



100 tests pour entraîner sa mémoire

Docteur Bernard Croisile

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

100 tests pour entraîner sa mémoire Docteur Bernard Croisile

 [Download 100 tests pour entraîner sa mémoire ...pdf](#)

 [Read Online 100 tests pour entraîner sa mémoire ...pdf](#)

100 tests pour entraîner sa mémoire

Docteur Bernard Croisile

100 tests pour entraîner sa mémoire Docteur Bernard Croisile

Téléchargez et lisez en ligne 100 tests pour entraîner sa mémoire Docteur Bernard Croisile

128 pages

Extrait

Questions de mémoire

Une chose est certaine : la mémoire des uns diffère de celle des autres. Mais qu'est-ce que la mémoire exactement ? Notre histoire personnelle, notre savoir et nos savoir-faire sans doute ; des mécanismes cérébraux complexes - notre santé aussi. Au-delà des idées reçues, le Dr Bernard Croisile nous invite à cette découverte...

Comment définir la mémoire ?

La mémoire n'existe pas en tant que processus unique ; il existe en fait plusieurs mémoires. Le sens le plus commun donné à ce terme recouvre la capacité d'apprendre de nouvelles informations. Mais, lorsqu'en avançant en âge on se plaint de sa mémoire, on fait référence à l'oubli de souvenirs récents ou de connaissances anciennes. La réalité biologique est donc plus complexe que ce terme assez flou de «mémoire».

Une première façon de concevoir la mémoire est d'analyser la chronologie de la mémorisation : une mémoire sensorielle très éphémère, puis une mémoire à court terme d'une vingtaine de secondes, et une mémoire à long terme constituée des différents stocks d'informations (souvenirs personnels, faits culturels...).

Le terme de mémoire est également employé pour faire référence à trois processus dynamiques : apprendre de nouvelles informations, les conserver dans des espaces particuliers du cerveau, puis les retrouver en cas de nécessité.

Enfin, pour beaucoup d'entre nous, la mémoire est envisagée dans un contexte quasi scolaire d'apprentissage volontaire, alors qu'en pratique la vie quotidienne nous met dans des situations de mémorisation involontaire, de «mémorisation incidente» comme disent les scientifiques : c'est cette mémoire appliquée au quotidien qui nous permet de retenir la couleur de la robe de notre voisine, sans avoir vraiment cherché à l'apprendre. Cette mémoire est un des éléments fondamentaux de notre fonctionnement mental naturel. Présentation de l'éditeur **100 jeux et exercices amusants pour tester, exercer et stimuler sa mémoire sous toutes ses formes : visuelle, sémantique, épisodique, etc.**

- **En introduction** (8 p), des explications sur le fonctionnement de la mémoire et les réponses aux questions que tout le monde se pose : qu'est-ce-qu'une "bonne" et une "mauvaise" mémoire ? Pourquoi retient-on certaines choses et pas d'autres ? Est-ce une question d'âge, d'intelligence, de génétique ? Peut-on vraiment améliorer ses capacités de mémorisation ? etc.

- **Pour chacun des exercices sont précisés l'objectif recherché et les différentes facultés** auxquelles il fait appel et qu'il permet de faire travailler et d'améliorer : l'attention et la concentration, la logique, le raisonnement et la déduction, la stratégie, l'exploration et l'analyse visuo-spatiale, la mémoire verbale, la capacité à faire des associations, la compréhension de texte, l'imagerie mentale...

- **Les jeux et tests, extrêmement variés, sont regroupés selon trois niveaux de difficulté.**

- **En fin d'ouvrage, les solutions** permettent de vérifier ses réponses, et de revenir par la suite sur le jeu pour être plus efficace la prochaine fois ! Biographie de l'auteur

Docteur Bernard Croisile, neurologue, responsable du Laboratoire de neuropsychologie de l'hôpital neurologique de Lyon.

Download and Read Online 100 tests pour entraîner sa mémoire Docteur Bernard Croisile #MQIC017AV8R

Lire 100 tests pour entraîner sa mémoire par Docteur Bernard Croisile pour ebook en ligne 100 tests pour entraîner sa mémoire par Docteur Bernard Croisile Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres 100 tests pour entraîner sa mémoire par Docteur Bernard Croisile à lire en ligne. Online 100 tests pour entraîner sa mémoire par Docteur Bernard Croisile ebook Téléchargement PDF 100 tests pour entraîner sa mémoire par Docteur Bernard Croisile Doc 100 tests pour entraîner sa mémoire par Docteur Bernard Croisile Mobipocket 100 tests pour entraîner sa mémoire par Docteur Bernard Croisile EPub

MQIC017AV8RMQIC017AV8RMQIC017AV8R