



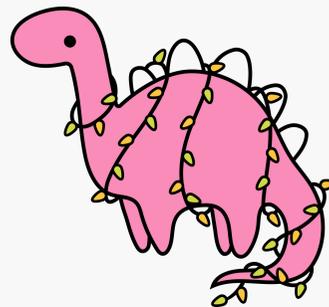
# RAPTOR NEUROPSY PRÉSENTE

## NOTRE CADEAU POUR NOËL 2022



# EC2N

Exercices **C**ognitifs du **N**oël des **N**europsychy



**Mathieu CERBAI**  
Neuropsychologue  
Créateur de Contenus en Santé Mentale

# INTRODUCTION

Ce livret EC2N vous propose des **exercices d'entraînement cognitif** pour les fêtes de fin d'année ! Compter les sapins, retenir un conte, regrouper les cadeaux... les défis qui vous sont proposés sont tous unis sous la bannière de Noël ! **HO HO HO !**



L'idée est ici d'explorer les différentes fonctions cognitives : mémoire, attention, organisation, etc. Vous pouvez vous prêter aux jeux tout.e seul.e ou en coopération !

Pour compléter vos connaissances sur les différentes fonctions cognitives, vous pouvez récupérer nos différents outils via les **QR Codes** ci-dessous, ainsi que sur notre site **[www.raptorneuropsychy.com](http://www.raptorneuropsychy.com)**.



Onglet Neuropsychologie



Outil E.S.C.A.P.E.



Outil 3E-T0

# RÉPERTOIRE DES EXERCICES

Exercice 1 : Attention sélective

Exercice 2 : Mémoire de travail

Exercice 3 : Planification

Exercice 4 : Exploration visuospatiale

Exercice 5 : Exploration visuospatiale

Exercice 6 : Mémoire de travail

Exercice 7 : Mémoire épisodique

Exercice 8 : Métacognition

Exercice 9 : Raisonnement logique

Exercice 10 : Calcul

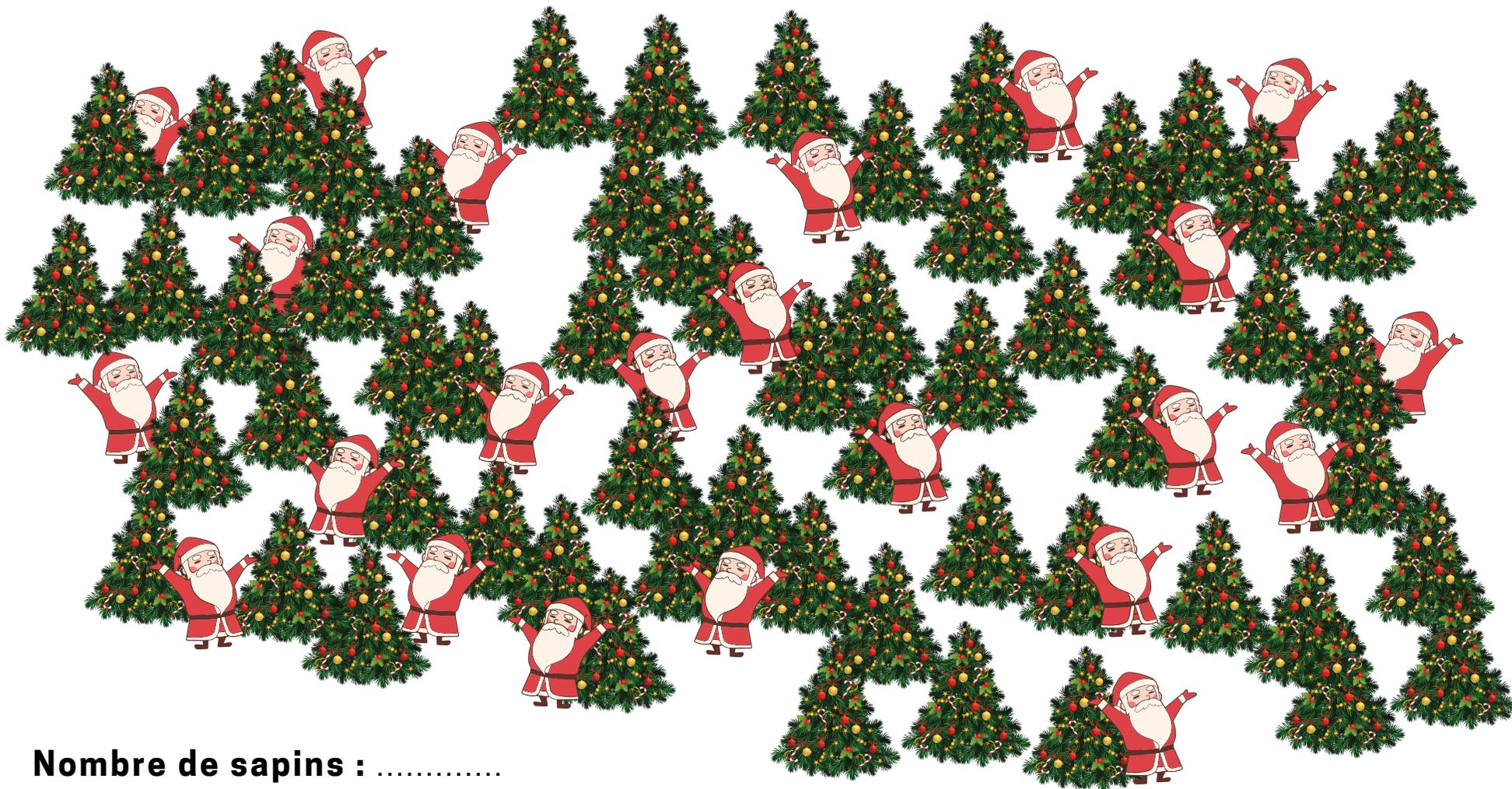
Exercice 11 : Flexibilité

Exercice 12 : Inhibition



# EXERCICE 1 - ÇA SENT LE SAPIN !

Comptez le nombre de sapins présents sur l'image.



Nombre de sapins : .....

## EXERCICE 2 - LE SALON

Regardez cette image 20 secondes, puis répondez aux questions page suivante.



**De quelles couleurs sont les boules sur le sapin ? Combien y en a-t-il ?**

Couleur 1 : .....

Couleur 2 : .....

**Combien y a-t-il de cadeaux dans la pièce ?**

.....

**Quel animal se trouve sous le sapin ?**

.....

**Quelle est la couleur du bonnet que porte l'animal sous le sapin ?**

.....

**Qu'y a-t-il sur le sommet du sapin ?**

.....

**Que représente la photo sur le mur ?**

.....

**Qu'y a-t-il sous la guirlande à gauche ?**

.....



## EXERCICE 3 - DERNIÈRE MINUTE

**Vous avez encore des cadeaux à acheter, et nous sommes le 24 décembre à 13h.  
Voici la liste, vos contraintes et, page suivante, la carte des magasins.  
Y arriverez-vous à temps ?**

Personne	Cadeau
Greg	<i>Un livre de Stephen King</i>
Julie	<i>Des coussins pour canapé</i>
Antoine	<i>Le jeu vidéo Tetris</i>
Sarah	<i>Un gaufrier</i>
Léa	<i>Le dernier jeu vidéo Mario</i>
Michael	<i>Un puzzle</i>
Olivier	<i>Un livre de J.R.R. Tolkien</i>
Jéjé	<i>Un robot de cuisine</i>
Eve	<i>Un monopoly</i>

### Contraintes :

- La librairie ferme à 16 heures.
- Le magasin de jeux de société ferme à 17 heures.
- Le magasin de meubles ferme à 17 heures.
- La boutique d'électroménager n'ouvre qu'à 14 heures.
- Il vous faudra 1 heure pour tout emballer.
- Vous devez récupérer Julie à la gare à 14h45.
- Vous avez 40 minutes de trajet en voiture jusqu'à l'endroit où se déroulera le repas, qui débute à 19 heures.
- Le magasin de jeux vidéo ferme à 15 heures.



Librairie



Jeux de société



Jeux vidéo



Electroménager



Meubles



Gare



Votre domicile

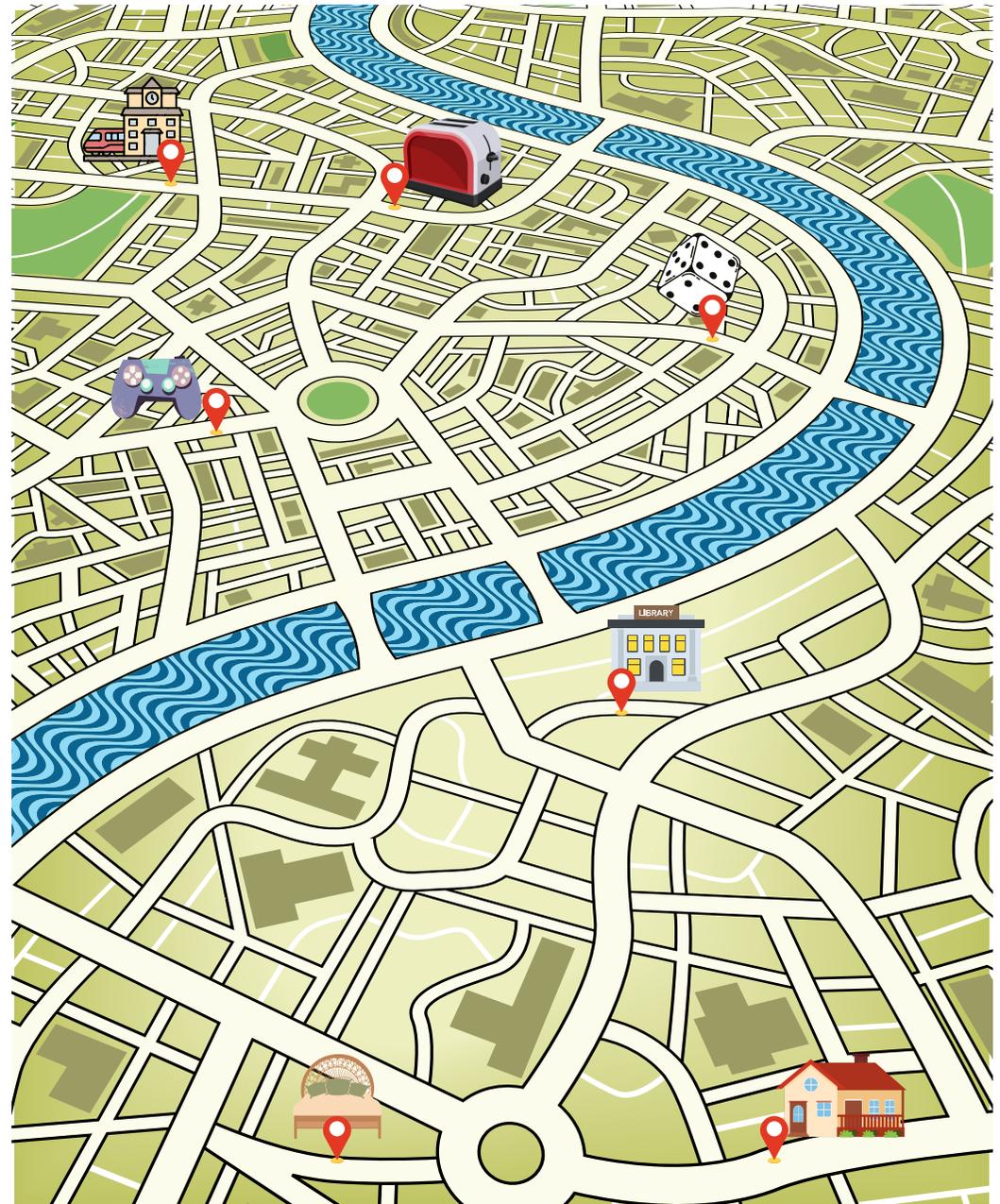
**Notes :**

.....

.....

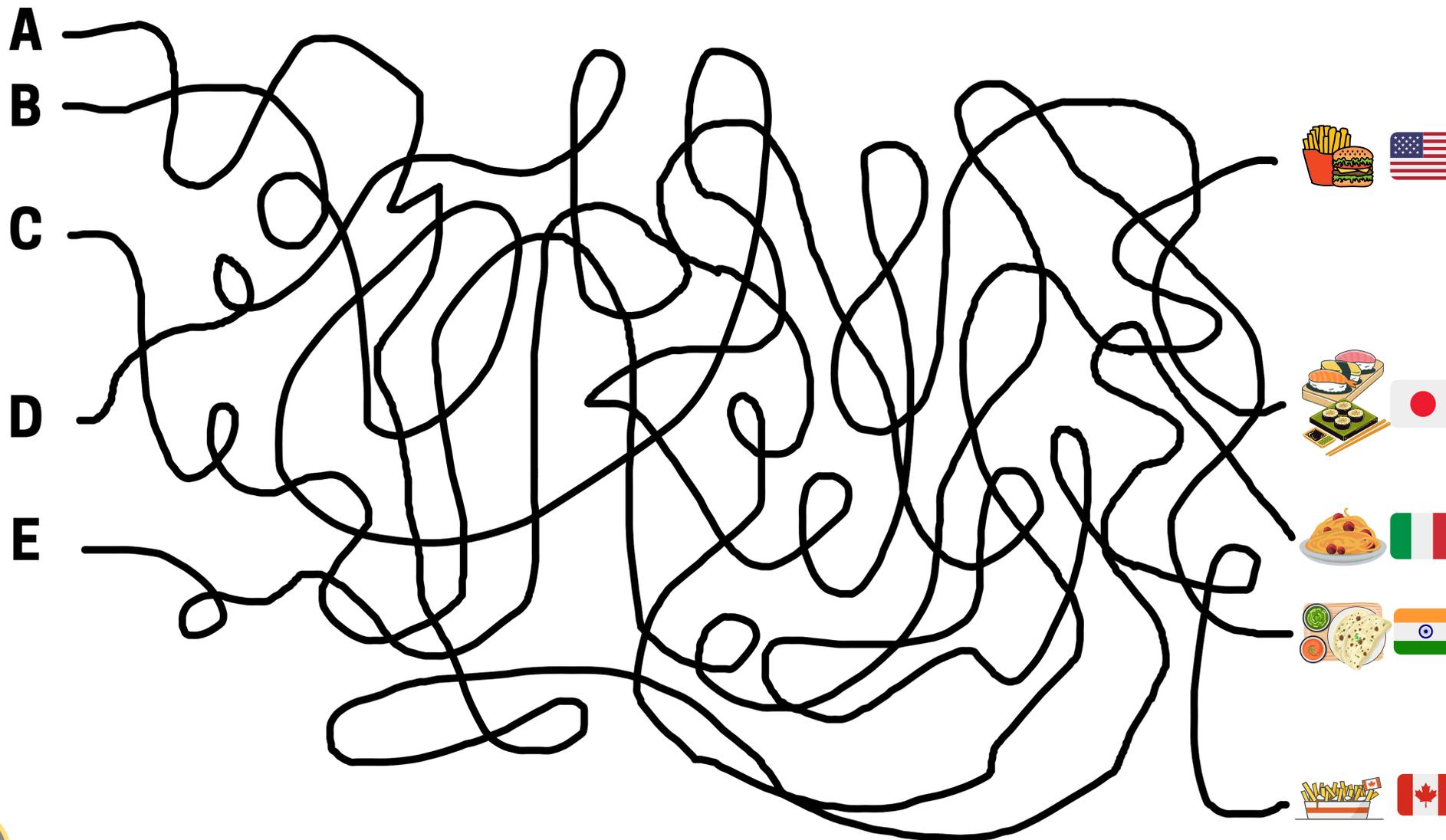
.....

.....



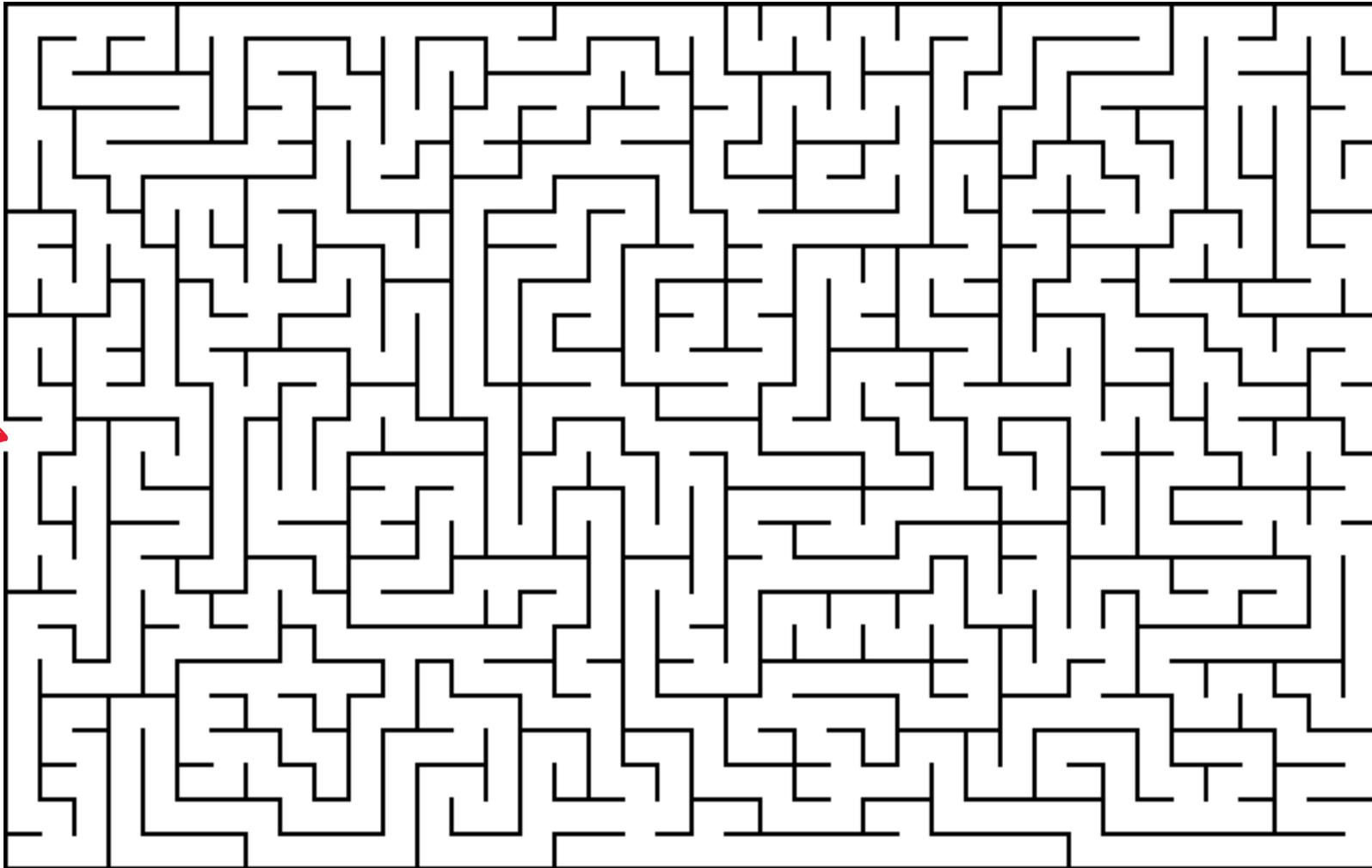
# EXERCICE 4 - UN INDIEN DANS LA VILLE

Pour Noël, vous décidez de trouver un restaurant indien. Quel est le bon chemin?



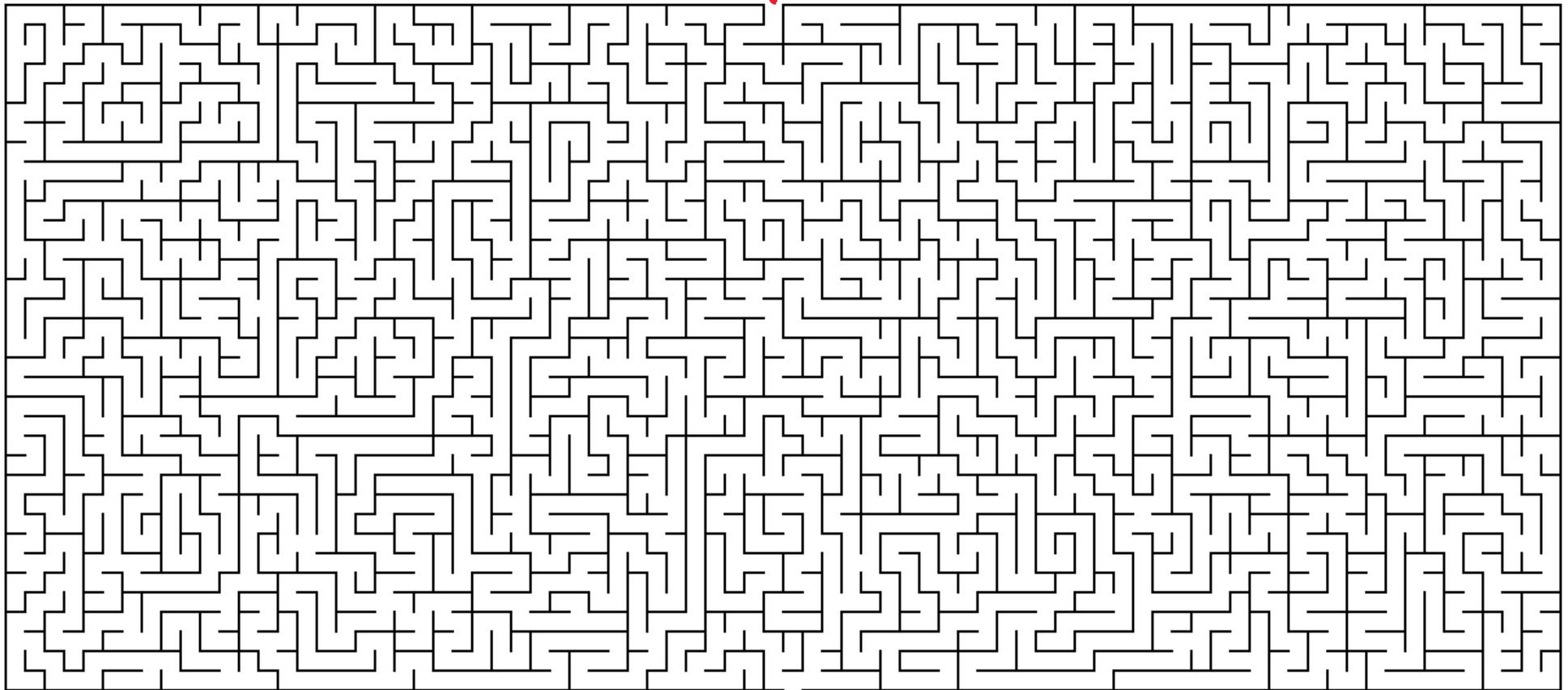
# EXERCICE 5A - RÉSEAU DES CHEMINÉES

Aidez le Père Noël à ramener son cadeau dans la cheminée (niveau 1).



# EXERCICE 5B - RÉSEAU DES CHEMINÉES

Aidez le petit Marcel à trouver ses cadeaux sous le sapin (niveau 2).



## EXERCICE 6A - JEUX DE MAUX

Mettez les lettres en ordre pour retrouver les mots (niveau 1).

**PEGIRP :** .....

**IDDNE :** .....

**REHCEC :** .....

**DAECAU :** .....

**UTJEO :** .....

**HMURE :** .....

**NAIPS :** .....



## EXERCICE 6B - JEUX DE MAUX

Mettez les lettres en ordre pour retrouver les mots (niveau 2).

**NIRETAUA :** .....

**IALFMEL :** .....

**RLOGSTE :** .....

**LEFOSUM :** .....

**HAERCEP :** .....

**TSERENEN :** .....

**EBEDRCME :** .....



# EXERCICE 7A - RACONTE MOI UNE HISTOIRE

Lisez l'histoire et répondez aux questions de la page suivante (niveau 1).

## Le sapin

Il était une fois, au milieu d'une forêt, un sapin. Mais il n'aimait pas la neige et cette année, il en tombait beaucoup. Alors il était triste et les autres arbres lui répétaient tout le temps : "Elle ne va rien te faire, n'ai pas peur..." Mais le sapin avait tout de même froid et, comme tous les ans, il attrapait un rhume : "Et ça continue, atchoum !!! Atchoum !!!" répétait le sapin.

Le plus vieux sapin de la forêt, qui avait 900 ans, expliqua au petit sapin qu'il ne fallait pas avoir peur de la neige car elle ne faisait rien du tout ! Mais le sapin savait qu'il ne pourrait pas s'en débarrasser ! La nuit tomba et il s'endormit. Il fit de très beaux rêves, mais il avait toujours froid. Le soleil se leva et le sapin se réveilla. Mais il avait encore froid.

Pendant la journée, il fit un vœu : c'était de ne plus avoir peur et froid en hiver. La nuit tombée, une fée passa et l'exauça. Le matin venu, il n'avait plus froid et il cria : "Youpi ! Youpi ! Je n'ai plus froid !" Les autres arbres étaient eux aussi soulagés.

Le vieux sapin s'approcha de lui et répondit : "Tu vois, ton vœu s'est réalisé !" Et à ce moment là, tous les sapins se mirent à rire. Maintenant, les hivers ne font plus peur au petit sapin !



**Quelle maladie attrape le sapin tous les ans ?**

.....

**Quel âge avait le plus vieux sapin de la forêt ?**

.....

**Quel voeu fit le sapin ?**

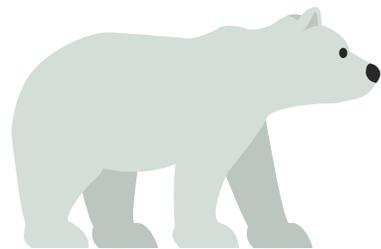
.....

**Qui a exaucé le voeu du sapin ?**

.....

**Comment se conclue l'histoire ?**

.....



# EXERCICE 7B - RACONTE MOI UNE HISTOIRE

**Lisez l'histoire et répondez aux questions de la page suivante (niveau 2).**

## La chorale des pingouins

Chaque veillée de Noël, Riri, Fifi et Mimi chantent devant les habitants de la banquise et reçoivent en récompense l'étoile dorée à accrocher sur le sapin. Mais ce matin du 24 décembre, Mimi se lève en éternuant ! "Vous devrez chanter sans moi ce soir" annonce-t-il de sa voix enrouée. "Ah non !" répondent ses amis, c'est impossible !" Quelle tristesse ce serait pour les habitants de la banquise de ne pas avoir de chant de Noël cette année ! Il faut trouver une solution pour guérir Mimi. Et vite ! Consulté par les trois amis, le docteur soupire : "Pour guérir en si peu de temps, je ne connais qu'un seul remède..."

"Mais quel remède ?" s'écrient en chœur Riri et Fifi, tandis que Mimi éternue de nouveau, le bec dans son mouchoir. "Seules les algues dorées de l'Océan indien peuvent soigner un tel mal en quelques heures..." explique alors le docteur. "Mais nous sommes bien loin de l'océan indien !" se désespèrent les petits pingouins. "Pas de chants de Noël cette année !" pleurniche Fifi dont une larme tombe dans l'eau glacée.

Dans les profondeurs de l'océan arctique, Pincho le petit poisson des glaces élabore son plan. Pas une seconde à perdre ! Concentrant toute son énergie, le petit poisson transmet des signaux à ses amis de l'océan qui les transmettent à leur tour. En quelques minutes, les signaux traversent l'océan arctique, puis l'océan pacifique et parviennent à l'océan indien. Les algues dorées sont vite repérées par les poissons papillons ! Les algues passent alors de nageoires en nageoires, pour atteindre rapidement l'océan arctique ! Quelle prouesse ! Venu à la rescousse sur sa magnifique luge flambant neuve, Doudou le bonhomme de neige, embarque alors Riri et Fifi pour récupérer en un éclair les algues tant attendues !

Midi est à peine passé quand les camarades de Mimi arrivent avec les précieuses algues dorées ! Mimi avale en un éclair une gorgée de tisane aux algues et retrouve rapidement sa voix. L'astucieux Pincho est le héros de la soirée, et comme chaque année, la chorale des pingouins est ovationnée chaleureusement. Quelle fierté d'accrocher une fois encore la belle étoile dorée au sommet du sapin de Noël !

**Quel pingouin tombe malade le 24 décembre ?**

.....

**Quel est le remède pour le soigner ?**

.....

**Où se trouve le remède ?**

.....

**Comment s'appelle le petit poisson des glaces ?**

.....

**Quels animaux repèrent les algues dorées ?**

.....

**Qui est Doudou ?**

.....

**Comment se conclue l'histoire ?**

.....



# EXERCICE 8A - ANALYSE DE SITUATIONS

**Formulez des hypothèses sur ce qui a provoqué les événements.**

**Le Père Noël va débiter sa tournée. Il prend sa hotte et rejoint son traineau. Mais quelle est sa surprise lorsqu'il constate que le rétroviseur gauche est cassé !**

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

Sa faute : .....

La faute des autres : .....

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

**Sophie organise le repas de Noël cette année. Les invités doivent arriver à 19h. Pourtant, à 20h, sa soeur et son beau-frère ne sont toujours pas là.**

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

Sa faute : .....

La faute des autres : .....

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

# EXERCICE 8B - ANALYSE DE SITUATIONS

**Formulez des hypothèses sur ce qui a provoqué les événements.**

**Avant de démarrer sa tournée des cheminées du 24 décembre, le Père Noël met les cadeaux dans sa hotte. C'est alors qu'il croise le chef des lutins, qui a l'air énervé.**

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

Sa faute : .....

La faute des autres : .....

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

**Dans une grande enseigne de produits électroniques (la Feu-NAK), vous devez acheter en cadeau un vinyle du dernier album d'Orelsan. Alors que vous l'apercevez, un autre acheteur le prend et part avec. C'était le dernier exemplaire.**

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

Sa faute : .....

La faute des autres : .....

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

# EXERCICE 9 - LES CADEAUX !

Grâce aux indices, retrouvez les cadeaux et les âges de chaque enfant.



	Livre	Dinosaure	Puzzle	Sac à dos	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans
Paul								
Samia								
Maria								
Anthony								

Paul a un an de plus qu'Anthony, qui est plus jeune que Samia.

Maria, qui a 6 ans n'a pas demandé de sac à dos.

Samia a demandé un puzzle.

L'enfant qui a 7 ans a demandé un livre pour Noël.

6 ans				
7 ans				
8 ans				
9 ans				

	Âge	Cadeau
Paul	.....	.....
Samia	.....	.....
Maria	.....	.....
Anthony	.....	.....

# EXERCICE 10 - LE BUDGET

**Vous vous êtes occupé des achats pour le repas de Noël. Cette année, c'est raclette ! Il a été décidé de partager les frais. Combien vous doit chaque personne ?**



Vous



Vos parents



Votre soeur et son fiancé



Votre frère



## Le Clair

23/12 - 13h12

Fromage : 20,90 €  
Jambon blanc : 12,80 €  
Rosette : 11,30 €  
Mortadelle : 8,40 €

TOTAL : ..... €

## Au Champ

23/12 - 15h44

Champagne : 23,50 €  
Vin blanc : 7,80 €  
Eau : 3,40 €

TOTAL : ..... €

## Granfré

23/12 - 17h03

Oignons : 1,60 €  
Poivrons : 3,75 €  
Champignons : 2,30 €  
Pommes de terre : 5,55 €

TOTAL : ..... €

## Boule ange riz

24/12 - 9h58

Bûche vanille : 21,50 €  
Bûche fruits rouges : 26 €

TOTAL : ..... €

**Budget par personne : ..... €**

# EXERCICE 11 - FLEXIBILITÉ

1 : Rangez ces mots par ordre alphabétique.

2 : Idem, en alternant les noms de maladie et les noms en rapport avec Noël.

1

Vie	Laine	Frites	Karma	Boutique	Rateau
Fougère	Nuit	Arbre	Ourlet	Yaourt	Lama
Ours	Jaguar	Paysan	Mouton	Salade	Classe

.....

.....



2

Rhume	Grippe	Cadeaux	Sapin	Guirlande	Otite
Dépressio n	Traineau	Rhino	Rennes	Covid	Décembre
Gastro	Vin blanc	Bronchite	Bûche	Angine	Dinde

.....

.....



# EXERCICE 12 - RETENIR SON SOUFFLE

Complétez les chants suivants avec de **MAUVAISES** paroles !  
Attention, ce n'est parfois pas simple de se détacher des vraies...

Petit Papa Noël, quand tu .....

Mon beau sapin, roi des .....

Vive le vent, vive le vent, vive le vent .....

Douce nuit, sainte .....

Il est né le divin .....

Les anges dans nos .....



# SOLUTIONS

## **Exercice 1 :**

Il y a 60 sapins.

## **Exercice 2 :**

5 boules rouges et 4 boules jaunes

7 cadeaux

Un manchot

Violet

Un ange

Un repas de famille

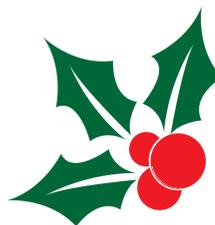
3 hommes de pain d'épice

## **Exercice 3 :**

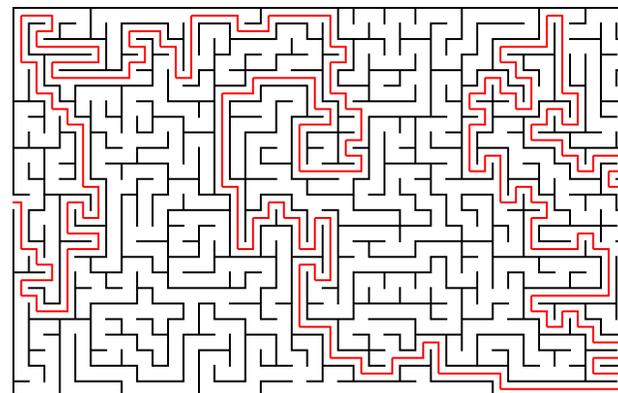
Il n'y a pas qu'une bonne réponse !

## **Exercice 4 :**

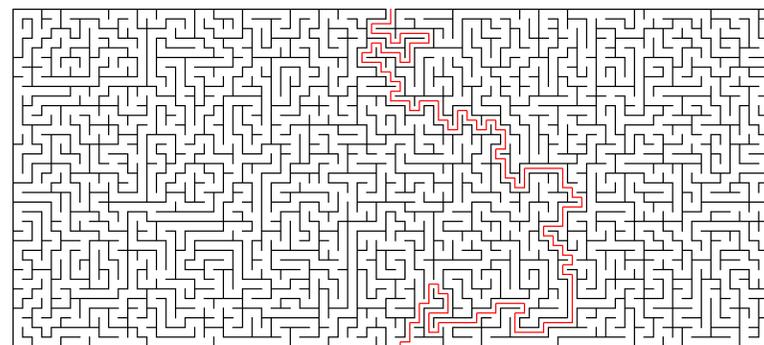
Le bon chemin est le C.



## **Exercice 5A :**



## **Exercice 5B :**



# SOLUTIONS

## **Exercice 6A :**

GRIPPE  
DINDE  
CRECHE  
CADEAU  
JOUET  
RHUME  
SAPIN



## **Exercice 6B :**

TRAINEAU  
FAMILLE  
GRELOTS  
MOUFLES  
ECHARPE  
ETRENNES  
DECEMBRE



## **Exercice 7A :**

Un rhume  
900 ans  
Ne plus avoir peur et froid en hiver  
Une fée  
Le sapin n'a plus peur des hivers.

## **Exercice 7B :**

Mimi  
Les algues dorées de l'Océan Indien  
Dans l'Océan Indien  
Pincho  
Les poissons papillons  
Le bonhomme de neige  
Mimi retrouve sa voix, la chorale est ovationnée et l'étoile dorée est accrochée au sommet du sapin.

## **Exercice 8 :**

- Il n'y a pas qu'une bonne réponse !

## **Exercice 9 :**

- Paul a 8 ans et a demandé un sac à dos.
- Samia a 9 ans et a demandé un puzzle.
- Maria a 6 ans et a demandé un dinosaure.
- Anthony a 7 ans et a demandé un livre.



# SOLUTIONS

## **Exercice 10 :**

- Le Clair : 53,40 €
  - Au Champ : 34,70 €
  - Granfré : 13,20 €
  - Boule ange riz : 47,5 €
- Total : 148,80 €
- Budget par personne :  
 $148,80 \text{ €} / 6 = 24,8 \text{ €}$

## **Exercice 11 :**

1 : Arbre - Boutique - Classe - Fougère - Frites - Laine  
Jaguar - Karma - Lama - Mouton - Nuit - Ourlet  
Ours - Paysan - Rateau - Salade - Vie - Yaourt

2 : Angine - Bûche - Bronchite - Cadeaux - Covid - Décembre  
Dépression - Dinde - Gastro - Guirlande - Grippe - Rennes  
Otite - Sapin - Rhino - Traineau - Rhume - Vin blanc

## **Exercice 12 :**

Il n'y a pas qu'une bonne réponse !

Exemples :

- Petit Papa Noël, quand tu paieras tes impôts !
- Mon beau sapin, roi des problèmes !
- Vive le vent, vive le vent, vive le vent chantant !
- Douce nuit, sainte nourriture !
- Il est né le divin grincheux!
- Les anges dans nos consoles !

