J.-B. Vieil
Hugo Marie Grimaldi d'Esdra

Après 60 ans, plus d'esprit vif

Exercices de mémoire pour seniors, jeux de mots et calcul mental

FormadiLib

Table des matières

Avant de commencer ... 3

Première partie : les mots, l'attention et les idées ... 10
Chapitre 1 : Distinguer l'agilité de la vitesse ... 11
Chapitre 2 : Regarder vraiment ... 23
Chapitre 3 : Donner des repères à sa mémoire ... 37
Chapitre 4 : Retrouver les mots ... 49
Chapitre 5 : Lire pour comprendre et raconter ... 62
Chapitre 6 : Changer de point de vue ... 75
Chapitre 7 : Chercher autrement une solution ... 90
Chapitre 8 : Faire travailler ses savoir-faire ... 103
Chapitre 9 : Apprendre quelque chose de neuf ... 115
Chapitre 10 : Composer sa pratique ... 128

Seconde partie : le calcul mental avec J.-B. Vieil ... 142
OCTOBRE ... 147
NOVEMBRE ... 154
DÉCEMBRE ... 162
JANVIER ... 168
FÉVRIER ... 176
MARS ... 182
AVRIL ... 189
MAI ... 196
JUIN ... 203
JUILLET ... 209
Pour continuer à votre façon ... 219
Un dernier mot, avant de refermer ... 220

Annexes ... 221
Annexe A : par où commencer ... 222
Annexe B : le mémento des démarches ... 223
Annexe C : retrouver un outil ... 224
Annexe D : les textes qui accompagnent le parcours ... 226
La Lettre FormadiLib ... 228
Après 60 ans, plus de... ... 229
Découvrir les autres collections FormadiLib ... 230

Avant de commencer

En refermant ces pages, vous saurez composer votre propre parcours pour solliciter autrement votre attention, votre mémoire, vos mots et votre raisonnement. Vous aurez choisi des pratiques, compris ce qu'elles vous demandent et trouvé une façon de les faire entrer dans vos journées. Pas pour vous surveiller. Pour avoir davantage de choses à regarder, à comprendre, à raconter et à entreprendre.

Un voyage à préparer, une discussion qui vous intéresse, des photographies à choisir, un sujet sur lequel vous voudriez enfin vous faire une idée : le départ est là. Votre esprit a déjà de la matière. Des années d'expérience, des lectures, des métiers, des rencontres, des décisions. Encore faut-il lui offrir des occasions de rapprocher ces ressources, de les déplacer, de les employer sur des terrains qui ne soient pas toujours les mêmes.

Il ne s'agit pas de partir du soupçon que vous auriez perdu vos capacités. Il s'agit d'ouvrir les fenêtres. Quand les journées suivent les mêmes trajets, les mêmes questions reviennent avec les mêmes réponses. On peut avoir beaucoup de savoir-faire et peu d'occasions de les exercer autrement. Nous vous proposons de remettre du jeu dans cette relation au monde : un détail que vous n'aviez pas remarqué, un mot qui précise votre pensée, une objection qui déplace votre premier avis. Oxygéner est ici une image, celle d'une pensée à laquelle on donne de l'air.

Donner une direction à votre curiosité

Un esprit vif n'est pas celui qui répond avant tout le monde. C'est celui qui sait regarder une seconde fois, relier une information à ce qu'il connaît, chercher une formulation et changer de démarche quand la première ne suffit plus. La vitesse peut ve-

nir ; elle n'est pas le point de départ. Une question bien posée fait parfois davantage avancer qu'une réponse immédiate.

Vous avez déjà pratiqué cela. Reconnaître un matériau, organiser une journée compliquée, lire entre les lignes d'un courrier, expliquer un métier ou apaiser une discussion demande de distinguer, de choisir, d'ajuster. Ces savoir-faire sont notre point d'appui. Nous allons les faire travailler avec des objets, des textes et des situations moins familières, sans établir de hiérarchie entre les activités manuelles, la lecture et la réflexion.

Choisissez une envie assez précise pour qu'elle vous appelle. Mieux raconter un épisode de voyage. Comprendre un article avant d'en débattre. Retrouver le fil d'une présentation sans lire toutes vos notes. Apprendre une fonction utile sur un appareil. Vous pourrez revenir à cette envie au cours du livre et constater ce que vous faites autrement. Le parcours aura ainsi une destination qui vous appartient, plutôt qu'une collection d'exercices à terminer.

Avancer de l'attention vers l'initiative

Le premier temps consiste à reprendre la main sur votre attention. Les deux premiers chapitres vous conduisent à distinguer la précipitation de la compréhension, puis à regarder plus précisément. Sur un plateau d'objets ou dans une pièce familière, vous choisissez un parcours du regard. Vous comparez ce que vous avez vu à ce que vous aviez seulement supposé. C'est une base concrète : avant de retenir ou de raisonner, savoir sur quoi votre pensée travaille.

Le deuxième temps fait circuler ce que vous savez. Les chapitres 3 à 5 associent mémoire, vocabulaire et lecture. Vous donnez des repères à une suite d'idées, vous décrivez ce dont le nom vous échappe, vous reconstruisez le fil d'un texte. L'enjeu dé-