---------------------------------|--------------|
| $(2 \times 6) + 1$    | $5 \times 5$                           | $(2 \times 7) - 1$              | $6 \times 6$ |
| $2 \times 2 \times 2$ | $(4 \times 5 \times 2) + (2 \times 3)$ | $7 \times 7$                    | $3 \times 5$ |
| $6 \times 13$         | $(7 \times 10) + 5$                    | $(10 \times 10) - (2 \times 4)$ | $8 \times 4$ |

.....

.....



# FLEXIBILITÉ



## LES CAROTTES SONT CUITES

**Vous préparez un repas pour Noël : une dinde avec des pommes de terre, carottes et oignons. En entrée, vous prévoyez un velouté de concombres.**

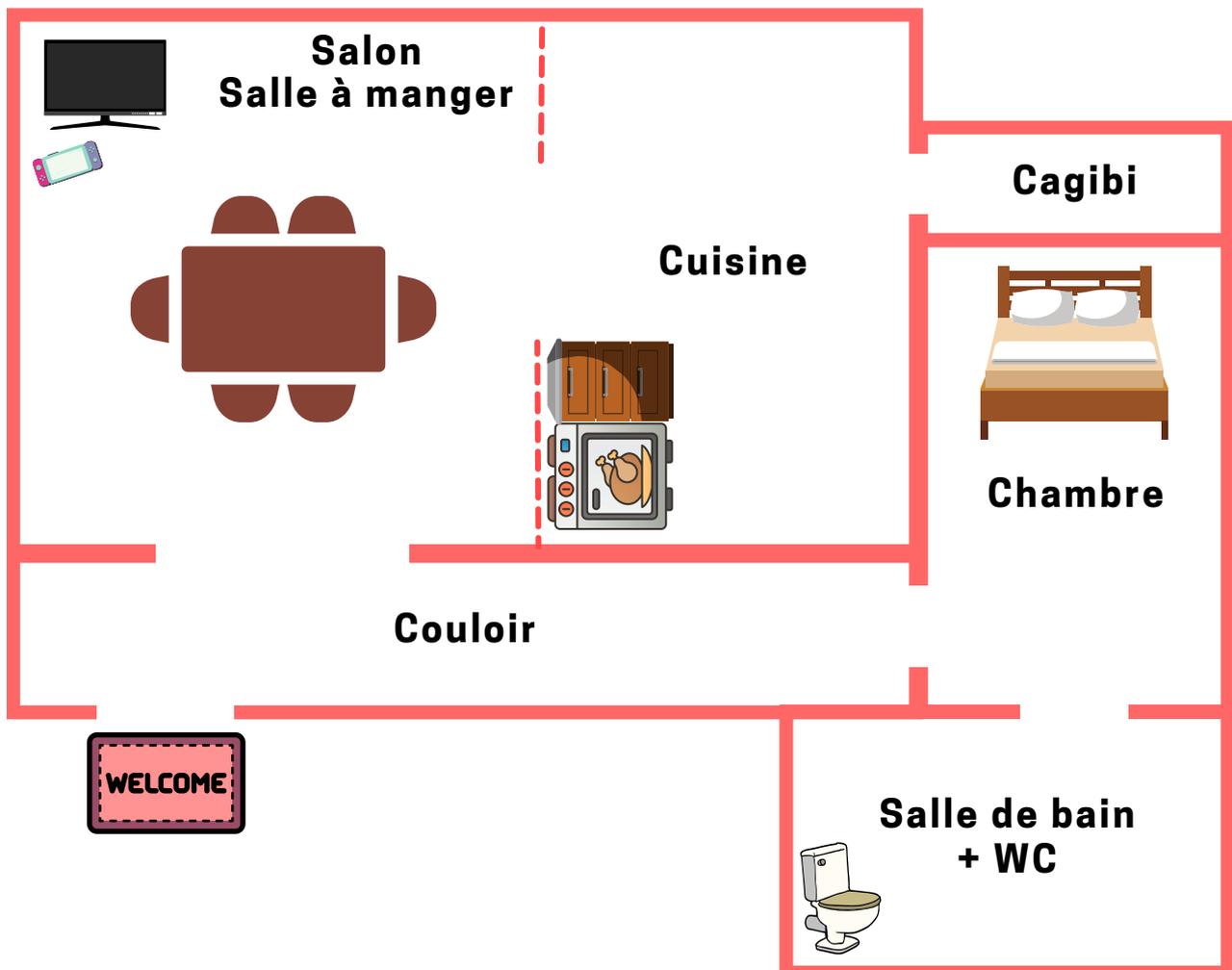
**Vous devez alors gérer les différentes tâches pour atteindre ces objectifs.**



## Quelques précisions :

- Il y a un peu de ménage à faire, ainsi que la table et la décoration à installer.
- Quelqu'un vient vous aider à partir de 17h30.
- Vos invité.e.s arrivent à 19h.

*Précision : vous avez déjà tous les ingrédients !*



## Temps de cuisson :

- Dinde (3 kg) : .....
- Carottes : .....
- Oignons : .....
- Pommes de terre : .....
- Velouté : .....

## Organisation :

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

# FLEXIBILITÉ



## LES CAROTTES SONT CUITES

### FICHE THÉRAPEUTE (1/2)

#### Questions à poser :

- Comment allez-vous répartir les tâches avec la personne qui vient vous aider ?

.....  
.....  
.....

- A quelle heure allez-vous mettre la dinde au four ?

.....

- Pour ne pas encombrer votre petit appartement, où proposez-vous à vos invités de poser leurs affaires ?

.....  
.....

- Un des invités vient à la cuisine vous demander où se trouvent les WC, comment lui expliquez-vous le chemin ?

.....  
.....  
.....  
.....

## FICHE THÉRAPEUTE (2/2)

### Événements à proposer :

- Coup de téléphone au cours de la préparation : un.e des invité.e.s annonce qu'il ou elle sera en retard. Comment vous adaptez-vous ?

.....  
.....  
.....

- L'un des invités vous informe qu'il est dorénavant végétarien, comment vous adaptez-vous ?

.....  
.....  
.....

- L'une de vos invitées arrive avec ses deux enfants de 8 et 5 ans car elle a eu un souci avec la baby-sitter. Que faites-vous ?

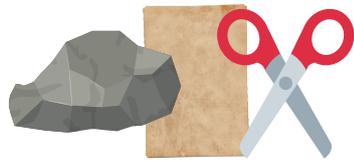
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Les deux enfants font beaucoup de bruit, plus personne ne s'entend parler. Que faites-vous pour les occuper et tenter de calmer l'ambiance ?

.....  
.....  
.....  
.....



# FLEXIBILITÉ



**PIERRE, FEUILLE,  
CISEAUX**

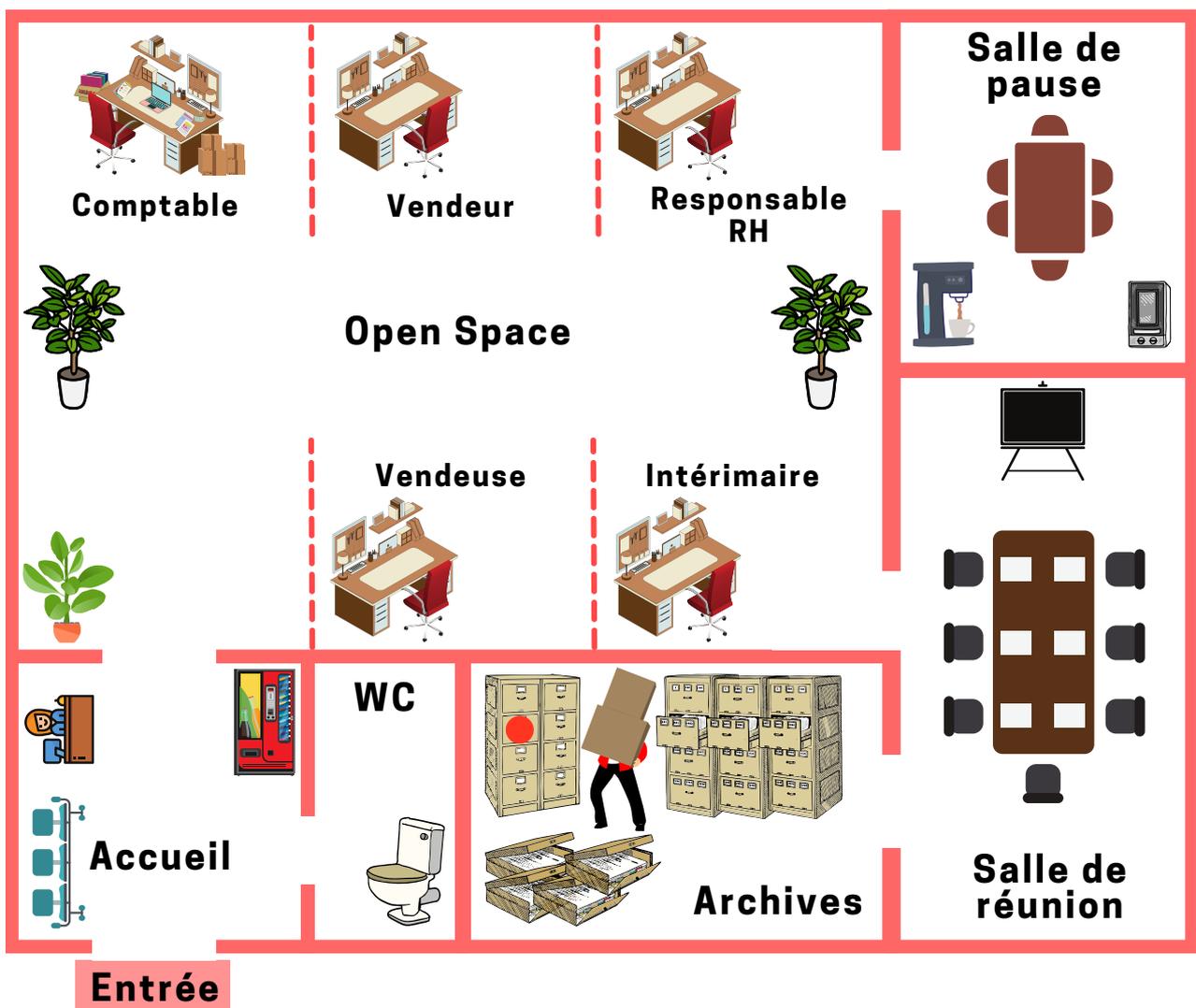
**Vous êtes comptable pour une entreprise qui vend du papier. Ce lundi matin, vous avez différentes tâches à réaliser : notes de frais, fiches de paie et budget.**

**Vous devez vous organiser pour accomplir vos missions avant la fin de la journée.**



## Quelques précisions :

- Le salaire a du retard ce mois-ci et vos collègues vous signalent qu'ils sont mécontents.
- Les notes de frais doivent être envoyées à la trésorerie avant 15h.
- La réunion pour discuter du budget a lieu à 11h... mais combien de temps va-t-elle durer ?
- La pause déjeuner est de 12h30 à 13h30.



## Calculs :

*Salaire net = 80 % du salaire brut*

*Description : métier (temps de travail, salaire à temps plein)*

- Comptable (temps plein, 2200 € brut)

.....

- Responsable RH (travaille à 80 %, 2400 € brut)

.....

- Vendeur/Vendeuse (temps plein, 1800 € brut)

.....

- Intérimaire (mi-temps, 1600 € brut)

.....

## Organisation :

1.....

2.....

3.....

4.....

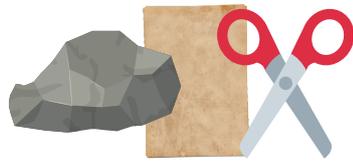
5.....

6.....

7.....



# FLEXIBILITÉ



## PIERRE, FEUILLE, CISEAUX

### FICHE THÉRAPEUTE (1/2)

#### Questions à poser :

- Par quelle tâche allez-vous commencer ?

.....

- Faites-vous plutôt les fiches de paie ou la préparation du budget en premier ? Pourquoi ?

.....

.....

- La secrétaire vous demande où est rangé le fichier sur les notes de frais de ce mois-ci. Comment lui indiquez-vous ? (l'emplacement est indiqué par un point rouge sur le plan)

.....

.....

.....

- Vous êtes informé.e par le responsable des ressources humaines que la vendeuse a passé un échelon. Son salaire brut est plus élevé de 80 € à partir de ce mois-ci. De combien sera son nouveau salaire net ?

.....

.....

## FICHE THÉRAPEUTE (2/2)

### Événements à proposer :

- Coup de téléphone au cours de la journée : l'école de votre enfant vous appelle pour vous prévenir qu'il est malade. Votre patron vous autorise à faire l'aller-retour pour l'emmener chez sa grand-mère. Comment vous adaptez-vous ?

.....  
.....  
.....

- L'intérimaire est bloqué en salle d'archives, encombré par une pile de cartons. Vous prenez 20 minutes pour l'aider à ranger. Comment cela affecte-t-il votre activité ?

.....  
.....  
.....

- La machine à café tombe en panne alors que vous avez absolument besoin d'un café. La secrétaire est déjà au téléphone, vous appelez vous-même le technicien. Pouvez-vous le faire maintenant ?

.....  
.....  
.....

- (à proposer avant 11h) La réunion pour le budget est décalée à 13h. Comment vous adaptez-vous ?

.....  
.....  
.....



# ATTENTION



Les capacités attentionnelles ne concernent pas que ce que l'on nomme la "concentration" dans le langage commun. Elles regroupent diverses composantes selon deux notions : **intensité** et **sélectivité** (van Zomeren & Brouwer, 1994).



Intensité de l'attention :

- **Alerte** : capacité à mobiliser rapidement son attention sur un stimulus en particulier, suite à un événement déclencheur (e.g. en passant devant un panneau "attention école", l'alerte est mise en action et on se prépare à réagir très vite si un enfant traverse en courant)
- **Vigilance** : capacité à maintenir un niveau d'attention suffisant durant une activité monotone et répétitive (e.g. gardien de nuit, travail à la chaîne)
- **Attention soutenue** : capacité à maintenir son attention durant un long moment, au cours d'une activité qui demande à la personne d'être plus active (e.g. en réunion, en cours, durant une journée de travail, devant un film ou un livre)



Sélectivité de l'attention :

- **Attention sélective** : capacité à focaliser son attention sur une information pertinente (e.g. écouter d'où provient le son d'une sirène pour pouvoir laisser passer l'ambulance, rester attentif au cours d'une conversation en mettant de côté les autres sources de sons)
- **Attention partagée** : consiste à traiter différentes informations de manière simultanée (suivre une conversation tout se préparant à manger)

# ATTENTION SÉLECTIVE



## AU PIED DE LA LETTRE



### TEXTE 1



**Dans ce texte, veuillez entourer les "a".**



Comment trouver la bonne méthode pour compter les koalas ? Eh bien le gouvernement australien vient de débloquent l'équivalent d'1,2 million pour un comptage digne de ce nom, avec l'aide d'un peu de technologie [...]

[...] D'ailleurs 23 associations ont écrit une lettre ouverte demandant plus qu'un recensement, car ces animaux emblèmes de l'Australie, qu'on adore trouver tout mignons, sont effectivement en danger, depuis plusieurs années. [...]

[...] Des mesures sont donc déjà prises en parallèle : certains des koalas blessés par exemple viennent d'être relâchés dans la nature après avoir été soignés de longs mois, l'État de Nouvelle Galles du Sud, celui de Sydney, vient d'ajouter 1000 hectares de réserve naturelle, et demande aux propriétaires qui le peuvent de faire de leur terrain des "paradis à koalas".

Enfin l'ONG WWF va semer des dizaines de milliers de graines d'eucalyptus par drone, pour que le plus vite possible, les koalas puissent dormir et se nourrir tranquilles. C'est tout ce qu'on leur souhaite ! Sans oublier les milliards d'autres animaux, et notamment les batraciens, qui ont péri dans les incendies.



## TEXTE 2



**Dans ce texte, veuillez entourer les "a" et souligner les "e".**



C'est un drôle de record du monde qu'a battu ce Français... pour la seconde fois. Mercredi 10 novembre, Rémi Ouvrard et son père ont tenté de réaliser l'exploit de s'élever à plus de 4 000 mètres d'altitude. Mais pas n'importe comment : en se tenant debout, pendant près d'une heure et demie, sur le gigantesque ballon, relate LCI.

Manœuvrée par son père Jean-Daniel, la montgolfière de Rémi Ouvrard a ainsi atteint une altitude de 4 016 mètres d'altitude exactement, permettant au duo de surpasser leur précédent record établi à 1 217 mètres en février 2020. Les deux hommes ont décollé de l'aérodrome de Châtelleraut (Vienne), dès 9 heures du matin, à bord du ballon du Téléthon. « Nous voulions associer cette performance à cette mobilisation solidaire », a expliqué le pilote professionnel de 28 ans auprès de nos confrères de La Nouvelle République. Au départ, père et fils voulaient au moins atteindre les 3 637 mètres, en référence au numéro de téléphone du Téléthon, dans le cadre de sa 35e campagne d'appel aux dons.

Comme le raconte le journal local, Rémi Ouvrard a maintenu son équilibre dans les airs grâce à un simple harnais. Vêtu d'une combinaison de cosmonaute, le jeune voltigeur avait en sa possession une bouteille d'oxygène, au cas où. Et ce n'est pas le froid glacial de l'altitude, d'une température de - 8 °C, qui a refroidi ses esprits. « J'ai crevé de chaud ! » a réagi le principal intéressé au micro de France Bleu, après son atterrissage.



## TEXTE 3



**Dans ce texte, veuillez entourer les noms communs féminins.**



### *L'Alaska : la toute dernière frontière américaine*

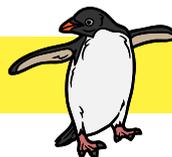
La beauté époustouflante des paysages, les énormes glaciers de la période glaciaire et l'abondance des espèces sauvages font de l'Alaska un endroit unique sur Terre. Cet État offre un large éventail d'activités pour satisfaire toutes les envies et tous les goûts. Quels que soient vos choix, votre voyage en Alaska sera un véritable plaisir !

Si vous souhaitez apercevoir des espèces sauvages, l'Alaska est la destination qu'il vous faut. Les aigles à tête blanche se rassemblent par centaines, les élans provoquent des embouteillages sur les routes et des millions de saumons se reproduisent dans les rivières. Participez à une visite guidée au cœur d'un parc national ou dans une réserve faunique pour observer des élans et des caribous, ou optez pour une excursion en bateau dans l'espoir d'apercevoir des loutres, des baleines et des marsouins. Quelle que soit la destination, vous pourrez y observer une extraordinaire diversité d'espèces sauvages.

L'Alaska se caractérise par sa diversité culturelle et la multitude de ses peuples amérindiens. Chaque région possède ses propres coutumes. Des musiques et des danses traditionnelles à l'art amérindien dans toute sa splendeur, les occasions ne manquent pas de découvrir la culture et l'histoire de l'Alaska.



## TEXTE 4



**Dans ce texte, veuillez entourer les noms communs féminins et souligner les noms communs masculins.**



*Un manchot Adélie venu d'Antarctique découvert en Nouvelle-Zélande, à 3000 km de chez lui*

Un réfugié climatique ? Difficile à dire. Le fait est que la semaine dernière, sur la plage néo-zélandaise de Birdlings Flat (au sud de Christchurch, sur l'île du Sud), un manchot Adélie un peu hagard a été découvert par un passant, Harry Singh, qui se promenait avec sa femme. Espèce endémique de l'Antarctique, le spécimen noir et blanc de *Pygoscelis adeliae* venait de parcourir quelque 3 000 km depuis ses eaux glacées.

Pourquoi Pingu a-t-il entrepris un si long voyage ? "Il a probablement perdu son chemin", ajoute Thomas Stracke cité par Stuff, un média en ligne néo-zélandais. A noter également que le réchauffement des eaux causé par le changement climatique entraîne une diminution des réserves de nourriture pour les oiseaux marins, qui se retrouvent à devoir pêcher toujours plus loin. Ce jeune individu s'est donc peut-être égaré avant d'être pris dans un courant qui l'aurait entraîné en Nouvelle-Zélande.

Une fois remis sur palmes, le Guardian assure que le manchot a été relâché sur une plage de la péninsule de Banks (garantie sans chiens), où ses sauveteurs espèrent qu'il pourra faire le voyage de retour.

# ATTENTION SÉLECTIVE



**HAUT COMME  
TROIS POMMES**

## IMAGE 1

**Le plus rapidement possible, trouvez :**

- Les plantes
- Les mallettes
- Les pommes



## IMAGE 2

**Le plus rapidement possible, trouvez :**

- Les pommes
- Les bouteilles de vin
- Les chats



## IMAGE 3

**Le plus rapidement possible, trouvez :**

- Les lapins
- Les pommes
- Les tracteurs
- Les oiseaux



## IMAGE 4

**Le plus rapidement possible, trouvez :**

- Les croissants
- Les pigeons
- Les pommes
- Les cyclistes



## IMAGE 5

**Le plus rapidement possible, trouvez :**

- Les brocolis
- Les billets de 10 euros
- Les pommes
- Les enfants qui jouent à cache-cache



# ATTENTION DIVISÉE



## DE DEUX CHOSES L'UNE



### TEXTE 1



**Dans ce texte, veuillez entourer les "a". Lisez bien attentivement, car des questions vous seront posées après votre lecture.**



Les saisons sont très marquées à Montréal, et dans l'ensemble du Québec, il faut donc impérativement organiser son voyage en conséquence et apporter les bons vêtements. Les températures moyennes se situent près de  $-10^{\circ}$  en hiver et  $20^{\circ}$  en été, mais, attention, elles peuvent régulièrement descendre à  $-30^{\circ}$  certaines journées d'hiver et  $35^{\circ}$  en plein été. De plus, les bordées de neige de plusieurs centimètres sont régulières en hiver, il faut donc penser à se munir de bottes chaudes et imperméables.

En mars et en avril, le début du printemps marque la fonte des neiges, alors les rues de la vie sont recouvertes de « sloche ». Beaucoup plus doux et agréable, le mois de mai arbore des températures proches des  $15^{\circ}$  à  $20^{\circ}$ .

Quant à l'automne, les températures de septembre et du début octobre sont encore clémentes, tandis que la grisaille s'empare de novembre et du début décembre qui peuvent s'avérer des mois plutôt tristes et pluvieux.



# QUESTIONS



1. Quelle est la température moyenne en hiver ?

.....  
.....

2. Quelle est la température moyenne en été ?

.....  
.....

3. Quelles sont les températures minimales et maximales en hiver et en été ?

.....  
.....  
.....

4. Quand débute la fonte des neiges au Québec ?

.....  
.....

5. Quelle température fait-il en général en mai ?

.....  
.....

6. Comment sont qualifiées les températures automnales ?

.....  
.....

7. Comment sont qualifiés les mois de novembre et de décembre ?

.....  
.....  
.....





## TEXTE 2



**Dans ce texte, veuillez souligner les noms communs féminins.**

**Lisez bien attentivement, car des questions vous seront posées après votre lecture.**

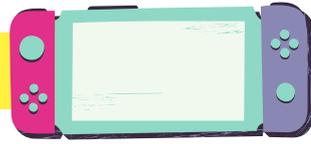


Face à la hausse de l'intérêt croissant du grand public pour les jeux vidéo, les chercheurs de l'université d'Oxford ont décidé de mener l'enquête pour savoir quels sont réellement leurs effets sur la santé humaine. Contrairement à la croyance populaire, l'étude a démontré que, loin d'être nocifs pour le cerveau, les jeux vidéo sont source de bien-être.

Pour en arriver à cette conclusion, les chercheurs se sont concentrés sur deux jeux vidéo en particulier : *Animal Crossing - New Horizons* et *Plants vs Zombies - Battle for Neighborville*. Pour ce faire, les scientifiques ont travaillé en tandem avec les créateurs des jeux, à savoir Nintendo pour *Animal Crossing* et EA pour *Plants vs Zombies*. L'étude s'est basée sur des données récoltées auprès de 3 274 joueurs âgés de plus de 18 ans. Les chercheurs ont notamment combiné le temps passé par les répondants à l'enquête à jouer à des jeux vidéo avec une enquête sur le bien-être mental des joueurs.



## QUESTIONS



1. De quelle université nous vient l'étude ?

.....  
.....

2. Qu'a-t-elle démontré au sujet des jeux vidéo ?

.....  
.....

3. Sur quels jeux vidéo les chercheurs se sont-ils appuyés pour mener leur enquête ?

.....  
.....  
.....

4. De quels studios sont issus les 2 jeux ?

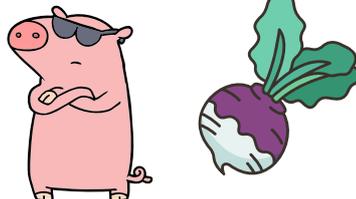
.....  
.....  
.....

5. Combien de joueurs l'étude a-t-elle pu regrouper ?

.....  
.....  
.....

6. Quelles variables ont combinées les auteurs ?

.....  
.....  
.....



# COGNITION SOCIALE



D'une façon générale, nous pouvons dire que la cognition sociale désigne l'ensemble des **fonctions cognitives permettant le bon déroulement des interactions sociales** (Horton et Silverstein, 2008).



Elle implique des mécanismes interdépendants :

- **Théorie de l'esprit** : aptitude à prévoir ou à expliquer le comportement d'autrui en lui attribuant des croyances, des pensées, des souhaits ou des intentions. Cela correspond à la faculté à comprendre qu'autrui possède des états mentaux (intentions, croyances, désirs) différents des siens.



- **Reconnaissance des émotions** : capacité à identifier, comprendre et gérer les émotions (Mayer, 2002)



- **Perception sociale** : se base sur les **connaissances** sociales afin de percevoir les caractéristiques des autres et se rendre compte de leur **comportement** dans divers **contextes** (e.g. réunion de travail, concert de rock). La perception sociale pourrait également inclure la capacité à identifier, chez une personne spécifique, ses traits de personnalité, ses modes relationnels ou ses préférences.

# THÉORIE DE L'ESPRIT



## LES IMPLICITES

### PRÉSUPPOSÉS

**Dans chacun des énoncés ci-dessous, trouvez le présupposé (ce qui est admis au préalable).**

*Exemple : les élèves ont appris ce matin que Maximilien allait mieux.*

- *Présupposé : Maximilien était malade hier.*

Le cessez-le-feu a été prononcé entre les deux pays.

Présupposé :

.....  
.....

Mon amie m'informe que son examen médical n'a révélé aucune anomalie.

Présupposé :

.....  
.....

Mon collègue me confirme que, malgré les absences, la réunion aura tout de même lieu.

Présupposé :

.....  
.....

Depuis cette nuit, Facebook et Instagram sont à nouveau fonctionnels.

Présumé :

.....  
.....

Le dépouillement des votes a démarré à 20 heures.

Présumé :

.....  
.....

Demain, nous aurons enfin une journée ensoleillée.

Présumé :

.....  
.....

Vous pourrez retirer vos pneus neige à partir de la semaine prochaine.

Présumé :

.....  
.....

J'ai enfin trouvé un nouveau mi-temps et je dois commencer dès lundi.

Présumé :

.....  
.....



## SOUS-ENTENDUS

**Dans chacun des énoncés ci-dessous, trouvez le sous-entendu (ce qui est suggéré mais pas énoncé clairement).**

*Exemple : Julie est chez son amie Carole. Il pleut dehors et le ciel est gris et la fenêtre du salon est ouverte. Julie dit « Il fait un peu froid ici ».*

- *Sous-entendu : Julie souhaite que Carole ferme la fenêtre.*

Mon ami que je n'ai pas vu depuis longtemps me demande si je fais quelque chose ce soir.

Sous-entendu :

.....  
.....

Je propose d'aller boire un verre à une jeune femme que je viens de rencontrer. Celle-ci me répond qu'elle a déjà un petit-ami.

Sous-entendu :

.....  
.....

Une collègue voit que j'écoute un album des Beatles. Elle me dit que j'ai bon goût.

Sous-entendu :

.....  
.....

J'ai rencontré une personne qui me plaît qui m'a donné son numéro. Je lui propose un rendez-vous et, après quelques jours, je n'ai toujours pas de réponse.

Sous-entendu :

.....  
.....

Océane rentre chez elle et son mari commence à lui expliquer les difficultés qu'il a vécues aujourd'hui au travail. Océane lui dit qu'elle a avant tout besoin de décompresser.

Sous-entendu :

.....  
.....



Au vu des faits qui se sont déroulés, le Président de la République a dit qu'il ne ferait pas le premier pas.

Sous-entendu :

.....  
.....

Emma est en stage aujourd'hui. Son tuteur, qui est malade, lui dit qu'il n'est pas en mesure de mener les consultations avec les patient.e.s sur la journée.

Sous-entendu :

.....  
.....

# RECONNAISSANCE DES ÉMOTIONS



## A VISAGE DÉCOUVERT

### ÉMOTIONS DE BASE

Pour chacun des visages ci-dessous, décrivez à quelle émotion il se rapporte et à quoi vous le voyez.



Émotion :  
.....



Émotion :  
.....



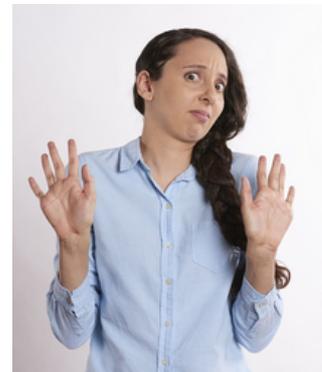
Émotion :  
.....



Émotion :  
.....



Émotion :  
.....



Émotion :  
.....

## Si nous définissions ensemble les émotions ?



### Joie :

Émotion agréable et profonde, sentiment exaltant ressenti par toute la conscience.



### Tristesse :

État/impression désagréable et pénible de quelqu'un qui éprouve du chagrin, de la mélancolie.



### Peur :

Sentiment d'angoisse éprouvé en présence ou à la pensée d'un danger, réel ou supposé, d'une menace.



### Colère :

État affectif violent et passager, résultant du sentiment d'une agression, d'un désagrément, traduisant un vif mécontentement et accompagné parfois de réactions brutales.



### Dégoût :

Sentiment d'aversion, de répulsion, provoqué par quelqu'un, quelque chose.



### Surprise :

État de quelqu'un qui est frappé par quelque chose d'inattendu.

# PERCEVOIR LES ÉMOTIONS CHEZ LES AUTRES

## Discussion :

**Quels indices peuvent permettre de distinguer les émotions chez les autres (e.g. gestes, ton de la voix, posture) ?**

Joie :

.....  
.....  
.....

Tristesse :

.....  
.....  
.....

Peur :

.....  
.....  
.....

Colère :

.....  
.....  
.....

Dégoût :

.....  
.....  
.....

Surprise :

.....  
.....  
.....

# PERCEPTION SOCIALE



## CHANGER LES CODES

### Discussion :

**Quels comportements seraient adaptés dans les différentes situations proposées ci-dessous ?**

**Il est possible de proposer cet exercice sous forme de mimes et de jeux de rôle.**



Demander de poser des jours de congé à son patron :

.....  
.....  
.....

Refuser une sortie avec un ami :

.....  
.....  
.....

Renvoyer son plat pas assez cuit dans un restaurant :

.....  
.....  
.....

Dire à un proche que son commentaire nous a blessé.e :

.....  
.....  
.....



# CHANGER LES CODES

## Discussion :

**Comment pouvez-vous réagir aux différentes situations qui vous sont proposées ?**

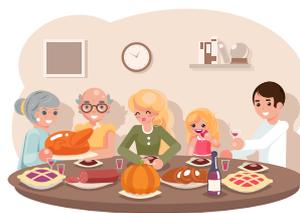
**Il est possible de proposer cet exercice sous forme de mimes et de jeux de rôle.**

Vous êtes en terrasse avec votre meilleure amie qui vous raconte une blague :

.....  
.....  
.....

Vous êtes en terrasse avec votre supérieure qui vous raconte une blague :

.....  
.....  
.....



Lors d'un repas de famille, votre enfant s'énerve :

.....  
.....  
.....

Lors d'un repas de famille, votre papa/maman s'énerve :

.....  
.....  
.....

Au magasin, votre conjoint.e vous fait une remarque :

.....  
.....  
.....

Au magasin, l'hôte de caisse vous fait une remarque :

.....  
.....  
.....

Vos collègues vous félicitent pour votre augmentation :

.....  
.....  
.....

Vos parents vous félicitent pour votre augmentation :

.....  
.....  
.....



N'hésitez pas à créer vos propres situations !

..... :

.....  
.....  
.....

..... :

.....  
.....  
.....

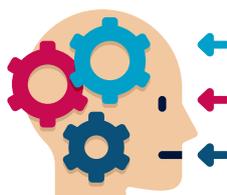
..... :

.....  
.....  
.....

# MÉTACOGNITION

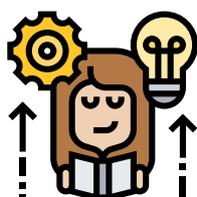


La métacognition est notre capacité à **prendre du recul sur nos pensées et notre façon de réfléchir**. C'est en quelque sorte la prise de conscience de notre propre cognition et de la façon dont elle fonctionne. Elle nous permet de comprendre comment nous percevons et analysons le monde qui nous entoure.



Travailler sur la métacognition implique généralement d'aborder les biais cognitifs, donc voici quelques exemples :

- **Biais d'attribution** : attribuer systématiquement à soi (biais d'attribution **interne**), aux autres (biais d'attribution **externe**) ou à la situation (biais d'attribution **situationnel**) la survenue d'un événement ou d'une situation.
- **Biais de confirmation** : ne tenir compte que des éléments qui vont dans le sens de ce que l'on pense ou croit, en omettant volontairement les autres informations.
- **Illusion de corrélation** : penser que deux événements sont liés parce qu'ils surviennent de manière rapprochée dans le temps, même si aucun lien ne permet de dire que l'un entraîne l'autre ou que les deux ont la même origine.



Tout le monde, sans exception, présente des biais cognitifs, mais de bonnes capacités de métacognition permettent d'en prendre conscience pour tenter de les contourner. Certains outils validés existent pour aborder ceci (e.g. MetaCognition Training, 2007).

# STYLE D'ATTRIBUTION



**"C'EST PAS MA FAUTE  
A MOI, MOI LOLITA"**

**Dans chacune des petites histoires proposées, veuillez formuler des hypothèses sur les possibles causes des événements.**

*Exemple : j'ai eu une mauvaise note à mon examen.*

- *Ma faute : je n'ai pas assez révisé*
- *La faute des autres : le prof a été trop exigeant*
- *La faute à la situation : je suis arrivé.e en retard car il y a eu un accident sur la route*



## ÉVÉNEMENT 1



Il est 17h, Paul quitte son lieu de travail pour rejoindre sa voiture sur le parking. Quelle n'est pas sa surprise lorsqu'il constate que le rétroviseur est abîmé !

Hypothèses sur la cause de l'événement :

Ma faute : .....  
.....  
.....

La faute des autres : .....  
.....  
.....

La faute à la situation/au hasard : .....  
.....  
.....



## ÉVÉNEMENT 2



Ce dimanche à 18h, je sors d'un match de football que mes coéquipiers et moi avons perdu par 3 à 0.

Hypothèses sur la cause de l'événement :

Ma faute : .....  
.....  
.....

La faute des autres : .....  
.....  
.....

La faute à la situation/au hasard : .....  
.....  
.....



## ÉVÉNEMENT 3



Je vais en salle de pause pour me faire un café. Alors que la machine fonctionnait ce matin, elle est maintenant en panne.

Hypothèses sur la cause de l'événement :

Ma faute : .....  
.....  
.....

La faute des autres : .....  
.....  
.....

La faute à la situation/au hasard : .....  
.....  
.....



## ÉVÉNEMENT 4



J'organise une soirée pour fêter la fin des examens, et ma meilleure amie ne se présente pas à la fête.

### Hypothèses sur la cause de l'événement :

Ma faute : .....  
.....  
.....

La faute des autres : .....  
.....  
.....

La faute à la situation/au hasard : .....  
.....  
.....



## ÉVÉNEMENT 5



Suite à mon déménagement, impossible d'obtenir une connexion à Internet car le technicien ne peut venir que dans 3 semaines.

### Hypothèses sur la cause de l'événement :

Ma faute : .....  
.....  
.....

La faute des autres : .....  
.....  
.....

La faute à la situation/au hasard : .....  
.....  
.....

# BIAIS DE CONFIRMATION



**JE NE CROIS QUE CE  
QUE JE VEUX VOIR**

**Le but de cet exercice est de s'entraîner à voir les éléments qui contredisent nos pensées et nos croyances. Pour chaque événement proposé, imaginez d'autres informations qui ne vont pas dans le sens de ce que vous pensez ou croyez.**

*Exemple : je demande à mon ami s'il veut venir boire un verre ce soir, mais il ne me répond pas. Je crois qu'il ne veut pas me voir, en plus il était en colère après moi hier.*

- Autres informations à considérer : son téléphone bug beaucoup en ce moment, il traverse un deuil car a perdu son grand-père, il m'a prévenu qu'il a une grosse journée de travail aujourd'hui*



## ÉVÉNEMENT 1



La directrice de mon entreprise souhaite me voir en entretien cet après-midi. Je crois qu'elle va me licencier, en plus elle a prévenu que les budgets devenaient serrés ces derniers temps.

Autres informations à considérer :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## ÉVÉNEMENT 2



Mon frère a réservé dans un restaurant qui sert surtout des fruits de mer, ce que je déteste. Je suis certain.e qu'il l'a fait exprès, parce que nous nous étions disputés au dernier repas de famille.

Autres informations à considérer :

.....  
.....  
.....



## ÉVÉNEMENT 3



Mon vélo n'arrête pas de dérailer aujourd'hui. Je pense que le groupe de jeunes que j'ai croisé devant l'entrée l'a trafiqué, en plus ils m'avaient carrément mal regardé.e hier.

Autres informations à considérer :

.....  
.....  
.....



## ÉVÉNEMENT 4



Ma fille ne s'est pas montrée très affectueuse ce week-end. Je suis sûr que son père l'a montée contre moi, en plus il avait déjà compliqué les choses durant le divorce.

Autres informations à considérer :

.....  
.....  
.....

# SOLUTIONS



## CHARGE MENTALE



**VILLES (1)** Lyon, Venise, Paris, Madrid, Berlin



**VILLES (2)** Londres, Istanbul, New-York, Shanghai, Bordeaux



**ANIMAUX (1)** Tigre, Ours, Requin, Mouche, Chèvre



**ANIMAUX (2)** Guépard, Pingouin, Eléphant, Macaque, Moustique



**SANTÉ (1)** SAMU, Sang, Coeur, Muscle, Virus



**SANTÉ (2)** Bandage, Bactérie, Hôpital, Maladie, Infirmière



**DESSERTS (1)** Éclair, Tarte, Cookie, Flan, Yaourt



**DESSERTS (2)** Croissant, Galette, Brioche, Brownie, Meringue



**DIVERS (1)** Palme, Chimie, Voisin, Bateau, Orange



**DIVERS (2)** Chauffage, Fauteuil, Fenêtre, Ordinateur, Vaisselle

## MISE À JOUR



**ANAGRAMMES** Mental, Farine, Hôtellerie, Ambulance, Magazine

## MÉMOIRE ÉPISODIQUE VERBALE



### EMISSION

1. Une université réservée aux meilleurs étudiants noirs
2. Société dans laquelle les êtres humains n'ont pas tous les mêmes droits
3. Suite aux réponses injustes du gouvernement qui durcit les lois en vigueur.
4. Des écoliers et leurs professeurs, nombreux morts
5. Premières élections démocratiques d'Afrique du Sud
6. Rugby, Coupe du Monde de 1995



### LECTURE

1. 1903
2. L'Auto
3. Chemin de ronde, symbole de vitesse et de modernité
4. Sportif, Passionné, Populaire
5. Arrivée de la télévision
6. Prolongement des fêtes du 14 juillet



## MÉMOIRE ÉPISODIQUE VISUELLE



**IMAGE (1)**

4, 8, Bonnet de Noël, Violet/Bleu, Dans le ciel, Attention au Tyrannosaure, Vert/Violet



**IMAGE (2)**

Antarctique, 7, Rose, Bleu, Lettre, Jaune/Rose, Yéti



**IMAGE (3)**

1, Tailleur rouge et jupe noire, 3, 5, Vrai, 4, Noir et blanc



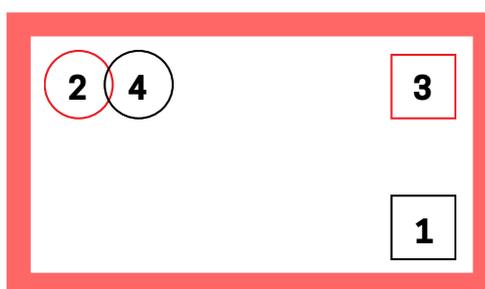
**IMAGE (4)**

5, Plage/Montagne, Lunes, Rose, 1, Gris, 4

## INHIBITION

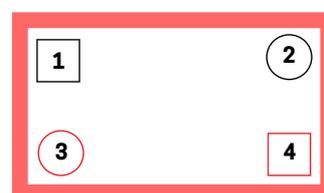


**EN ROUGE ET NOIR (1)**

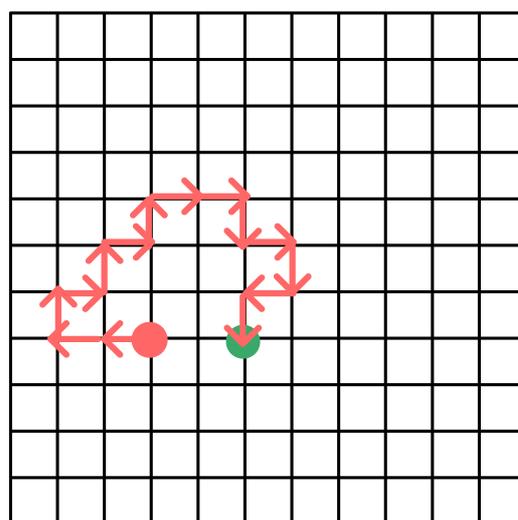
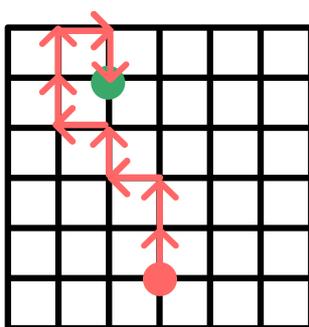


**EN ROUGE ET NOIR (2)**

- 1 - Rond rouge en bas à droite
- 2 - Carré rouge en bas à gauche
- 3 - Carré noir en haut à droite
- 4 - Rond noir en haut à gauche



**A CONTRESENS**



## PLANIFICATION



### PLUS LOIN QUE LA NUIT ET LE JOUR

Vous partez en vacances avec votre conjoint.e et votre enfant, ce qui vous oblige à trouver un voyage proposant un hôtel avec un lit supplémentaire. Cela élimine **Lisbonne**, qui n'en propose pas.

Vous souhaitez partir dans une ville où il y a la mer et le soleil, ce qui élimine **Londres** et **Amsterdam**.

Vous souhaitez prendre le petit déjeuner à l'hôtel à plusieurs reprises. Cette option est disponible dans toutes les villes proposées. Aucune n'est éliminée.

Vous voulez séjourner dans un hôtel qui propose des visites guidées, ce qui élimine la ville de **Marseille**.

Vos congés et ceux de votre conjoint.e vous obligent à choisir une semaine précise, durant laquelle vous serez tous les deux en vacances.

|            | Juillet        | Août                |
|------------|----------------|---------------------|
| Vos congés | 5 - 26 juillet |                     |
| Ses congés |                | 17 juillet - 6 août |

Le voyage doit donc se dérouler **entre le 17 et le 26 juillet**.

Les villes de **Lisbonne** (27/07 au 10/08) et **Amsterdam** (01/08 au 15/08) sont donc éliminées.

Il vous reste deux options : Athènes et Barcelone. Ces deux villes remplissent tous vos critères : lit supplémentaire à l'hôtel, présence de la mer et du soleil, petit déjeuner disponible, visites guidées et séjours possibles aux dates qui vous conviennent.

Le dernier critère dont il faut tenir compte est celui du budget :

| Ville     | Trajet en avion | Séjour à l'hôtel | Petit déjeuner | Total   |
|-----------|-----------------|------------------|----------------|---------|
| Lisbonne  | 930 €           | 240 €            | 108 €          | 1 278 € |
| Athènes   | 750 €           | 540 €            | 90 €           | 1 380 € |
| Barcelone | 900 €           | 360 €            | 75 €           | 1 335 € |
| Londres   | 450 €           | 600 €            | 108 €          | 1 158 € |
| Marseille | 300 €           | 330 €            | 180 €          | 810 €   |
| Amsterdam | 600 €           | 660 €            | 90 €           | 1 350 € |



La ville d'**Athènes** est éliminée, et notre sentence est irrévocable.



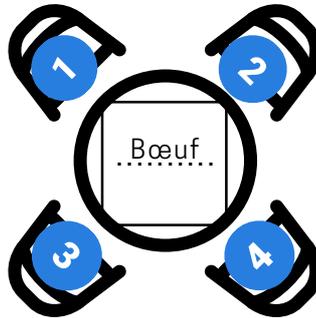
## PLAN DE TABLE (1)

### TABLE 1



- 1 Marie .....
- 2 Jules .....
- 3 Jacques .....
- 4 Tiffany .....

### TABLE 2



- 1 Patrick .....
- 2 Sandra .....
- 3 Jeanne .....
- 4 Ilan .....

### TABLE 3



- 1 Luc .....
- 2 Alice .....
- 3 Karen .....
- 4 Florent .....



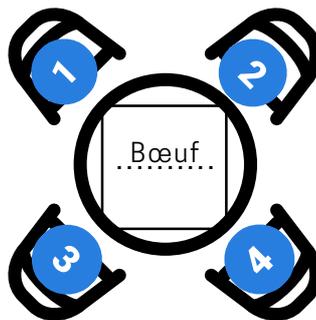
## PLAN DE TABLE (2)

### TABLE 1



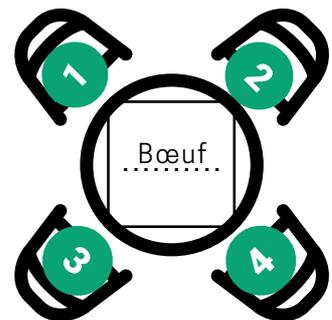
- 1 Jacques .....
- 2 Patrick .....
- 3 Alice .....
- 4 Tiffany .....

### TABLE 2



- 1 Ilan .....
- 2 Karen .....
- 3 Luc .....
- 4 Jeanne .....

### TABLE 3



- 1 Jules .....
- 2 Sandra .....
- 3 Florent .....
- 4 Marie .....



## FAIRE DES PLANS SUR LA COMÈTE

Pour cet exercice, nous vous proposons un certain exemple de correction.

Il existe d'autres patterns de réponses qui sont tout aussi valables.

L'objectif est d'accompagner la personne lors de la réalisation de cette tâche, tout en lui laissant la possibilité de formuler ses propres stratégies.

Ainsi, elle pourrait réutiliser ses compétences lors de tâches de planification en "milieu réel", dans son quotidien.



|     |   |
|-----|---|
| 30  | -----   |
| 9h  | -----   |
| 30  | { Courses au Supermarché -----  |
| 10h | -----   |
| 30  | { Courses Déco + Cadeau -----   |
| 11h | -----   |
| 30  | { Emballer le cadeau + appeler son ami et préparer le déjeuner -----                      |
| 12h | -----   |
| 30  | { Aller à la gare pour récupérer le conjoint de votre amie -----                          |
| 13h | -----   |
| 30  | { Déjeuner -----  |
| 14h | -----   |
| 30  | { Courses Champagne (caviste) -----   |
| 15h | -----   |
| 30  | { Préparation du gâteau + 1h de cuisson/surveillance + préparation des petits fours ----- |
| 16h | -----   |
| 30  | { Cuisson des petits fours + Déco -----   |
| 17h | -----   |
| 30  | -----   |

## FLEXIBILITÉ



### MOTS DE TÊTE

**Rangez ces mots par ordre alphabétique.**

Balcon, Canapé, Chaise, Encre, Étagère, Fourchette, Gamelle, Linge, Plaid, Sac, Trombone, Verre

**Rangez ces mots par ordre alphabétique en alternant les noms de fruits et de légumes.**

Banane, Céleri, Clémentine, Courgette, Fraise, Endive, Myrtille, Laitue, Orange, Olive, Pastèque, Poireau

**Rangez ces mots en alternant entre les villes (ordre alphabétique) et les prénoms (ordre alphabétique inversé).**

Barcelone, Samuel, Londres, Luc, Marrakech, Lisa, Paris, Kevin, Rome, Jeanne, Washington, Amélie

**Rangez ces chiffres par ordre croissant.**

2, 13, 24, 35, 41, 47, 56, 68, 73, 79, 81, 97

**Rangez ces chiffres par ordre croissant, en alternant entre les nombres pairs et impairs.**

2, 9, 24, 11, 36, 31, 58, 43, 72, 65, 92, 87

**Rangez ces chiffres en alternant nombres pairs (dans l'ordre croissant) et nombres impairs (dans l'ordre décroissant).**

8, 99, 34, 85, 48, 63, 52, 59, 76, 47, 92, 21

**Calculez puis rangez ces chiffres par ordre croissant en alternant nombres pairs et impairs.**

6, 25, 14, 45, 34, 59, 58, 63, 72, 89, 88, 91

**Calculez puis rangez ces chiffres en alternant nombres pairs (dans l'ordre croissant) et nombres impairs (dans l'ordre décroissant).**

8, 75, 32, 49, 36, 45, 46, 15, 78, 13, 92, 7



**LES CAROTTES  
SONT CUITES**



**PIERRE, FEUILLE,  
CISEAUX**

Concernant ces exercices, il n'y a pas une seule bonne réponse. L'idéal est d'échanger avec la personne et de l'accompagner dans la construction de son plan d'action. Cela vaut pour "Les carottes sont cuites" (e.g. à quelle heure je prépare le repas ? comment je peux organiser l'appartement avec la personne qui vient m'aider ?) comme pour "Pierre, feuille, ciseaux" (e.g. comment je peux préparer mes calculs ? quelle mission effectuer en priorité ?).

Les événements à proposer viennent directement mettre à l'épreuve les capacités de flexibilité. L'intérêt est alors d'observer la façon dont la personne parvient à s'adapter et, éventuellement, des émotions et réflexions qui sont entraînées par les imprévus et complications.

A noter que les questions à poser tout comme les événements à proposer (sur les deux fiches thérapeutes) sont adaptables et ajustables selon la personne, ses difficultés et facilités. N'hésitez pas à proposer de nouvelles situations et à tester d'autres points à votre convenance.

## ATTENTION SÉLECTIVE



### AU PIED DE LA LETTRE (1)



Comment trouver **la** bonne méthode pour compter les **koalas** ? Eh bien le gouvernement **australien** vient de débloquent l'équivalent d'1,2 million pour un comptage digne de ce nom, **avec l'aide** d'un peu de technologie [...]

[...] D'**ailleurs** 23 **associations** ont écrit une lettre ouverte demandant plus qu'un recensement, **car** ces **animaux** emblèmes de l'**Australie**, qu'on **adore** trouver tout mignons, sont effectivement en **danger**, depuis plusieurs **années**. [...]

[...] Des mesures sont donc déjà prises en **parallèle** : certains des **koalas** blessés **par** exemple viennent d'être relâchés **dans la nature** après **avoir** été soignés de longs mois, l'**État** de Nouvelle Galles du Sud, celui de Sydney, vient d'**ajouter** 1000 **hectares** de réserve **naturelle**, et demande **aux** propriétaires qui le peuvent de **faire** de leur terrain des "**paradis à koalas**".

Enfin l'ONG WWF **va** semer des **dizaines** de milliers de **graines** d'eucalyptus **par** drone, pour que le plus vite possible, les **koalas** puissent dormir et se nourrir **tranquilles**. C'est tout ce qu'on leur souhaite ! **Sans** oublier les **milliards** d'**autres animaux**, et notamment les **batraciens**, qui ont péri **dans** les incendies.

# a

## ATTENTION SÉLECTIVE



### AU PIED DE LA LETTRE (2)



C'est un drôle de record du monde qu'a battu ce Français... pour la seconde fois. Mercredi 10 novembre, Rémi Ouvrard et son père ont tenté de réaliser l'exploit de s'élever à plus de 4 000 mètres d'altitude. Mais pas n'importe comment : en se tenant debout, pendant près d'une heure et demie, sur le gigantesque ballon, relate LCI.

Manœuvrée par son père Jean-Daniel, la montgolfière de Rémi Ouvrard a ainsi atteint une altitude de 4 016 mètres d'altitude exactement, permettant au duo de surpasser leur précédent record établi à 1 217 mètres en février 2020. Les deux hommes ont décollé de l'aérodrome de Châtellerault (Vienne), dès 9 heures du matin, à bord du ballon du Téléthon. « Nous voulions associer cette performance à cette mobilisation solidaire », a expliqué le pilote professionnel de 28 ans auprès de nos confrères de La Nouvelle République. Au départ, père et fils voulaient au moins atteindre les 3 637 mètres, en référence au numéro de téléphone du Téléthon, dans le cadre de sa 35e campagne d'appel aux dons.

Comme le raconte le journal local, Rémi Ouvrard a maintenu son équilibre dans les airs grâce à un simple harnais. Vêtu d'une combinaison de cosmonaute, le jeune voltigeur avait en sa possession une bouteille d'oxygène, au cas où. Et ce n'est pas le froid glacial de l'altitude, d'une température de - 8 °C, qui a refroidi ses esprits. « J'ai crevé de chaud ! » a réagi le principal intéressé au micro de France Bleu, après son atterrissage.

ae



### AU PIED DE LA LETTRE (3)



#### *L'Alaska : la toute dernière frontière américaine*

La **beauté** époustouflante des paysages, les énormes glaciers de la **période** glaciaire et l'abondance des **espèces** sauvages font de l'Alaska un endroit unique sur Terre. Cet État offre un large éventail d'**activités** pour satisfaire toutes les **envies** et tous les goûts. Quels que soient vos choix, votre voyage en Alaska sera un véritable plaisir !

Si vous souhaitez apercevoir des **espèces** sauvages, l'Alaska est la **destination** qu'il vous faut. Les aigles à **tête** blanche se rassemblent par **centaines**, les élans provoquent des embouteillages sur les **routes** et des millions de saumons se reproduisent dans les **rivières**. Participez à une **visite** guidée au cœur d'un parc national ou dans une **réserve** faunique pour observer des élans et des caribous, ou optez pour une **excursion** en bateau dans l'espoir d'apercevoir des **loutres**, des **baleines** et des marsouins. Quelle que soit la **destination**, vous pourrez y observer une extraordinaire **diversité** d'**espèces** sauvages.

L'Alaska se caractérise par sa **diversité** culturelle et la **multitude** de ses peuples amérindiens. Chaque **région** possède ses propres **coutumes**. Des **musiques** et des **danses** traditionnelles à l'art amérindien dans toute sa **splendeur**, les **occasions** ne manquent pas de découvrir la **culture** et l'**histoire** de l'Alaska.





### AU PIED DE LA LETTRE (4)



*Un manchot Adélie venu d'Antarctique découvert en Nouvelle-Zélande, à 3000 km de chez lui*

Un **réfugié** climatique ? Difficile à dire. Le **fait** est que la **semaine** dernière, sur la **plage** néo-zélandaise de Birdlings Flat (au sud de Christchurch, sur l'**île** du Sud), un **manchot** Adélie un peu hagard a été découvert par un **passant**, Harry Singh, qui se promenait avec sa **femme**. **Espèce** endémique de l'Antarctique, le **spécimen** noir et blanc de *Pygoscelis adeliae* venait de parcourir quelque 3 000 km depuis ses **eaux** glacées.

Pourquoi Pingu a-t-il entrepris un si long **voyage** ? "Il a probablement perdu son **chemin**", ajoute Thomas Stracke cité par Stuff, un **média** en **ligne** néo-zélandais. A noter également que le **réchauffement** des **eaux** causé par le **changement** climatique entraîne une **diminution** des **réserves** de **nourriture** pour les **oiseaux** marins, qui se retrouvent à devoir pêcher toujours plus loin. Ce jeune **individu** s'est donc peut-être égaré avant d'être pris dans un **courant** qui l'aurait entraîné en Nouvelle-Zélande.

Une fois remis sur **palmes**, le Guardian assure que le **manchot** a été relâché sur une **plage** de la **péninsule** de Banks (garantie sans **chiens**), où ses **sauveteurs** espèrent qu'il pourra faire le **voyage** de **retour**.



# ATTENTION SÉLECTIVE



IMAGE (1)



IMAGE (2)



IMAGE (3)

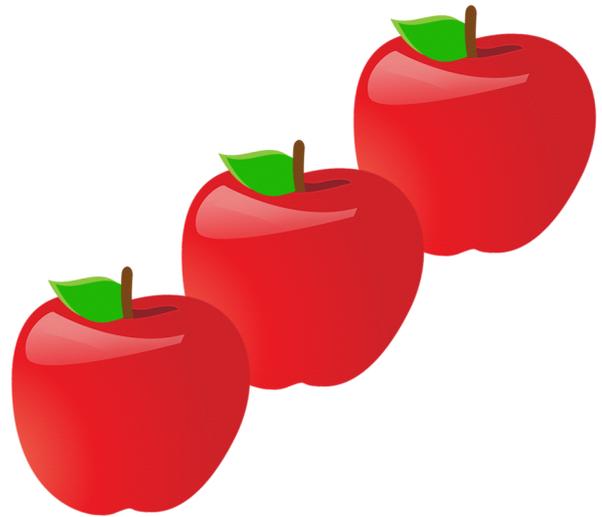


IMAGE (4)





## IMAGE (5)



## ATTENTION DIVISÉE



### DE DEUX CHOSES L'UNE (1)



Les **s**aïsons sont très **m**arquées à Montréal, et **d**ans l'ensemble du Québec, il **f**aut donc impérativement **o**rganiser son **v**oyage en conséquence et **a**pporter les bons vêtements. Les températures moyennes se situent près de  $-10^{\circ}$  en hiver et  $20^{\circ}$  en été, **m**ais, **a**ttention, elles peuvent régulièrement descendre à  $-30^{\circ}$  certaines journées d'hiver et  $35^{\circ}$  en plein été. De plus, les bordées de neige de plusieurs centimètres sont régulières en hiver, il **f**aut donc penser à se munir de bottes **ch**audes et **i**mperméables.

En **m**ars et en **a**vril, le début du printemps **m**arque **l**a fonte des neiges, **a**lors les rues de **l**a vie sont recouvertes de « sloche ». **B**eaucoup plus doux et **a**gréable, le mois de **m**ai **a**rbore des températures proches des  $15^{\circ}$  à  $20^{\circ}$ .

**Q**uant à **l'**automne, les températures de septembre et du début octobre sont encore clémentes, **t**andis que **l**a grisaille s'empare de novembre et du début décembre qui peuvent s'**a**véner des mois plutôt tristes et pluvieux.

 **DE DEUX CHOSES  
L'UNE (2)**



**Face** à la **hausse** de l'intérêt croissant du grand public pour les jeux vidéo, les chercheurs de l'**université** d'Oxford ont décidé de mener l'**enquête** pour savoir quels sont réellement leurs effets sur la **santé** humaine. Contrairement à la **croissance** populaire, l'**étude** a démontré que, loin d'être nocifs pour le cerveau, les jeux vidéo sont **source** de bien-être.

Pour en arriver à cette **conclusion**, les chercheurs se sont concentrés sur deux jeux vidéo en particulier : *Animal Crossing - New Horizons* et *Plants vs Zombies - Battle for Neighborville*. Pour ce faire, les scientifiques ont travaillé en tandem avec les créateurs des jeux, à savoir Nintendo pour Animal Crossing et EA pour Plants vs Zombies. L'**étude** s'est basée sur des **données** récoltées auprès de 3 274 joueurs âgés de plus de 18 ans. Les chercheurs ont notamment combiné le temps passé par les répondants à l'**enquête** à jouer à des jeux vidéo avec une **enquête** sur le bien-être mental des joueurs.

## ATTENTION DIVISÉE

 **DE DEUX  
CHOSES L'UNE  
(TEXTE 1)**

1. -10 °C
2. 20 °C
3. De -30 à +35 °C
4. Au début du printemps, mars/avril
5. 15 à 20 °C
6. Clémentes
7. Tristes et pluvieux

 **DE DEUX  
CHOSES L'UNE  
(TEXTE 2)**

1. Oxford
2. Les jeux vidéo sont sources de bien-être
3. Animal Crossing et Plants vs Zombies
4. Nintendo et EA
5. 3274
6. Temps passé sur les jeux / bien-être mental



## LES IMPLICITES

### **Présumposés :**

- Le cessez-le-feu a été prononcé entre les deux pays :
  - Les deux pays étaient en guerre.
- Mon amie m'informe que son examen médical n'a révélé aucune anomalie :
  - Mon amie a un souci de santé et a dû consulter un médecin/spécialiste.
- Mon collègue me confirme que, malgré les absences, la réunion aura tout de même lieu :
  - Beaucoup de collègues sont absent.e.s, ce qui rendait incertaine la tenue de la réunion.
- Depuis cette nuit, Facebook et Instagram sont à nouveau fonctionnels :
  - Facebook et Instagram étaient en panne.
- Le dépouillement des votes a démarré à 20 heures :
  - Une élection a lieu et les bureaux de votes ont sans doute dû fermer à 20 heures.
- Demain, nous aurons enfin une journée ensoleillée :
  - Cela fait plusieurs jours qu'il faisait mauvais temps et j'en pouvais up.
- Vous pourrez retirer vos pneus neige à partir de la semaine prochaine :
  - Il neigeait ou risquait de neiger depuis quelques temps.
- J'ai enfin trouvé un nouveau mi-temps et je dois commencer dès lundi :
  - Cela faisait longtemps que je cherchais un travail pour compléter mes revenus.

### **Sous-entendus :**

- Mon ami que je n'ai pas vu depuis longtemps me demande si je fais quelque chose ce soir :
  - Il souhaite probablement qu'on aille boire un verre / manger au resto.
- Je propose d'aller boire un verre à une jeune femme que je viens de rencontrer. Celle-ci me répond qu'elle a déjà un petit-ami :
  - Elle sous-entend sûrement qu'elle ne souhaite pas un rencard avec vous car elle est déjà en couple.
- Une collègue voit que j'écoute un album des Beatles. Elle me dit que j'ai bon goût :
  - Ma collègue aime sûrement aussi les Beatles.
- J'ai rencontré une personne qui me plaît qui m'a donné son numéro. Je lui propose un rendez-vous et, après quelques jours, je n'ai toujours pas de réponse :
  - Elle ne souhaite pas donner suite à notre rencontre.

- Océane rentre chez elle et son mari commence à lui expliquer les difficultés qu'il a vécues aujourd'hui au travail. Océane lui dit qu'elle a avant tout besoin de décompresser :
  - Peut-être que ce n'est pas le moment d'évoquer les ennuis de la journée car Océane souhaite se reposer après son travail.
- Au vu des faits qui se sont déroulés, le Président de la République a dit qu'il ne ferait pas le premier pas :
  - Il considère sûrement l'autre protagoniste comme responsable et s'attend à ce que qu'il ouvre la discussion.
- Emma est en stage aujourd'hui. Son tuteur, qui est malade, lui dit qu'il n'est pas en mesure de mener les consultations avec les patient.e.s sur la journée :
  - Emma va sûrement devoir gérer les consultations, mais il est aussi possible que sa journée de stage soit annulée.



## RECONNAISSANCE DES ÉMOTIONS



### A VISAGE DÉCOUVERT



Joie



Tristesse



Colère



Surprise



Peur



Dégoût



### PERCEVOIR LES ÉMOTIONS CHEZ LES AUTRES

Le but de cet exercice est d'entamer une discussion autour des différents éléments permettant de distinguer les émotions chez autrui, au-delà des indices du visages. Ces éléments comprennent notamment le ton de la voix, la posture ou encore les gestes et l'attitude.

Il peut être intéressant sur ce point de proposer des situations mimées par exemple, permettant de mettre en évidence les différentes émotions (de bases ou plus complexes) et de souligner les indices amenant à faire la différence entre joie, surprise, colère, etc.

## PERCEPTION SOCIALE



### CHANGER LES CODES

La perception sociale désigne la capacité à utiliser ses connaissances sur les contextes sociaux pour y appliquer les comportements adéquats (e.g. tendre la main pour dire bonjour, ne pas être familier avec son patron, avoir un discours adapté lors d'un rendez-vous amoureux).

Ainsi, les situations proposées dans l'exercice "Changer les codes" proposent d'imaginer des réponses sociales adaptées : comment puis-je interagir avec mon patron, mon amie, un serveur ou un membre de ma famille ?

Nous avons également trouvé pertinent de proposer des comparaisons de situations : comment réagir dans une situation identique mais où l'interlocuteur est différent (e.g. parent, enfant, collègue) ?

Il n'y a pas nécessairement une seule bonne réponse. Ainsi, nous souhaitons ne pas proposer de correction précise mais plutôt laisser libre cours aux discussions entre le thérapeute et la personne effectuant l'exercice.



## STYLE D'ATTRIBUTION



### "C'EST PAS MA FAUTE A MOI, MOI LOLITA"

- Il est 17h, Paul quitte son lieu de travail pour rejoindre sa voiture sur le parking. Quelle n'est pas sa surprise lorsqu'il constate que le rétroviseur est abîmé !
  - Hypothèses sur la cause de l'événement : j'avais mal garé ma voiture, j'aurais dû rabattre le rétroviseur, un automobiliste a été imprudent et n'a pas fait attention, face à une urgence l'autre conducteur a dû partir rapidement et n'a pas fait exprès, etc.
- Ce dimanche à 18h, je sors d'un match de football que mes coéquipiers et moi avons perdu par 3 à 0.
  - Hypothèses sur la cause de l'événement : l'autre équipe était trop forte, nous n'étions pas assez concentrés, je m'étais fait mal à la jambe hier, le match se déroulait en terrain inconnu, il pleuvait, des fautes n'ont pas été sifflées, etc.
- Je vais en salle de pause pour me faire un café. Alors que la machine fonctionnait ce matin, elle est maintenant en panne.
  - Hypothèses sur la cause de l'événement : la personne avant moi a mal utilisé la machine, la machine arrive en fin de vie, j'ai appuyé sur le mauvais bouton, on a besoin d'une nouvelle machine depuis un moment, etc.

- J'organise une soirée pour fêter la fin des examens, et ma meilleure amie ne se présente pas à la fête.
  - Hypothèses sur la cause de l'événement : elle a oublié, elle est malade, elle pense m'avoir prévenu.e, elle a eu un empêchement, elle m'en veut pour quelque chose, elle n'a pas la tête à faire la fête, etc.
- Suite à mon déménagement, impossible d'obtenir une connexion à Internet car le technicien ne peut venir que dans 3 semaines.
  - Hypothèses sur la cause de l'événement : j'aurais dû m'y prendre plus tôt, l'opérateur aurait dû mieux gérer son personnel et leur planning, de nombreuses pannes de réseau retardent les rendez-vous, un bug fait que le rendez-vous n'avait pas été enregistré, etc.

## BIAS DE CONFIRMATION



### JE NE CROIS QUE CE QUE JE VEUX VOIR

- La directrice de mon entreprise souhaite me voir en entretien cet après-midi. Je crois qu'elle va me licencier, en plus elle a prévenu que les budgets devenaient serrés ces derniers temps.
  - Hypothèses : elle va me proposer une promotion, elle veut discuter d'un.e autre collègue, elle veut proposer une fête surprise pour l'anniversaire d'un.e collègue, elle doit aborder avec vous les chiffres de l'entreprise, etc.
- Mon frère a réservé dans un restaurant qui sert surtout des fruits de mer, ce que je déteste. Je suis certain.e qu'il l'a fait exprès, parce que nous nous étions disputés au dernier repas de famille.
  - Hypothèses : il a oublié que je déteste ça, il n'y avait plus de place dans d'autres restaurants ce jour-là, il a réservé à la va-vite sans faire attention, etc.
- Mon vélo n'arrête pas de dérailler aujourd'hui. Je pense que le groupe de jeunes que j'ai croisé devant l'entrée l'a trafiqué, en plus ils m'avaient carrément mal regardé.e hier.
  - Hypothèses : j'ai oublié d'entretenir mon vélo ou je l'ai mal fait, je dois changer de vélo depuis longtemps, le vélo a un défaut de fabrication, quelqu'un a essayé de le voler, etc.
- Ma fille ne s'est pas montrée très affectueuse ce week-end. Je suis sûr que son père l'a montée contre moi, en plus il avait déjà compliqué les choses durant le divorce.
  - Hypothèses : ma fille était fatiguée ou malade, ma fille traverse une période difficile à l'école ou avec ses camarades, j'étais un peu triste et ça l'a affectée, etc.

# RESSOURCES

<https://blog.artsper.com/fr/la-minute-arty/10-choses-a-savoir-sur-frida-kahlo/>

<https://www.commeuncamion.com/2016/03/20/icone-de-mode-18-kurt-cobain/>

[http://www.cote-dor.gouv.fr/IMG/pdf/texte\\_DRDFE\\_70\\_ans\\_vote\\_femmes.pdf](http://www.cote-dor.gouv.fr/IMG/pdf/texte_DRDFE_70_ans_vote_femmes.pdf)

<https://www.science-et-vie.com/science-et-culture/les-dinosaures>

Nelson Mandela : représentant de la lutte contre l'injustice de l'apartheid ([https://www.youtube.com/watch?v=dPorm\\_ITXrs](https://www.youtube.com/watch?v=dPorm_ITXrs))

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Histoire\\_du\\_Tour\\_de\\_France](https://fr.wikipedia.org/wiki/Histoire_du_Tour_de_France)

<https://www.franceinter.fr/emissions/l-edito-carre/l-edito-carre-05-janvier-2021>

[https://www.lepoint.fr/insolite/debout-sur-une-montgolfiere-ce-francais-a-pulverise-le-record-d-altitude-13-11-2021-2451837\\_48.php](https://www.lepoint.fr/insolite/debout-sur-une-montgolfiere-ce-francais-a-pulverise-le-record-d-altitude-13-11-2021-2451837_48.php)

<https://www.visittheusa.fr/state/alaska>

<https://www.geo.fr/environnement/un-manchot-adelie-venu-dantarctique-decouvert-en-nouvelle-zelande-a-3000-km-de-chez-lui-207071>

<https://www.lefigaro.fr/voyages/conseils/montreal-meteo-quand-partir-se-deplacer-le-guide-pratique-du-figaro-20211025>

<https://dailygeekshow.com/jeux-video-bien-etre/>

Baker-Sennett, J., Matusov, E., & Rogoff, B. (1993). *Planning as developmental process*. *Advances in child development and behavior*, 24, 253-281.

Norman, D. A., & Shallice, T. (1986). *Attention to action*. In *Consciousness and self-regulation* (pp. 1-18). Springer, Boston, MA.

Van Zomeren, A. H., & Brouwer, W. H. (1994). *Clinical neuropsychology of attention*. Oxford University Press.

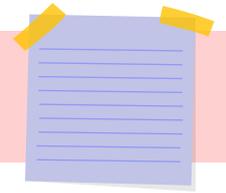
Horton, H. K., & Silverstein, S. M. (2008). *Social cognition as a mediator of cognition and outcome among deaf and hearing people with schizophrenia*. *Schizophrenia Research*, 105(1-3), 125-137.

Mayer, J. D. (2002). *MSCEIT: Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.

Moritz, S., & Woodward, T. S. (2007). *Metacognitive training in schizophrenia: from basic research to knowledge translation and intervention*. *Current opinion in psychiatry*, 20(6), 619-625.



# TABLEAU RÉCAPITULATIF



| DATE | EXERCICE(S)<br>UTILISÉ(S) | FONCTIONS COGNITIVES | RÉSULTATS | COMMENTAIRES<br>(E.G. STRATÉGIES) |
|------|---------------------------|----------------------|-----------|-----------------------------------|
|      |                           |                      |           |                                   |
|      |                           |                      |           |                                   |
|      |                           |                      |           |                                   |
|      |                           |                      |           |                                   |
|      |                           |                      |           |                                   |
|      |                           |                      |           |                                   |
|      |                           |                      |           |                                   |
|      |                           |                      |           |                                   |

| <b>DATE</b> | <b>EXERCICE(S)<br/>UTILISÉ(S)</b> | <b>FONCTIONS COGNITIVES</b> | <b>RÉSULTATS</b> | <b>COMMENTAIRES<br/>(E.G. STRATÉGIES)</b> |
|-------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------|---|
|             |                                   |                             |                  |   |
|             |                                   |                             |                  |   |
|             |                                   |                             |                  |   |
|             |                                   |                             |                  |   |
|             |                                   |                             |                  |   |
|             |                                   |                             |                  |   |
|             |                                   |                             |                  |   |
|             |                                   |                             |                  |   |
|             |                                   |                             |                  |   |



| <b>DATE</b> | <b>EXERCICE(S)<br/>UTILISÉ(S)</b> | <b>FONCTIONS COGNITIVES</b> | <b>RÉSULTATS</b> | <b>COMMENTAIRES<br/>(E.G. STRATÉGIES)</b> |
|-------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------|---|
|             |                                   |                             |                  |   |
|             |                                   |                             |                  |   |
|             |                                   |                             |                  |   |
|             |                                   |                             |                  |   |
|             |                                   |                             |                  |   |
|             |                                   |                             |                  |   |
|             |                                   |                             |                  |   |
|             |                                   |                             |                  |   |
|             |                                   |                             |                  |   |

