

PC/MAC CD-ROM

Guide d'utilisation



Programme d'entraînement scientifique
de la mémoire et de l'attention

LICENCE D'UTILISATION

En utilisant ce CD-ROM, vous acceptez la licence dont les termes suivent. Si vous n'acceptez pas les termes de cette licence, veuillez retourner le produit dans son emballage d'origine au détaillant qui vous l'a vendu.

1. OBJET

1.1 MIND AUTONOMY RESEARCH accorde au licencié, qui l'accepte, un droit d'utilisation du CD-ROM, en code-objet à titre personnel, non exclusif, non cessible et non-transmissible, dans les conditions prévues par la présente licence.

1.2 Ce droit d'utilisation est accordé en contrepartie du paiement de l'exemplaire du CD-ROM.

2. UTILISATION DU CD-ROM

2.1 Le CD-ROM doit être utilisé :

- conformément à sa destination, telle que décrite dans ce manuel qui accompagne le CD-ROM ;

- pour les seuls besoins propres du licencié, à l'exclusion de toute activité commerciale ou de nature lucrative qui ne respecterait pas les conditions particulières d'utilisation prévues à l'article "Conditions particulières d'utilisation du CD-ROM" ;

- conformément aux dispositions de la présente ainsi qu'aux prescriptions et consignes de sécurité, d'utilisation et de bon fonctionnement contenues dans ce manuel d'utilisation ;

- avec soin, notamment pour ce qui concerne le support physique.

2.2 Toute utilisation non autorisée par la licence ou non conforme aux dispositions du Code de la propriété intellectuelle, est illicite ou illégale. Ainsi, le licencié s'interdit de procéder à :

- toute utilisation du CD-ROM à travers un réseau électronique ou par le biais d'ordinateurs interconnectés au seul ordinateur ou périphérique de stockage, sur lequel l'installation du CD-ROM est autorisée ;

- toute reproduction par quelque moyen que ce soit du CD-ROM ;

- toutes représentations, diffusions ou commercialisations du CD-ROM, que ce soit à titre gracieux ou onéreux ;

- toutes mises à disposition directe ou indirecte du CD-ROM et de ce manuel au bénéfice d'un tiers, notamment par location, prêt ou cession ;

- toutes formes d'utilisation du CD-ROM et de ce manuel de quelque façon que ce soit aux fins de conception, réalisation, diffusion ou commercialisation d'un CD-ROM similaire, équivalent ou de substitution ;

- l'adaptation, la modification, la transformation, l'arrangement du CD-ROM, notamment en vue de la création de fonctionnalités dérivées ou nouvelles, d'un CD-ROM dérivé ou entièrement nouveau

toute transcription, directe ou indirecte, ou traduction dans d'autres langages du CD-ROM, ainsi que sa modification, même partielle, en vue notamment d'une utilisation sur d'autres matériels que ceux décrits dans ce manuel d'utilisation.

3. CONDITIONS PARTICULIERES D'UTILISATION

Si le licencié souhaite utiliser le CD-ROM dans le cadre d'une activité commerciale, lucrative, il s'engage à se rapprocher de MIND AUTONOMY RESEARCH aux fins que celle-ci lui en accorde l'autorisation de manière spécifique.

Pour les activités non lucratives (enseignement, utilisation dans les collectivités territoriales...), seule une consultation sur place est autorisée.

4. GARANTIES

4.1 MIND AUTONOMY RESEARCH garantit la conformité du CD-ROM aux spécifications décrites dans ce manuel et sur le packaging du produit.

4.2 MIND AUTONOMY RESEARCH ne garantit pas l'adéquation du CD-ROM aux besoins du licencié.

4.3 Le CD-ROM est fourni "en l'état". MIND AUTONOMY RESEARCH garantit au licencié que le support de ce CD-ROM est exempt de défaut connu, pour une période de quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

La garantie exclut le dysfonctionnement résultant d'une mauvaise utilisation du CD-ROM. En aucun cas, la responsabilité de MIND AUTONOMY RESEARCH ne pourra être engagée au-delà du prix d'achat du produit.

5. PROPRIETE

5.1 MIND AUTONOMY RESEARCH est titulaire des droits de propriété intellectuelle sur le CD-ROM et l'ensemble des éléments contenus dans le CD-ROM, dont la licence est accordée au licencié.

5.2 La licence ne constitue aucunement une cession de droits de propriété intellectuelle de MIND AUTONOMY RESEARCH au licencié, mais une mise à disposition au profit du licencié du CD-ROM. Le licencié n'acquiert aucun droit de propriété sur le CD-ROM. Le licencié s'engage à ne pas porter atteinte directement ou indirectement ou par l'intermédiaire de tiers, aux droits attachés au CD-ROM.

5.3 Le licencié s'interdit de commercialiser à titre gratuit ou onéreux, de communiquer à des tiers en tout ou partie, directement ou indirectement, sous quelques formes que ce soit, le CD-ROM et ce manuel.

5.4 Le licencié s'interdit de modifier le CD-ROM, de retirer ou d'altérer toutes les mentions de copyright ou de propriété pouvant figurer sur ce manuel ou sur tous autres éléments du CD-ROM.

6. RESPONSABILITE

La responsabilité de MIND AUTONOMY RESEARCH ne pourra en aucun cas être engagée du fait de l'utilisation du CD-ROM par le licencié.

NOTRE MEMOIRE : C'EST NOUS !

Notre cerveau dispose d'importantes ressources que les recherches de ces 20 dernières années ont mises en évidence. Ces ressources sont recrutées par la stimulation cognitive. Les programmes d'entraînement – qui compactent le maximum de stimulations dans le minimum de temps – nous permettent de nous améliorer considérablement dans tous les domaines, que ce soit dans nos relations sociales, nos activités de loisirs ou professionnelles, sur notre lieu de travail comme à la maison..

Drs B. Alescio-Lautier et C. Touzet
Chercheurs CNRS/Université de Provence
co-fondateurs de Mind Autonomy Research

**A LIRE AVANT TOUTE UTILISATION D'UN JEU VIDEO PAR
VOUS-MEME OU PAR VOTRE ENFANT**

**I. - Précautions à prendre dans tous les cas pour
l'utilisation d'un jeu vidéo**

Evitez de jouer si vous êtes fatigué ou si vous manquez de sommeil. Assurez-vous que vous jouez dans une pièce bien éclairée en modérant la luminosité de votre écran. Lorsque vous utilisez un jeu vidéo susceptible d'être connecté à un écran, jouez à bonne distance de cet écran de télévision et aussi loin que le permet le cordon de raccordement. En cours d'utilisation, faites des pauses de dix à quinze minutes toutes les heures.

II. - Avertissement sur l'épilepsie

Certaines personnes sont susceptibles de faire des crises d'épilepsie comportant, le cas échéant, des pertes de conscience à la vue, notamment, de certains types de stimulations lumineuses fortes : succession rapide d'images ou répétition de figures géométriques simples, d'éclairs ou d'explosions.

Ces personnes s'exposent à des crises lorsqu'elles jouent à certains jeux vidéo comportant de telles stimulations, alors même qu'elles n'ont pas d'antécédent médical ou n'ont jamais été sujettes elles-mêmes à des crises d'épilepsie.

Si vous-même ou un membre de votre famille avez déjà présenté des symptômes liés à l'épilepsie (crise ou perte de conscience) en présence de stimulations lumineuses, consultez votre médecin avant toute utilisation.

Les parents se doivent également d'être particulièrement attentifs à leurs enfants lorsqu'ils jouent avec des jeux vidéo. Si vous-même ou votre enfant présentez un des symptômes suivants : vertige, trouble de la vision, contraction des yeux ou des muscles, trouble de l'orientation, mouvement involontaire ou convulsion, perte momentanée de conscience, il faut cesser immédiatement de jouer et consulter un médecin.

Sommaire

Le point sur les recherches	6
Pour une utilisation optimale	7
Déroulement d'une séance	8
L'entraînement	8
Ajouter ou supprimer un utilisateur	9
Ajouter ses photos	9
Les exercices proposés	10
Installation Windows	11
Installation Mac OS X	14
Nos autres offres	16

Le point sur les recherches

Les effets mesurés d'une stimulation cognitive sont :

- une importante amélioration des **performances** des processus mnésiques et attentionnels (réf. 1).
- une amélioration de l'**humeur**, de l'estime de soi, des relations sociales, etc. (réf.2).

Ces excellents résultats ont été obtenus avec les populations d'utilisateurs réputées les plus « difficiles » : personnes âgées, personnes présentant des troubles cognitifs légers et malades Alzheimer (stade débutant à modéré). Des personnes plus jeunes et en bonne santé obtiennent des améliorations encore plus remarquables et bénéfiques que celles rapportées dans ces études.

Un mot enfin des résultats récents des études longitudinales (réf. 3 & 4) qui confirment que la stimulation cognitive a un effet **protecteur** vis-à-vis de la maladie d'Alzheimer, l'effet est d'autant plus marqué que la stimulation cérébrale est :

- importante,
- qu'elle a démarré tôt et
- s'est poursuivie tout au long de l'existence.

Références :

[1] Cathy Herrera, Claude Touzet & Béatrice Alescio-Lautier - (2008) Stimulation Cognitive au cours du Vieillessement Normal : Transfert des Bénéfices à la Vie Quotidienne, Xème Colloque International sur le Vieillessement Cognitif, Paris (F) (article disponible sur ce CD-ROM)

[2] C. Herrera, C. Touzet et B. Alescio-Lautier – (2009) Stimulation Cognitive et Prévention, XXIIème journées du GRAL (Groupe de Recherche sur la Maladie d'Alzheimer), Marseille, (F) (article disponible sur ce CD-ROM)

[3] Valenzuela and Sachdev - (2009) Can cognitive exercise prevent the onset of dementia ? Systematic review of randomized clinical trials with longitudinal follow-up*. American Journal of Geriatric Psychiatry, 17(3) : 179-187.

[4] Hall, Lipton, Sliwinski, Katz, Derby and Verghese – (2009) Cognitive activities delay onset of memory decline in persons who develop dementia**. Neurology, 73(5) :356-361.

Pour une utilisation optimale

- Il est conseillé de faire votre entraînement le matin, lorsque vos capacités de concentration sont maximales.
- Ne commencez pas une séance d'entraînement si vous êtes trop fatigué. Vous ne seriez pas pleinement attentif et n'en profiteriez pas comme il se doit. Reposez-vous et remettez votre séance à plus tard.
- Soyez détendu. Votre entraînement cognitif doit rester un plaisir pour être pleinement efficace.
- Votre progression se fait selon 5 niveaux. Chaque niveau propose 6 séances d'entraînement. Chaque séance contient 4 exercices. Vous pouvez faire les exercices et les séances dans n'importe quel ordre – mais tous les exercices de toutes les séances doivent avoir été fait pour accéder au niveau suivant. Bien que vous puissiez choisir l'ordre des exercices, nous vous conseillons de respecter l'ordre proposé.
- N'hésitez pas à refaire les exercices pour lesquels vous n'êtes pas satisfait de vos résultats. Vous pouvez accéder aux exercices des séances terminées de façon illimitée. C'est uniquement votre dernière performance qui est prise en compte.

Fréquence

Le rythme de 2 séances par semaine est un bon rythme car il vous permet de prendre le temps d'assimiler les notions nouvellement acquises et surtout il vous permet de vous les approprier dans votre vie quotidienne. Dans tous les cas, le trop gâche le peu. Parfois, il vaudra mieux refaire un exercice pour s'améliorer que d'en faire un nouveau.

Niveau cognitif

La séance n°1 mesure votre niveau cognitif. Faites-la avec soin car elle détermine le niveau de difficulté des séances à venir. N'essayez pas de faire mieux que ce que vous pouvez – les exercices suivants seraient alors trop difficiles.

Performances

Tout au long de l'entraînement, vous avez la possibilité de suivre vos performances. En règle générale, votre performance aux exercices est mesurée par le nombre de bonnes réponses. Dans certains exercices et notamment les exercices d'attention, le temps de réponse est également mesuré. Il ne faut pas négliger cette dernière mesure. Elle évalue la vitesse de traitement de votre cerveau. Le but est de faire juste, le plus rapidement possible. On n'y arrive pas la première fois. Il faut trouver un compromis vitesse/justesse.

Déroulement d'une séance

- Lire avec soin le "Pour commencer". C'est l'occasion de répondre à des questions telles que : quelles sont les différents processus mentaux ? à quoi servent-ils ? comment les améliorer ? Dès que vous changez de niveau ou d'exercice, les informations changent : n'oubliez pas d'en prendre connaissance.
- Lire "La consigne" de l'exercice. C'est une étape primordiale. Il faut la lire soigneusement et bien la comprendre. N'hésitez pas à relire plusieurs fois si vous le jugez nécessaire.
- Dans l'étape suivante, "Voir un exemple" illustre la tâche que vous allez faire. Vous êtes guidé dans votre exercice de telle sorte que vous ne pouvez pas faire d'erreur. C'est une étape primordiale car elle permet de minimiser les interférences créées par les erreurs.
- Avant de faire l'exercice proprement dit, nous vous donnons l'occasion de "Faire un essai". A cette étape, la bonne réponse ne vous est plus fournie. Par conséquent, il vous arrivera de faire des erreurs dont vous serez immédiatement informé.
- La dernière étape consiste à faire "L'exercice". A son début, vous serez informé de sa durée. A la fin, vous connaîtrez votre score.

L'entraînement memo-Technik

Votre entraînement memo-Technik est composé d'une séance d'évaluation et d'adaptation du programme à votre niveau cognitif, c'est la séance 1.

Six séances (niveau 1) sont ensuite proposées, chaque niveau se débloque dès que vous avez fini tous les exercices composant le niveau précédent. Il y a en tout 5 niveaux – soit 30 séances d'entraînement. A raison de 2 séances par semaine, ce CD-Rom propose environ 3 mois d'entraînement.

Ajouter ou supprimer un utilisateur

Vous pouvez créer jusqu'à 5 utilisateurs. L'objectif est de vous permettre de vous entraîner en famille ou entre amis, et partager ainsi joie et motivation.

Lorsque vous supprimez un utilisateur, toutes les données relatives à celui-ci sont effacées.

Ajouter ses photos

Le bouton « Photos » vous permet de remplacer certaines des photos des exercices par les vôtres. Faites attention à respecter la catégorie à laquelle appartient la photo que vous remplacez : un arbre par un arbre, une voiture par une voiture, etc. Les images que vous pouvez remplacer si vous le souhaitez sont (entre parenthèses de nombre de photos dans cette catégorie) :

- animaux (3)
- arbres (3)
- bijoux et montres (3)
- chats (3)
- chaussures (3)
- chiens (3)
- jardins (3)
- habitations (3)
- meubles (3)
- monuments (3)
- objets divers (3)
- outils (3)
- paysages (3)
- personnages (27)
- sacs à mains (3)
- vêtements (3)
- voitures (3)

Les exercices proposés dans ce CD-Rom améliorent

La mémoire visuelle : Exercices basés sur de reconnaissance d'images. Plus le niveau augmente, plus il y a d'images à mémoriser. Des délais et des distracteurs font sont utilisés pour augmenter la difficulté et stimuler d'autres fonctions cognitives.

La mémoire visuo-spatiale : Ces exercices sont basés sur la reconnaissance de la position d'images sur l'écran.

La mémoire de travail : Exercices de « manipulation » d'images et de reconnaissance.

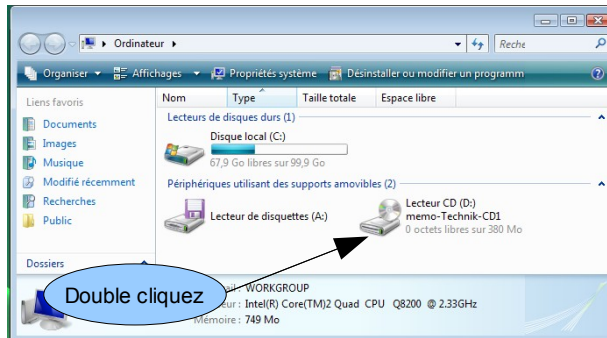
L'attention focalisée : Reconnaissance d'images ou de catégories parmi d'autres, cet exercice stimule la vitesse de traitement de l'information et l'inhibition.

L'attention partagée : Test de reconnaissance d'images et de catégories couplé à un exercice de mémoire auditive.

L'attention visuo-spatiale : Exercice de reconnaissance d'image faisant intervenir la reconnaissance dans l'espace, la mise à jour d'information, l'inhibition et la vitesse de traitement.

La mémoire de récit : Mémorisation d'un feuillet de 30 épisodes contenant des informations épisodiques (événements personnels) et des informations sémantiques (faits culturels).

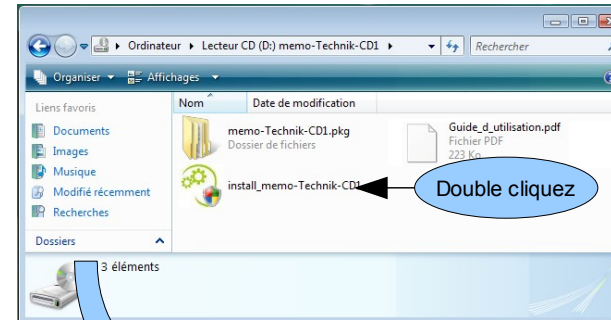
Installation pour PC Windows : insérez le CD dans le lecteur.



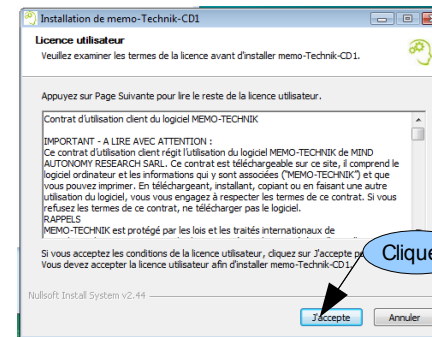
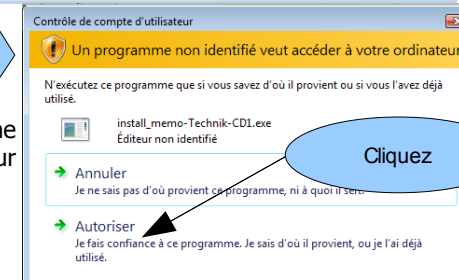
Si la fenêtre précédente ne s'affiche pas :

- **Vista** : cliquez sur le bouton « Windows » (en bas à gauche de l'écran) puis sur « Ordinateur ».

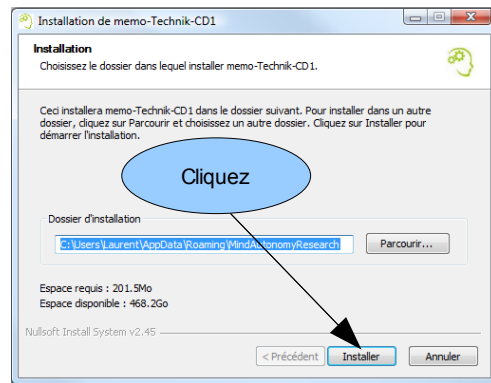
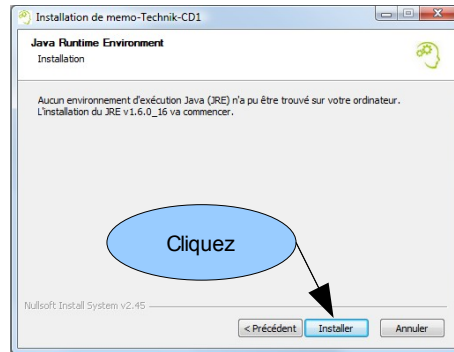
- **XP** : cliquez sur « démarrer » (en bas à gauche de l'écran), puis sur « poste de travail ».



Cet écran ne s'affiche que pour Windows Vista.



L'écran suivant s'affiche si JAVA doit s'installer.



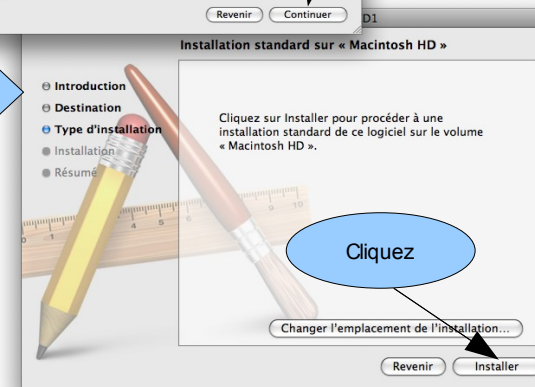
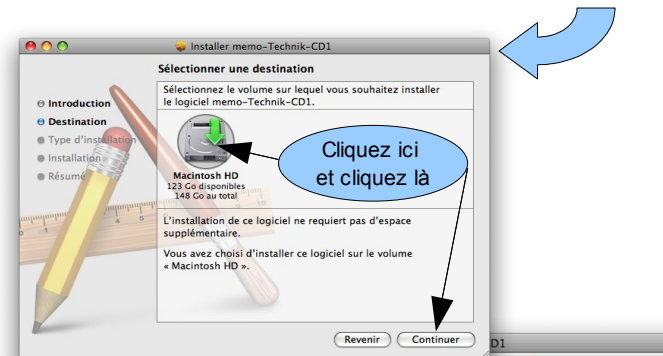
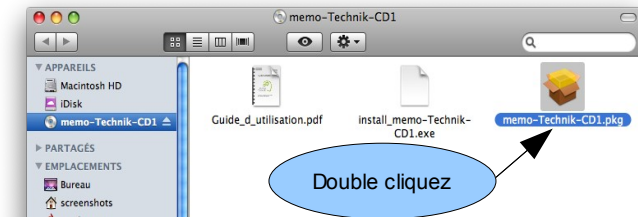
Memo-Technik se lance automatiquement à la fin de l'installation.

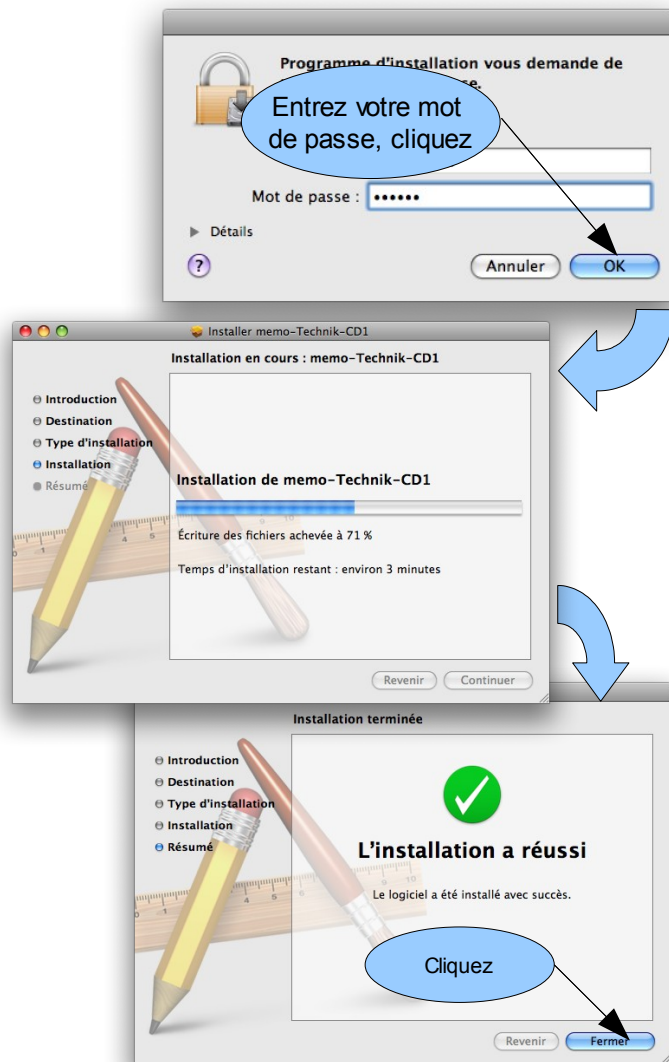
Pour démarrer memo-Technik les prochaines fois, il faut double-cliquer le raccourci installé sur le bureau, ou cliquez sur le bouton en bas à gauche de l'écran « Windows » (Vista) ou « Démarez » (XP), puis « tous les programmes », puis « memo-Technik-CD1 ».



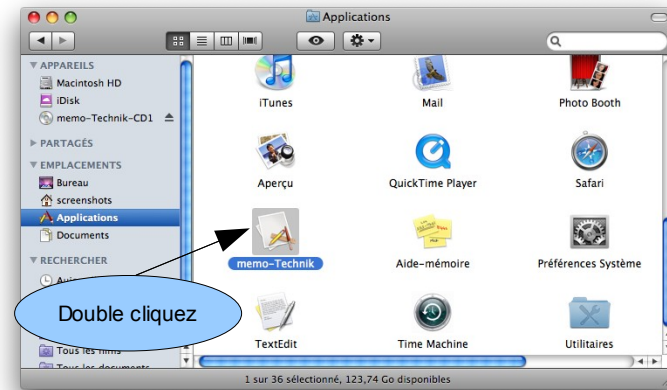
Installation pour Mac OS X (Apple)

Insérer le CD dans le lecteur. Double-cliquez sur l'icône « memo-Technik CD1 » apparue sur le bureau. La fenêtre suivante s'affiche.





Pour démarrer memo-Technik, il suffit d'aller dans « Applications », et double-cliquer sur « memo-Technik ».



Astuce : Mettez l'icône de memo-Technik dans le Dock pour démarrer le programme plus facilement. Il suffit de cliquer une fois sur memo-Technik, puis de sélectionner « Placer dans le Dock » depuis le menu « Fenêtre » (en haut au centre).

Important : Afin de profiter pleinement de memo-Technik, il faut que votre Dock se masque automatiquement – sinon le Dock empêche de cliquer facilement certains boutons. L'option de masquage automatique est accessible par « Préférences Système », puis « Dock », puis option « Masquage/Affichage automatique ».

La collection « **memo-Technik** » propose un entraînement complet de toutes les facettes de la cognition. Pour continuer votre entraînement, rendez-vous sur www.memo-technik.fr.

- Le **CD-Rom n°2** continue l'entraînement des processus fondamentaux que sont la mémoire et l'attention, tout en ajoutant des processus de plus haut niveau tels que la planification ou la mémoire sémantique (mémoire des mots).
- Le **CD-Rom n°3** cible des mémoires spécifiques telles que la mémoire des visages, la mémoire des noms, la mémoire des nombres, la mémoire de l'espace (orientation spatiale).

La société Mind Autonomy Research commercialise aussi, sous forme de CD-Rom ou d'abonnement Internet, des **outils pour les professionnels** chargés de la santé cognitive des personnes :

- **memo-Technik PRO** est un outil permettant de créer des séances d'entraînement cognitif en puisant dans une logithèque de plusieurs dizaines d'exercices, et en les ajustant exactement au profil du patient.
- **Atelier memo-Technik** est un outil permettant d'introduire l'efficacité du multimédia dans les ateliers mémoire tant pour l'animateur qui dispose d'une base d'exercices-exemples, que pour les participants qui peuvent compléter leur séance de groupe avec des exercices individuels adaptés.

En cas de problème : contactez le support technique, ou consultez notre site Web, rubrique Aide : www.memo-technik.fr

Inscrivez-vous sur www.memo-technik.fr et recevez des séances d'entraînement supplémentaires, des conseils et des astuces.

Copyright : Mind Autonomy Research Sarl, tous droits réservés© 2009. Windows® est une marque déposée de Microsoft® Corporation Inc. Mac® est une marque de Apple® Corporation Inc. memo-Technik® est une marque déposée de Mind Autonomy Research®. Java® est une marque de Sun Microsystems® Inc.

MIND AUTONOMY RESEARCH SARL
43 allée Léon Gambetta, F-13001 MARSEILLE
Tél : +33(0)4 91 64 74 62
contact@mindautonomyresearch.com

