

LES ACTIVITÉS DU QUOTIDIEN

CES PETITS RIENS QUI FONT BEAUCOUP DE BIEN



Préparer un repas, trier des papiers, jardiner, écrire une liste de courses...
Ces gestes apparemment "ordinaires" sollicitent la mémoire, l'attention, la planification et même les émotions.
Chaque journée est un entraînement pour le cerveau sans qu'on s'en aperçoive !

LE CERVEAU :



UN CHEF D'ORCHESTRE EN ACTION

Chaque action du quotidien mobilise plusieurs "instruments" :

- mémoire, langage, attention, raisonnement, perception, émotions.
- Les fonctions exécutives planifient, organisent, anticipent et s'adaptent.
- Préparer un repas, organiser une sortie, gérer un budget... autant de "musiques" pour entretenir le cerveau !

1

2

LES GESTES ORDINAIRES : DES EXERCICES PUISSANTS

Faire une liste de courses fait travailler : mémoire, anticipation, raisonnement, langage.

- Ces tâches familières réveillent nos automatismes, nos connaissances et nos souvenirs.
- Elles soutiennent les fonctions fragilisées grâce à celles encore solides.



3

LE RÔLE DU SENS ET DU PLAISIR

Les études le confirment : on apprend mieux quand une activité a du sens.

- Préparer un dessert pour ses petits-enfants ou planifier une sortie, c'est bien plus qu'une tâche : c'est une expérience émotionnelle et personnelle.
- Le plaisir d'agir renforce la motivation, la confiance et la mémoire.



4

RETROUVER CONFIANCE À TRAVERS LE QUOTIDIEN

- Le sentiment d'efficacité nourrit la motivation et apaise les peurs.
- Le cerveau coopère avec lui-même : les forces soutiennent les fragilités.
- La réussite devient un moteur, qui donne envie d'avancer encore.

5

La vie quotidienne est un terrain d'entraînement naturel pour notre cerveau.

Chaque geste, ranger, cuisiner, écrire, jardiner, entretient nos capacités avec douceur.



Bienveillance, Soutien, Stimulation : les 3 clés pour accompagner avec douceur les personnes et leur mémoire.
Favorisons l'autonomie et la qualité de vie au quotidien.