



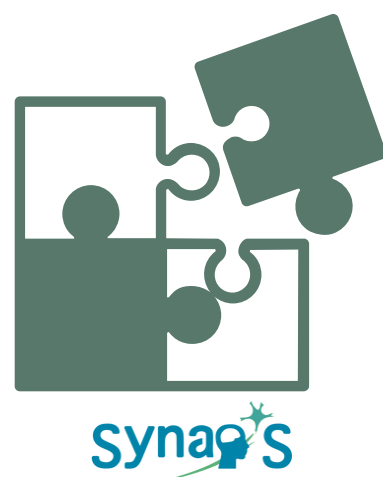
STIMULEZ VOTRE CERVEAU AVEC LES JEUX DE SOCIÉTÉ


Construit par Marine Meyer, étudiante en
neuropsychologie, Anaïck Besozzi, Céline Dillier et
Elodie Morele, psychologues
spécialisées en neuropsychologie.



+ de 60 jeux
recensés et
testés pour
chaque fonction
cognitive

LIVRET À DESTINATION DE
CEUX QUI VEULENT
ENTREtenir LEUR CERVEAU
TOUT EN
S'AMUSANT !





Les jeux de société pour stimuler son cerveau ?

Les jeux de société sont bien plus qu'une simple distraction ludique, ils offrent de nombreux avantages pour stimuler son cerveau.

En effet, ces jeux sollicitent différentes fonctions cérébrales telles que la mémoire, la concentration, la résolution de problèmes et la prise de décision.

Les joueurs sont amenés à mémoriser les règles du jeu, les stratégies utilisées, ainsi que les actions de leurs adversaires, ce qui contribue à améliorer leur mémoire et leurs capacités d'apprentissage.

La résolution de problèmes est un autre aspect clé des jeux de société, car les participants doivent trouver des solutions tactiques pour atteindre leurs objectifs tout en anticipant les mouvements des autres joueurs. Cette activité stimule leur pensée critique et leur capacité à prendre des décisions éclairées.

La pratique de jeux de société favorise également la concentration et l'attention, car les joueurs doivent suivre le déroulement du jeu tout en gardant en tête leurs objectifs à long terme.

De plus, les jeux de société peuvent renforcer les compétences sociales et la communication, en encourageant les joueurs à interagir, négocier et collaborer pour atteindre des objectifs communs.

Enfin, les jeux de société stimulent l'imagination et la pensée abstraite, car ils nécessitent parfois de se projeter dans des mondes fictifs ou de résoudre des énigmes complexes.

Jouer à des jeux de société régulièrement peut être bénéfique à tout âge, des enfants aux personnes âgées, en maintenant le cerveau actif et en protégeant contre le déclin cognitif.

Alors, n'hésitez pas à utiliser ce livret pour stimuler votre cerveau de manière ludique et conviviale !

1. STIMULEZ VOTRE ATTENTION

Où sont passées mes clés?

Les fonctions attentionnelles sont nécessaires dans toutes les activités de la vie quotidienne.

Elles nous permettent d'être alerte face à notre environnement, de rester attentif pendant un long moment ou encore de pouvoir se focaliser sur une tâche préférentiellement à d'autres.



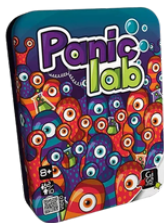
Explorons la jungle - Space Cow



**Devenez Sherlock Holmes
Micro Macro - Blackrock Games**



Clac Clac - Gigamic



Panic Lab - Gigamic



Dobble - Zygomatic



Halli Galli - Gigamic



Kezao - Laboludic



**Si vous aimez les années 70
Twin it - Cocktail Games**



Difference - Gigamic

2. STIMULEZ VOTRE MÉMOIRE À COURT TERME

Tu disais quoi déjà?

La mémoire à court terme permet de stocker des informations pendant une courte durée (quelques secondes à quelques minutes).

En théorie, nous sommes capables de mémoriser environ 7 éléments juste après les avoir entendus/vus.



Speedo Memo - Janod



Sons et lumières!
Simon - Hasbro



Sardines - Djeco



Diferencio - Asmodée



Brain Box -
Green Board Game



Un jeu haut en couleurs
Speed Colors - Lifestyle
Boardgames Ltd

3. STIMULEZ VOTRE MÉMOIRE DE TRAVAIL

Qu'est ce que je venais chercher dans cette pièce déjà?

Comme la mémoire à court terme, la mémoire de travail permet de stocker des informations pendant une courte durée le temps d'une manipulation (calcul mental, écriture, recette de cuisine...)



Vice & Versa -
Gigamic



Tropico -
Cocktail Games



Poule Poule - Oka
Luda



Jet Lag - Cocktail
Games



Lobo 77 -
Gigamic



**La créativité et l'humour
sont indispensables !**
Face de Bouc - Cocktail
Games



Devenez magicien(ne) !
Magic Rabbit -
Lumberjacks Studio



Memory Chess -
Toyfel
synaps



5Alive - Hasbro



3 BIS. STIMULEZ VOTRE MÉMOIRE DE TRAVAIL + LONGUEMENT



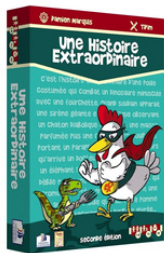
Déjà vu - Gigamic



Remember -
SpielWiese



Panic Island -
Oldchap Editions



Une histoire
extraordinaire -
La Brévine



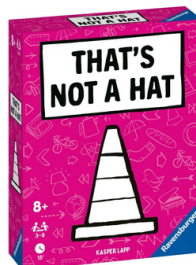
Kéblo - Gigamic



Pour les
gourmands...
Mama Mia - Oya



Le bois des
Couadsous -
Opla

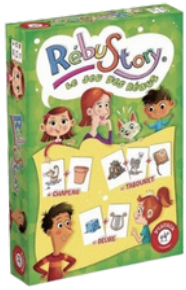


That's not a hat -
Ravensburger

5. STIMULEZ VOTRE MÉMOIRE SÉMANTIQUE

La Meurthe et Moselle est un département de la région Grand-Est?

La mémoire sémantique est une mémoire à long terme. Elle représente tous nos savoirs théoriques (mots, langage, concepts, connaissances sur le monde). Très sollicitée dans les jeux de lettres (scrabble) et les mots fléchés par exemple.



Rebustory - Piatnik



Just one - Repos Production



Contrario - Cocktail Games



**Pour les fans d'Histoire
Timeline - Zygomatic**



Djam - Asmodée



Concept - Repos Production



Double mot - Gigamic



Time's Up - Repos Production



Code Names - Iello

5 BIS. STIMULEZ VOTRE MÉMOIRE SÉMANTIQUE



Des Enigmes par association d'idées
Ricochet - Flip Flap Editions



Fiesta De Los Muertos - OldChap Editions



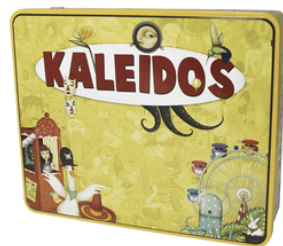
Mixmo - Asmodée



Attrapez les diamants!
Take Gem All - Savana



Souvenez-vous - Fleurus



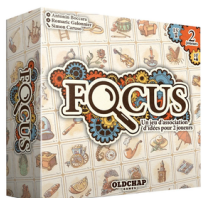
Kaleidos - Oya



Taboo - Hasbro



Mospido - Megableu



FOCUS - OldChap Editions



Olé Guacamolé - Le Scorpion Masqué



Crack List - Yaqua Studio

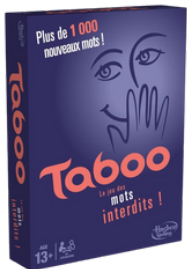
6. STIMULEZ VOS FONCTIONS EXÉCUTIVES

Cette année, nous organisons nouvel an à la maison, je vais commencer à tout planifier

Les fonctions exécutives représentent nos habiletés à mettre en place des stratégies pour s'adapter à notre environnement.

Elles sont indispensables dans toutes les activités de la vie quotidienne.

Les principales sont : la planification, la flexibilité, la déduction de règles et l'inhibition.



Taboo - Hasbro



C'est pas faux ! - Le Scorpion Masqué



Cortex - Zygomatic



Blue banana - Piatnik



C'est vous le scientifique !

Dr Eureka - Blue Orange



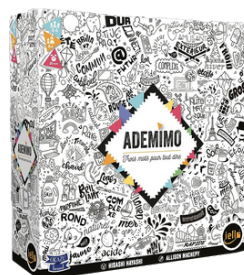
Légumes à volonté !
Salade de cafards - Gigamic



L'indispensable
Mastermind - Hasbro



Dodelido - Gigamic



Ademimo - Iello



Color Addict - Ducale

RENDRE À CÉSAR...

- © **Explorons la jungle - Space Cow** - Création : Erwan Morin ; Illustrations : Robin Rossigneux
- © **Micro Macro - Blackrock Games** - Création : Johannes Sich ; Illustrations : Johannes Sich & Daniel Goll
- © **Clac Clac - Gigamic** - Création : Haim Shafir
- © **Panic Lab - Gigamic** - Création : Dominique Ehrhard
- © **Dobble - Zygomatic** - Création : Jacques Cottureau & Denis Blanchot
- © **Halli Galli - Gigamic** - Création : Haim Shafir ; Illustrations : Oliver Freudenreich
- © **Kezao - Laboludic** - Création : Pierre Bellet ; Illustrations : Aurélien Jeanney
- © **Twin it - Cocktail Games** - Création : Thomas Vuarchex, Nathalie Saunier, Rémi Saunier ; Illustrations : Thomas Vuarchex
- © **Difference - Gigamic** - Création : Chris Boelinger ; Illustrations : Line Paquet, Carine Hinder
- © **Speedo Memo - Janod**
- © **Simon - Hasbro**
- © **Sardines - Djeco** - Création : Babayaga ; Illustrations : Véronique Bulteau
- © **Face de Bouc - Cocktail Games** - Création : Alena Lebedeva ; Illustrations : Nadegda Fedotova
- © **Brain Box - Green Board Game**
- © **Speed Colors - Lifestyle Boardgames Ltd** - Création : Erwan Morin ; Illustrations : Robin Rossigneux
- © **Diferencio - Asmodée** - Création : Aymeric Duperray, Victor Saumont ; Illustrations : Naïade, Pauline Détraz
- © **Vice & Versa - Gigamic** - Création : Haim Shaffir ; Illustrations : Karen Craig
- © **Kéblo - Gigamic** - Création : Lena & Günter Bur ; Illustrations : Rolf Vogt
- © **Tropico - Cocktail Games** - Création : Cyril Blondel ; Illustrations : Innovative Studio
- © **Poule Poule - Oka Luda** - Création : Charles Bossart ; Illustrations : Pauline Berdal
- © **Mama Mia - Oya** - Création : Uwe Rosenberg
- © **Déjà vu - Gigamic** - Création : Heinz Meister ; Illustrations : Jonathan Aucomte
- © **Lobo 77 - Gigamic** - Création : Thomas Pauli
- © **Jet Lag - Cocktail Games** - Création : Eric Flumian ; Illustrations : Stivo
- © **Memory Chess - Toyfel**
- © **Une histoire extraordinaire - La Brévinoise** - Création : Damien Marquis ; Illustrations : Tian, Damien Marquis
- © **Magic Rabbit - Lumberjacks Studio** - Création : Julie Dutois, Cécile Ziegler, Romaric Galonnier, Ludovic Simonet ; Illustrations : Jonathan aucomte



RENDRE À CÉSAR...

- © **Panic Island - Oldchap Editions** - Création : Antonin Boccara ; Illustrations : Michel Verdu
- © **5Alive - Hasbro**
- © **Le Bois des Couadsous - Opla - Création : Blaise Muller**
- © **Rebustory - Piatnik** - Création : Gilles Milemann
- © **Just one - Repos Production** - Création : Ludovic Roudy, Bruno Sautter
- © **Contrario - Cocktail Games** - Création : Odet l'Homer, Matthieu d'Epenoux, Roberto Fraga ; Illustrations : Stéphane Gantiez
- © **Timeline - Zygomatic** - Création : Frédéric Henry ; Illustrations : Jérémie Fleury, Mikmak Studio, Gael Lannurien
- © **Djam - Asmodée** - Création : William Attia
- © **Concept - Repos Production** - Création : Gaëtan Beaujannot, Alain Rivollet
- © **Double mot - Gigamic** - Création : Haim Shaffir ; Illustrations : Marina Zlochin
- © **Time's Up - Repos Production** - Création : Peter Sarrett
- © **FOCUS - OldChap Editions** - Création : Antonin Boccara, Romaric Galonnier ; Illustrations : Simon Caruso
- © **Olé Guacamolé - Le Scorpion Masqué** - Création : Guillaume Sandance ; Illustrations : Sébastien Bizos
- © **Crack List - Yaqua Studio** - Création : Pierre Faucon ; Illustrations : Charlotte Faucon
- © **Ricochet- Flip Flap Editions** - Création : Cyril Blondel ; Illustrations : Mathieu Clauss
- © **Fiesta De Los Muertos - OldChap Editions** - Création : Antonin Boccara ; Illustrations : Michel Verdu & Margo Renard
- © **Mixmo- Asmodée** - Création : Julien Faubet, Sylvain Hatesse
- © **Take Gem All - Savana**
- © **Souvenez-vous - Fleurus** - Création : Valérie Monnet
- © **Kaleidos - Oya** - Création : Spartaco Albertarelli, Marianna Fulvi, Angelo Zucca, Elena Prette ; Illustrations : Marianna Fulvi, Elena Prette
- © **Taboo - Hasbro**
- © **Mospido - Megableu**
- © **C'est pas faux ! - Le Scorpion masqué** - Création : Ludovic Maublanc, Bruno Cathala
- © **Cortex - Zygomatic** - Création : Nicolas Bourgoïn, Johan Benvenuto
- © **Blue banana - Piatnik** - Création : Wolfgang Warsch
- © **Dr Eureka - Blue Orange** - Création : Roberto Fraga ; Illustrations : Stéphane Escapa
- © **Salade de cafards - Gigamic** - Création : Jacques Zeimet
- © **Mastermind - Hasbro**
- © **Dodelido - Gigamic** - Création : Jacques Zeimet
- © **Ademimo - Iello** - Création : Hisashi Hayashi ; Illustrations : Allison Machepy
- © **Color Addict - Ducale**



CONTACT

Cette liste de jeux est non exhaustive et susceptible d'évoluer.

N'hésitez pas à nous faire part de vos retours ou de vos propositions
d'ajout

contact@association-synaps.fr



Marine Meyer - Étudiante en neuropsychologie

Anaïck Besozzi - Psychologue spécialisée en neuropsychologie

Céline Dillier - Psychologue spécialisée en neuropsychologie

Elodie Morele - Psychologue spécialisée en neuropsychologie,
présidente de l'association Synap's



www.association-synaps.fr
contact@association-synaps.fr