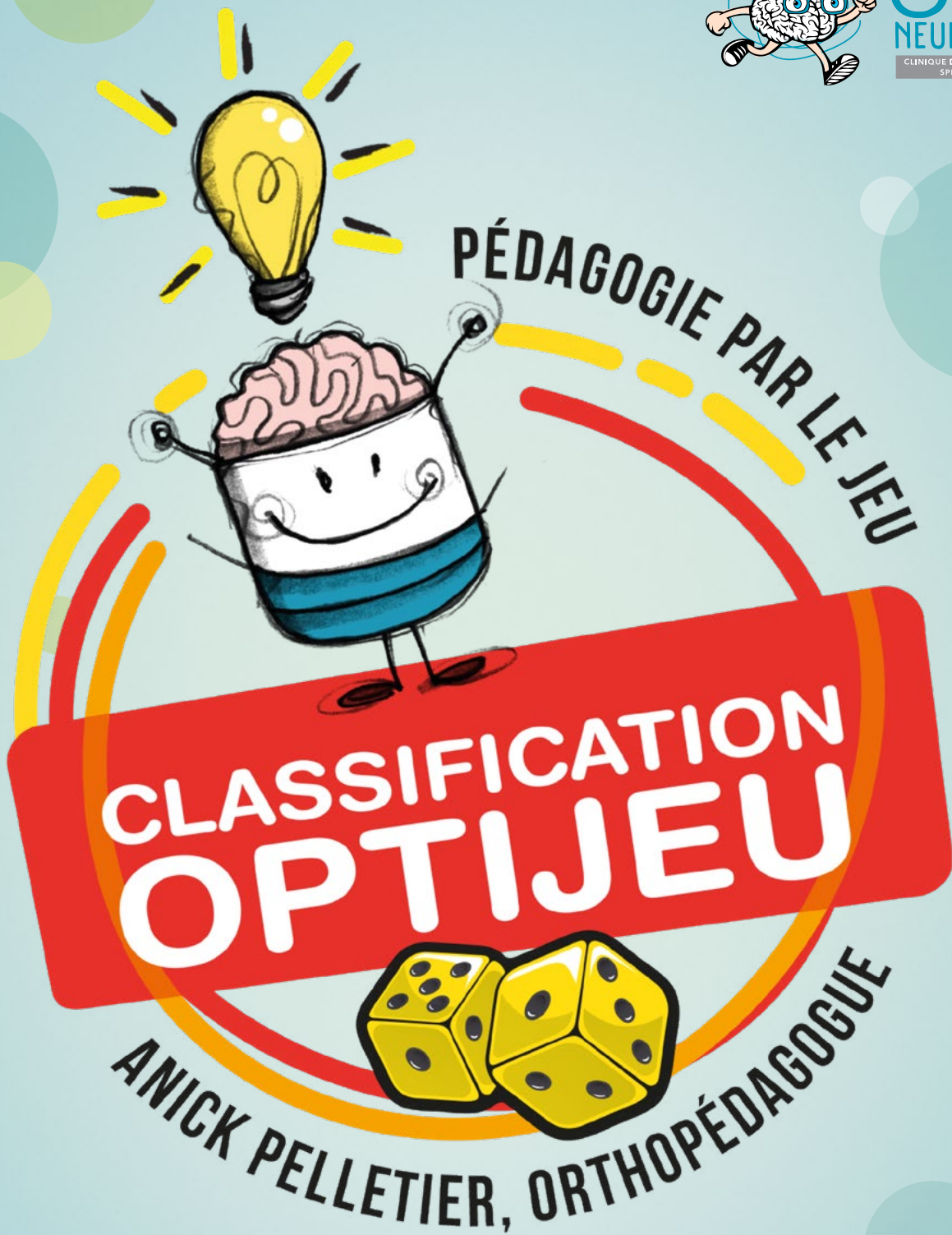


**OPTI  
NEURONES**  
CLINIQUE D'APPRENTISSAGE  
SPECIALISEE



Par Anick Pelletier, orthopédagogue fondatrice des Cliniques Optineuron, depuis 2002

Auteure des *Guide des jeux de société pour apprendre en s'amusant – Tomes 1 et 2* (Septembre Éditeur)

Créatrice des jeux *Slack Jack* et *Dans ma valise* (Gladius Éditions)

Porteur du projet de recherche *JEuMETACOGITE*

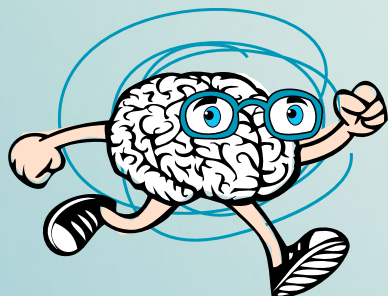
© Tout droit réservé

Les jeux portant la mention « Sélection OptiJeu » sont d'abord testés par Anick Pelletier et son équipe d'orthopédagogues des cliniques Optineurones en intervention auprès de sujets âgés de 2 ans à l'âge adulte.

Par la suite, ils sont sélectionnés par Anick Pelletier comme jeu à potentiel pédagogique très élevé et classés selon la ou les compétences qu'ils sollicitent le plus. Ils constituent ainsi la sélection « OptiJeu ».

Cette expertise de pédagogie par le jeu Optijeu est forgée depuis 2002 auprès d'apprenants et leur famille. Elle est étudiée par le projet de recherche JEuMETACOGITE, dispensée par les formations Optifex et soutient les conseils proposés dans les « Guide des jeux de société pour apprendre en s'amusant » Tome 1 (et Tome 2 à venir en 2023) publiés chez Septembre Éditeur.

Vous pouvez consulter le site internet [optineurones.com](http://optineurones.com) pour prendre connaissance de l'approche OptiFex forgée par l'équipe Optineurones.






L'expertise Optijeu vous est aussi offerte gratuitement sur la chaîne [Youtube Optijeu](#). Vous pouvez d'ailleurs vous abonner gratuitement à la chaîne afin d'y découvrir des trucs d'intervention ainsi que des règles de jeu explicitées ou encore adaptées de manière simplifiée ou optimisées!



**Optijeu**  
PÉDAGOGIE PAR LE JEU

Pour les listes complètes, veuillez vous référer aux formations dispensées par la clinique Optineurones ou aux suivis dispensés auprès des élèves à la clinique.

CATÉGORIE	DESCRIPTION
<p><b>ÉMOTIONS VOCABULAIRE</b></p> 	<p>Ces jeux permettent l'intégration du vocabulaire sur les émotions; apprendre les mots qui définissent les émotions et ce que chacun veut dire.</p>
<p><b>RÉGULATION ÉMOTIONNELLE ET FLEXIBILITÉ</b></p> 	<p>Ces jeux offrent des moments de sensations fortes! Les diverses émotions qui nous habitent sont mises à l'épreuve, puisque ce sont des jeux qui peuvent parfois nous énerver ou éveiller notre sentiment de colère!</p> <p>C'est la raison pour laquelle ils stimulent nos connexions neuronales responsables de réguler nos pulsions émotionnelles. La régulation émotionnelle, c'est donc cette capacité à tempérer nos pulsions émotionnelles et à réguler le degré de sortie de celles-ci. Une fois les émotions inhibées, le sujet devra faire usage de flexibilité pour arriver à revenir à un état serein pour bien fonctionner.</p>
<p><b>GESTION DE L'IMPULSIVITÉ</b></p> 	<p>Ces jeux stimulent la compétence à réguler nos élans d'activation. Ce sont des jeux qui demandent de la rapidité d'exécution tout en se régulant dans le but d'être le plus rapide, sans perdre le contrôle. Ils sollicitent donc la régulation de l'impulsivité. S'adonner à ces jeux demande un équilibre entre rapidité d'exécution et justesse d'exécution.</p> <p>On illustre cette vitesse d'activation aux étudiants en leur montrant à «rouler à 90» et non à 100% rapide, dans le but de prendre le temps de réfléchir sur le raisonnement qu'ils font pendant qu'ils le font. Ainsi, en s'activant à «90» plutôt qu'à «maximum de vitesse 100%», ils se donnent une chance de donner un travail fait à 100% en ayant réfléchi pendant qu'ils le faisaient = rouler à 90 plutôt qu'à 100!</p>

## CATÉGORIE

## DESCRIPTION

### ATTENTION ET ACTIVATION



Ces jeux stimulent particulièrement l'habileté à porter son ATTENTION sur ce qu'il faut (attention focalisée) et maintenir cette attention un bout de temps demandé par la tâche (attention soutenue). Parfois, l'attention devra même se partager en plusieurs points de focus (attention divisée), sans perdre le focus principal.

Si le cerveau veut réaliser la tâche demandée, en plus de porter son focus sur celle-ci, il devra user du processus d'ACTIVATION à la tâche en «démarrant son moteur»! Ces jeux demandent donc une coordination de ces deux fonctions essentielles à la réalisation complète d'une tâche.

### IMAGERIE MENTALE



Ce sont des jeux qui requièrent l'action de «voir dans sa tête» et de «s'imaginer». L'habileté d'imagerie mentale est particulièrement utile en compréhension de lecture et en résolution de problèmes mathématiques, ainsi que dans les domaines de la géométrie, des mesures et des fractions. Elle permet d'imaginer ou de se construire des images mentales et de manipuler celles-ci pour arriver à raisonner.

### DISCOURS INTERNE ++









Ces jeux demandent particulièrement un discours interne, cette petite voix à l'intérieur de nous qui permet de se parler en faisant les choses. Cette voix qui donne des ordres à notre cerveau pour lui permettre de s'engager dans une tâche, de maintenir celle-ci et de se réajuster en cours de route dans le but de la mener à terme.




Le discours interne est donc très aidant pour activer plusieurs autres fonctions essentielles à une régulation de tâches, de comportement et d'apprentissage de façon autonome.




*\*N.B. : Tous les jeux permettent le déploiement du discours interne. Toutefois, certains le requiert obligatoirement pour être joué. C'est la raison pour laquelle certains jeux sont identifiés comme étant un stimulant parfait pour le discours interne ++.*






CATÉGORIE	DESCRIPTION
<p><b>MÉMOIRE À COURT TERME VERBALE (ET MÉMOIRE DE TRAVAIL)</b></p> 	<p>Ce sont des jeux qui demandent de retenir temporairement en mémoire quelques éléments ENTENDUS.</p> <p>La mémoire à court terme verbale est « ce récipient » qui retient les stimuli AUDITIFS entendus pour les conserver temporairement le temps que la mémoire de travail les traite.</p>
<p><b>MÉMOIRE À COURT TERME VISUELLE (ET MÉMOIRE DE TRAVAIL)</b></p> 	<p>Ce sont des jeux qui demandent de retenir temporairement en mémoire quelques éléments VUS.</p> <p>La mémoire à court terme visuelle est « ce récipient » qui retient les stimuli VISUELS vus pour les conserver temporairement le temps que la mémoire de travail les traite.</p>
<p><b>MÉMOIRE DE TRAVAIL ++</b></p> 	<p>Ce sont des jeux qui demandent de gérer plusieurs éléments à la fois tout en faisant des changements et des ajustements constants sur ces éléments.</p> <p>La mémoire à court terme reçoit des informations à traiter et la mémoire de travail assure la gestion de ces éléments.</p> <p><i>*N.B. : Tout jeu de société demande une gestion en mémoire de travail ! Seulement, certains jeux impliquent son rendement constant et de façon excessive ! C'est la raison pour laquelle ces jeux sont identifiés comme étant stimulant parfait pour éveiller la mémoire de travail ++.</i></p>

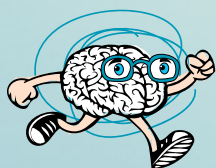
CATÉGORIE	DESCRIPTION
<p><b>ANTICIPATION ++</b></p> 	<p>Pour jouer à ces jeux, il faut user d'anticipation à chaque fois qu'on désire faire une action dans la joute. C'est-à-dire qu'il faut toujours prévoir ce que son coup présent va donner comme impact sur la joute en cours.</p> <p><i>*N.B. : Tous les jeux de planification et d'organisation demandent de l'anticipation, mais certains comportent une mécanique de jeu basée sur le fait de «prévoir d'avance l'impact de son action» pour pouvoir jouer. C'est la raison pour laquelle certains jeux sont identifiés particulièrement avec le pictogramme Anticipation ++.</i></p>
<p><b>PLANIFICATION/ ORGANISATION</b></p> 	<p>Ce sont des jeux de planification et d'organisation tout simplement! Leur mécanique de jeu est basée sur le besoin de prendre des décisions dans le but de gérer des éléments pour arriver à gagner.</p>
<p><b>FLEXIBILITÉ V.S. RIGIDITÉ</b></p> 	<p>La flexibilité est l'habileté à changer et s'adapter à une situation. Le contraire de la flexibilité est la rigidité, ce comportement d'entêtement et d'évitement. Parfois, lorsque nos émotions s'enflamment, le cerveau présente une incapacité à s'adapter à cette situation et il se braque.</p> <p>Cette rigidité peut survenir par exemple lors de la gestion d'une tâche ou encore d'une interaction sociale. Le cerveau devient alors rigide. Il devra se doter de trucs de régulation pour inhiber cette rigidité et tranquillement tempérer les émotions provoquées par cette dernière pour s'adapter à la situation et arriver à la réguler. Il devra s'adapter et changer de plan, d'idée ou de façon de faire dans le but d'être pleinement fonctionnel.</p>

CATÉGORIE	DESCRIPTION
<p><b>MÉMOIRE À LONG TERME</b></p> 	<p>Ces jeux demandent de mémoriser longuement des éléments pour arriver à jouer la partie. Leur mécanique est donc basée sur des éléments à mémoriser.</p> <p>La mémoire à long terme est cette capacité de stockage d'informations dans le but de les réutiliser ultérieurement. Elle requiert une bonne organisation afin d'être efficace (bonnes stratégies de stockage afin de retrouver rapidement et efficacement).</p>
<p><b>LANGAGE</b></p> 	<p>Ces jeux stimulent les fonctions langagières orales (vocabulaire, accès lexical, compréhension, élaboration, etc.) ou écrites (lecture et écriture).</p>
<p><b>RAISONNEMENT MATHÉMATIQUE</b></p> 	<p>Ces jeux stimulent les connaissances et compétences mathématiques.</p>

CATÉGORIE	DESCRIPTION
<p><b>PLANIFICATION/ ORGANISATION AVEC RAISONNEMENT MATHÉMATIQUE</b></p> 	<p>Ce sont des jeux qui demandent les fonctions de planification et d'organisation tout en demandant une réflexion qui demande de faire des liens de déduction et de cause à effet pour arriver à réaliser une tâche. Ils demandent un raisonnement logique.</p>
<p><b>HABILETÉS MOTRICES</b></p> 	<p>Ces jeux requièrent les motricités fine ou globale ou la dextérité. Ils stimulent donc les habiletés de planification, d'organisation et de régulation corporelle.</p>
<p><b>COOPÉRATION</b></p> 	<p>Ces jeux sont basés sur une mécanique de joute coopérative. Ainsi, les joueurs devront unir leurs forces et leur communication toute au long de la partie pour arriver à gagner.</p> <p>Ce type de jeu demande beaucoup de flexibilité, car les joueurs devront s'ouvrir aux actions et propositions des autres, tout en acceptant leurs propre rendement.</p>



CATÉGORIE	DESCRIPTION
<p><b>APPÂT DU GAIN</b></p> 	<p>Dans ces jeux, il y a une portion de joute où les joueurs sont amenés à avoir envie de faire un choix alors que ce choix comporte une prise de risque. Ainsi, l'appât du gain est provoqué par ce tiraillement entre la forte pulsion de satisfaire un envi et l'esprit rationnel de ne pas le faire par protection.</p> <p>L'appât du gain demande les fonctions d'inhibition de l'impulsivité, la régulation émotionnelle ainsi que la flexibilité.</p>
<p><b>BLUFF</b></p> 	<p>Ces jeux comportent une portion de bluff, soit cette habileté à «faire semblant» dans le but d'arriver à ces fins. Le bluff requiert la compétence abstraite à mentir sur la situation, à la manipuler, dans le but d'arriver à un objectif.</p> <p>Pour arriver à trouver qu'un adversaire use de bluff, un joueur devra démontrer des capacités de déduction en observant les comportements, les décisions et les dires de l'adversaire tout en les mettant en lien avec son propre contenu de jeu et ses autres analyses.</p> <p>Ces jeux demandent donc des fonctions cognitives langagières supérieures.</p>
<p><b>CONNAISSANCES GÉNÉRALES</b></p> 	<p>Ces jeux demandent une base de connaissances dans un domaine précis ou plusieurs domaines de connaissances (ex. : dates historiques, noms de peuples, astronomie, inventions, etc.).</p> <p>En y jouant, ils permettent aussi d'améliorer nos connaissances dans ce ou ces domaines.</p>



**OPTI  
NEURONES**  
CLINIQUE D'APPRENTISSAGE  
SPÉCIALISÉE

Pour plus d'informations  
[optineurones.com](http://optineurones.com)  
[info@optineurones.com](mailto:info@optineurones.com)