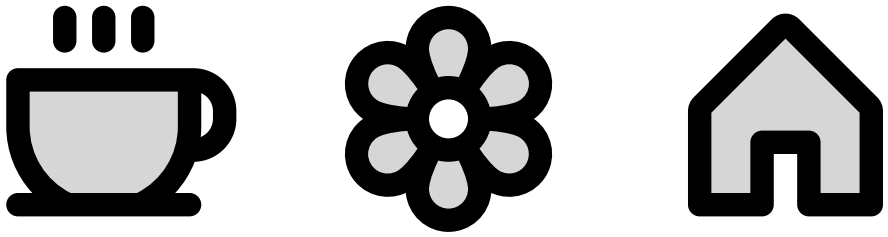
# Jeux de mémoire pour adultes

80 activités de mémoire et d'attention : observer et retrouver, qu'est-ce qui a changé, chiffres, proverbes, motifs et jeux de lettres, avec solutions



**Claire Dubois**

Sample pages

Jeux de mémoire pour adultes

Copyright © 2026 Claire Dubois. Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être copiée ou diffusée sans l'autorisation écrite de l'éditeur, à l'exception des pages qu'un lecteur copie pour son usage personnel ou pour la personne qu'il accompagne.

Ce livre est conçu pour le plaisir et une activité intellectuelle douce. Ce n'est pas un produit médical, et il n'a pas pour but de diagnostiquer ou de soigner une quelconque maladie. Si votre mémoire vous inquiète, parlez-en à un médecin.

Imprimé en caractères standard. Le crayon à papier convient le mieux : il ne traverse pas la feuille.

Images : Phosphor Icons (licence MIT). Polices : Atkinson Hyperlegible, conçue pour les personnes malvoyantes, et DM Serif Display (SIL Open Font License). Les proverbes sont traditionnels et appartiennent au domaine public ; leur origine est indiquée avec les solutions.

# Bienvenue

Ce livre réunit des activités de mémoire et d'attention : des images à observer puis à retrouver, des chiffres, des histoires, des proverbes, des motifs et des jeux de lettres. Les activités commencent en douceur et deviennent peu à peu plus exigeantes.

Certaines activités occupent deux pages. Vous regardez d'abord une page marquée OBSERVER. Quand vous le souhaitez, tournez la page et répondez aux questions marquées RETROUVER. Essayez de ne pas revenir en arrière !

Une ou deux activités par jour, c'est un bon rythme. Sur les pages Souvenirs et Citez-en cinq, toute réponse est une bonne réponse.

Les solutions se trouvent à la fin du livre. Le crayon à papier convient le mieux.

# Pour profiter au mieux de ce livre

- Lisez lentement les pages à observer. Dites les choses à voix haute, ou reliez-les dans une petite histoire : on les retrouve plus facilement.
- Si vous aimez vérifier rapidement, cachez la page avec la main au lieu de la tourner.
- Variez les activités : les images, les chiffres et les mots font appel à la mémoire de différentes façons.
- Notez la date en haut de chaque page terminée, pour pouvoir y revenir plus tard.
- Faites-vous plaisir. Un jeu est fait pour s'amuser.

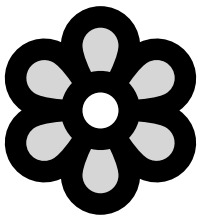
# Sommaire

Bienvenue . . . . . 3
Pour profiter au mieux de ce livre . . . . . 4
**Les activités (80)** . . . . . 7
**Solutions** . . . . . 121

## À l'intérieur

Proverbes à compléter **6**
Lettres manquantes **6**
Mémoire des mots **6**
Repérer et barrer **6**
Reproduire le motif **6**
Mémoire des histoires **6**
Mémoire des chiffres **6**
Mémoire des images **6**
Dans quel ordre ? **5**
Lettres mélangées **5**
Citez-en cinq **5**
Qu'est-ce qui a changé ? **5**
Mots associés **4**
L'image sans jumelle **4**
Souvenirs et pensées **4**

Sample pages



# Ce livre appartient à

# 1 Proverbes à compléter

Complétez chaque proverbe. Écrivez le ou les mots manquants sur la ligne.

**1.** Quand le chat n'est pas là,

_____

**2.** Mieux vaut tard

_____

**3.** L'appétit

_____

**4.** Qui ne risque rien

_____

**5.** Il n'y a pas de fumée

_____

**6.** Il ne faut pas mettre la charrue

_____

**7.** Qui se ressemble

_____

**8.** À cœur vaillant

_____

Solutions page 121



Sample pages

## 2 Lettres manquantes

Complétez les lettres manquantes pour former des mots sur ce thème.

**Thème : Au grenier**

1. M I _ O _ R

2. E _ H E _ L _

3. L A N _ _ R _ E

4. _ U C A R _ _

5. B _ R C E _ _

6. J _ U E T _

7. _ H A P E _ _

Solutions page 121



Sample pages

# 3 Mémoire des mots

OBSERVER

Lisez ces douze mots lentement, à voix haute. Essayez d'imaginer chacun d'eux.

**Thème : Le salon**

- **vase**
- **tapis**
- **fenêtre**
- **plaid**
- **télévision**
- **lampe**
- **tableau**
- **cheminée**
- **album photo**
- **livres**
- **lunettes**
- **plante**

Astuce : comptez les mots, pour savoir combien vous en cherchez.

**Quand vous le souhaitez, tournez la page →**



Sample pages

# 3 Mémoire des mots

RETROUVER

Entourez les douze mots qui figuraient à la page précédente.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **papier peint** | **table basse** | **vase** | **aquarium** |
| **télévision** | **plante** | **lampe** | **cheminée** |
| **horloge** | **plaid** | **tableau** | **bougie** |
| **lunettes** | **ciboulette** | **auteur** | **fenêtre** |
| **commode** | **pain grillé** | **livres** | **fauteuil** |
| **avenue** | **tapis** | **eau** | **album photo** |

Solutions page 121



Sample pages

## 4 Repérer et barrer

Barrez chaque lettre H. Avancez ligne par ligne, de gauche à droite. Comptez ensuite combien vous en avez barré.

**Cherchez ceci : H** J'en ai barré : _____

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | K | K | I | K | N | H | I | E | N | K | G | H |
| 2 | I | N | G | I | E | E | E | N | G | G | I | E |
| 3 | G | E | N | G | G | G | H | G | G | I | H | E |
| 4 | N | E | N | H | K | I | I | G | H | E | I | N |
| 5 | K | N | K | N | G | G | H | H | I | N | I | E |
| 6 | H | E | I | K | G | N | I | H | E | I | I | K |
| 7 | I | K | N | I | H | K | N | I | K | I | G | K |
| 8 | E | H | K | N | E | N | E | K | G | E | I | K |
| 9 | G | N | E | I | I | K | H | N | E | E | I | I |
| 10 | I | G | G | E | I | K | K | H | N | N | I | I |
| 11 | N | I | H | N | E | I | I | H | H | I | I | N |
| 12 | I | K | N | K | K | I | E | H | H | H | K | K |
| 13 | G | I | H | K | K | K | E | H | I | E | N | G |

Solutions page 121

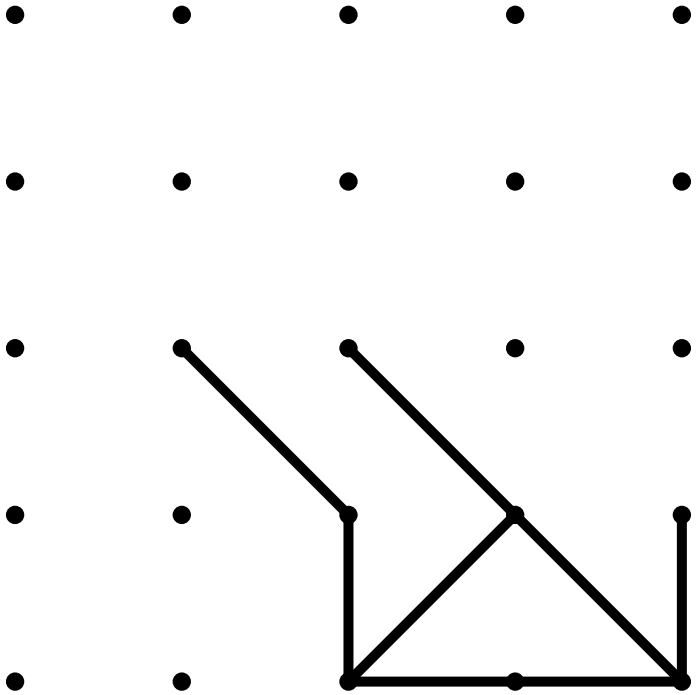


Sample pages

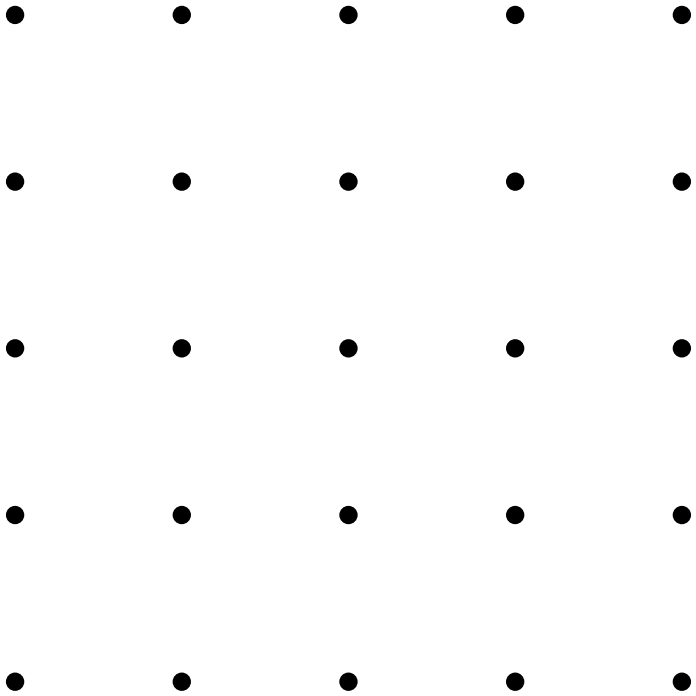
# 5 Reproduire le motif

Reproduisez le motif sur les points vides. Reliez les mêmes points par des lignes droites.

**Reproduisez ceci**



**Dessinez-le ici**





Sample pages