

RÈGLES DU JEU

Matériel

- Le jeu de cartes
- Feuille de papier
- Un crayon

Préparation du jeu

1. L'un des joueurs distribue toutes les cartes selon ce tableau :

2 joueurs	10 cartes
3 joueurs	9 cartes
4 joueurs	8 cartes
5 joueurs	7 cartes

2. Chaque joueur prend ses cartes en main sans les montrer aux autres.
3. Les cartes restantes sont placées au centre de la table. C'est la pioche.

But du jeu

Le joueur qui accumule le plus de points remporte la partie.

Mais pour cela, il faut être stratégique.

Choisissez judicieusement la carte que vous jouez, car vous perdez votre main à la fin de chaque action !

Comment jouer

Le jeu dure **3 manches** :

1. Pour commencer une manche, tous les joueurs choisissent simultanément une carte de leur main qu'ils souhaitent conserver et la placent face cachée devant eux.
2. Lorsque chaque joueur a fait son choix, tout le monde révèle sa carte en même temps.

3. Ensuite, les joueurs passent toutes les cartes de leur main, face cachée, à leur voisin de gauche.
4. Les joueurs regardent les cartes reçues de leur voisin. Il y a maintenant une carte de moins à choisir qu'au tour précédent.
5. Les joueurs répètent les actions 1 à 4 jusqu'à avoir joué toutes les cartes qu'ils ont en main.
6. À la fin de la manche, les joueurs comptent leurs points et écrivent le score sur la feuille de papier.

Les cartes visibles restent devant les joueurs jusqu'au compte à rebours de fin de la manche.

Il est utile de les trier par type.

Nouvelle manche

1. Les joueurs défaussent toutes les cartes visibles à côté du paquet, à l'exception des cartes « Erreur », qu'ils garderont devant eux jusqu'à la fin de la partie.
2. L'un des joueurs distribue les cartes restantes des paquets selon l'onglet.

3. Les joueurs commencent le tour comme au précédent.

Fin du jeu

Après le compte à rebours du troisième tour, il restera quelques cartes dans le paquet. Ignorez-les simplement. Il est maintenant temps de compter le nombre de cartes « erreur » collectées par les joueurs.

En cas d'égalité, les joueurs devront se partager les points (arrondi à l'inférieur)

Dans le cas rare où tous les joueurs ont le même nombre de cartes « Erreur », personne n'obtient de points pour celles-ci.

Le gagnant est...

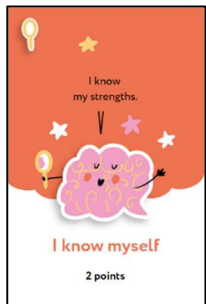
Le joueur qui a accumulé le plus de points à la fin des 3 manches.

En cas d'égalité, le joueur possédant le plus de cartes « Erreur » remporte la partie.



Que peuvent faire mes cartes ?

Les cartes rouges



Les cartes rouges vous rapportent des points.
Le nombre de points est indiqué sur la carte.
Elles n'ont pas d'actions spéciales.

Les cartes bleues

Les cartes bleues exigent que vous soyez stratégique.
Lisez attentivement leurs actions, car si vous les combinez,
vous gagnez plus de points.

Cartes « Collaboration » (14 cartes) :



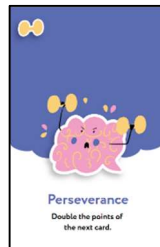
Une seule carte « Collaboration » ne vaut rien en soi.
Mais si vous collectez **deux** de ces cartes, vous obtenez **5 points** !

Cartes « Encouragement » (14 cartes) :



Une seule carte « Encouragement » ne fait pas grand chose.
Mais si vous rassemblez **trois** cartes « Encouragement », vous gagnez **10 points** !

Cartes « Persévérance » (6 cartes) :



Une carte « Persévérance » est super puissante !
Lorsque vous jouez cette carte, tous les points que vous gagnez grâce à une carte que vous jouez lors de votre **prochain tour** seront **doublés** !
Donc, si vous jouez une carte au prochain tour qui vous donne habituellement 3 points, avec « Persévérance », vous en obtiendrez 6 à la place !



Cofinancé par
l'Union européenne

Cartes « Motivation » (4 cartes) :



Lorsque vous jouez une carte « Motivation », vous pouvez jouer **deux cartes** lors de votre **prochain tour** au lieu d'une seule !

Cartes « Erreur » (10 cartes) :



Ces cartes n'ont d'importance qu'à **la toute fin de la partie**.

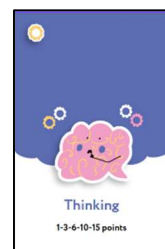
Le joueur avec le plus de cartes « Erreur » gagne 6 points, le joueur avec le moins perd 6 points.

Quand seulement **deux personnes jouent**,

personne ne perd de points !

Les cartes « Erreur » ne vont qu'au joueur qui en a récupéré le plus.

Carte « Réflexion » (10 cartes) :



La carte « Réflexion » est intéressante car **plus** vous en jouez, **plus** vous obtenez de points :

Cartes « Réflexion »	1	2	3	4	5+
Score	1	3	6	10	15

Plus vous réfléchissez, plus vous gagnez !

Les cartes vertes

Cartes « Stratégie gagnante » (42 cartes) :



Lorsque vous jouez une carte « Stratégie gagnante », vous obtenez immédiatement **3 points**.

Mais ce n'est pas tout ! Vous piochez ensuite une carte « Question » du paquet et posez la

question sur la carte au joueur à votre droite.

Ce joueur doit répondre à la question.

Si le joueur répond correctement, il conserve la carte

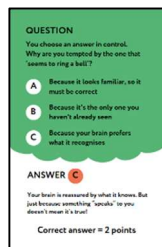
« Question » et gagne le nombre de points écrit sur la carte.



Cofinancé par
l'Union européenne

S'ils répondent incorrectement, il n'obtient ni la carte ni aucun point.

Cartes « Questions » (42 cartes) :



Ces cartes ne font rien par elles-mêmes.

Vous ne pouvez les jouer qu'après que quelqu'un ait joué

une carte « Stratégie gagnante ».

N'oubliez pas, ce sont des questions pour les autres joueurs !

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.

Code projet : 2023-1-FR01-KA220-SCH-000158225



**Cofinancé par
l'Union européenne**



Je connais
mes forces.

Je me connais

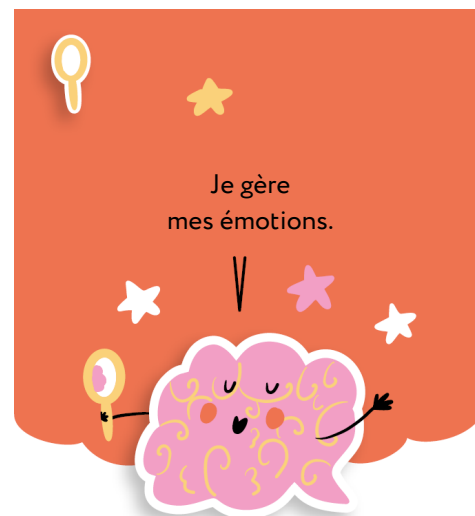
2 points



Je connais
mes besoins.

Je me connais

2 points



Je gère
mes émotions.

Je me connais

2 points



Je repère les pièges
à éviter.

Je me connais

2 points



Je connais
mes forces.

Je me connais

2 points



J'anticipe
les difficultés.

Je m'organise

2 points



J'établis un plan d'action
seul ou collectif.

Je m'organise

2 points



Je me fixe
un objectif.

Je m'organise

2 points



J'adopte un
comportement de travail.

Je m'organise

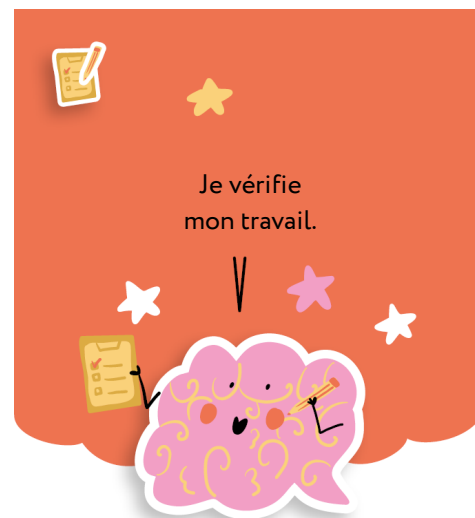
2 points



Je gère
mon temps.

Je m'organise

2 points



Je vérifie
mon travail.

Je m'évalue

1 point



J'ajuste ma stratégie
en cours de route.

Je m'évalue

1 point



Je relis
la consigne.

Je m'évalue

1 point



Je me souviens de
ce que j'ai appris.

Je m'évalue

1 point



Je profite de mes progrès.

Je m'évalue

1 point



Je tire des leçons
de mes erreurs.

J'analyse

3 points



J'analyse

3 points



J'analyse

3 points



J'analyse

3 points



J'analyse

3 points



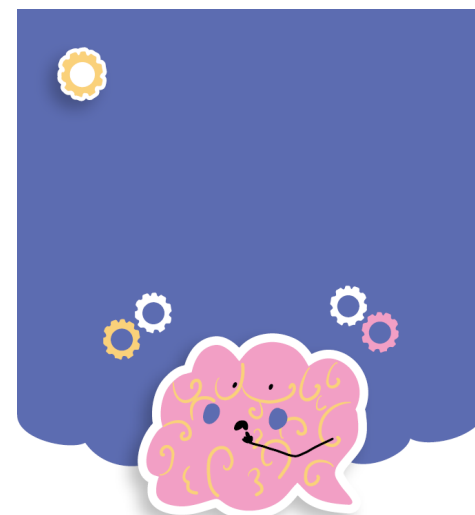
Réflexion

1-3-6-10-15 points



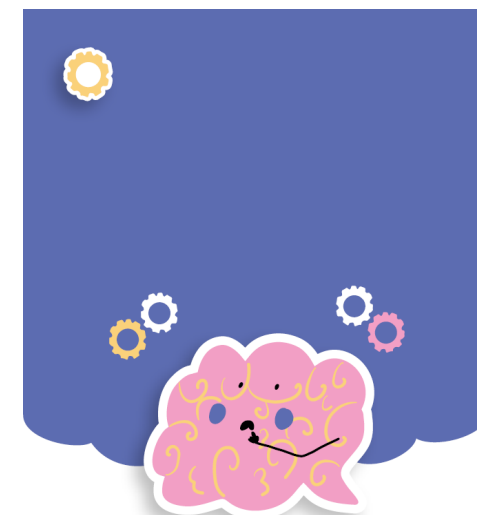
Réflexion

1-3-6-10-15 points



Réflexion

1-3-6-10-15 points



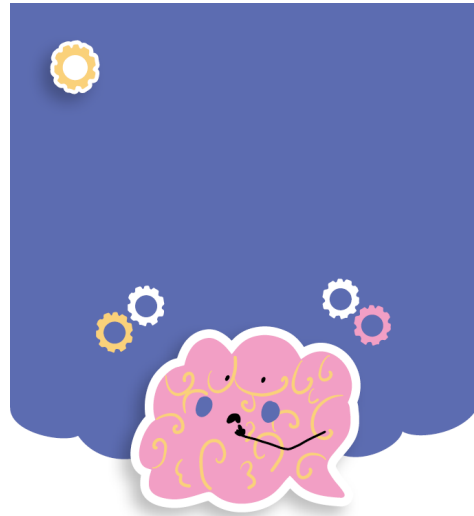
Réflexion

1-3-6-10-15 points



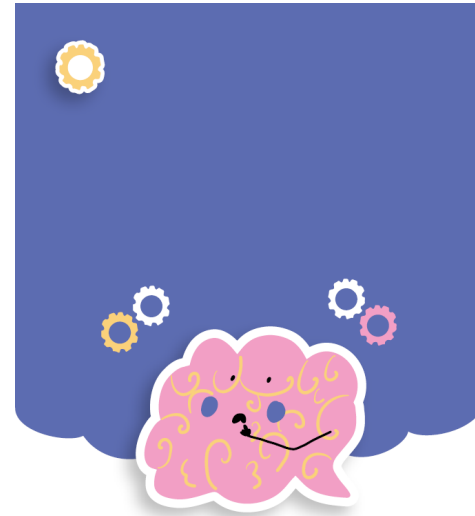
Réflexion

1-3-6-10-15 points



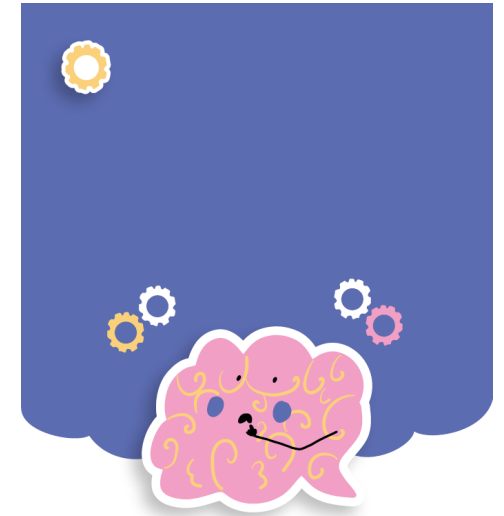
Réflexion

1-3-6-10-15 points



Réflexion

1-3-6-10-15 points



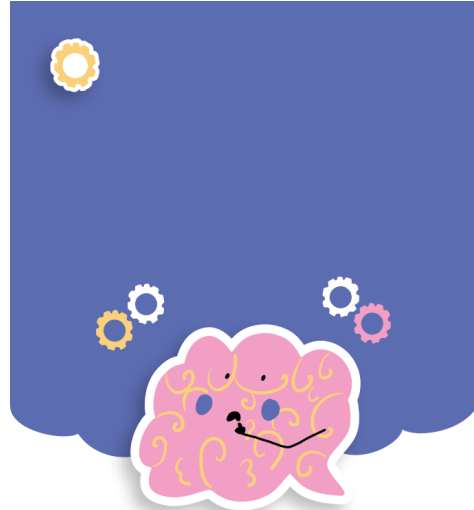
Réflexion

1-3-6-10-15 points



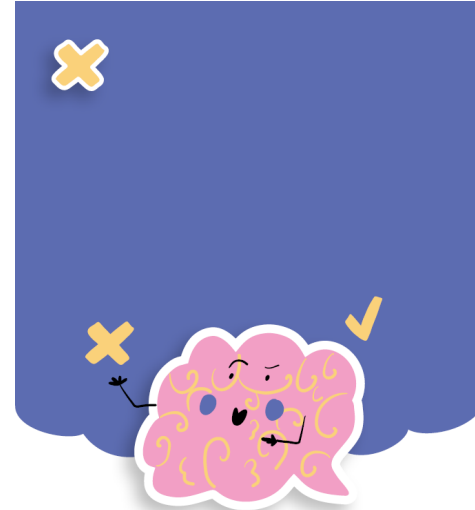
Réflexion

1-3-6-10-15 points



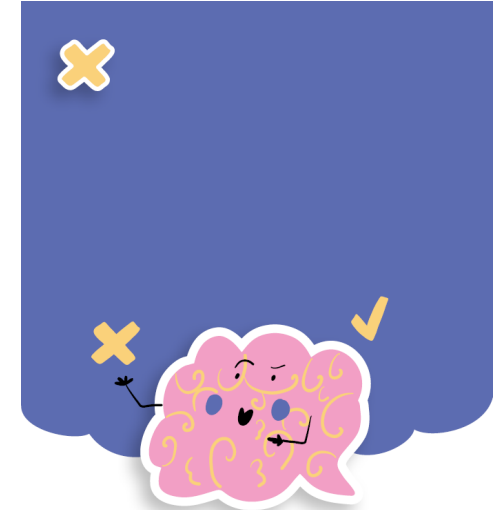
Réflexion

1-3-6-10-15 points



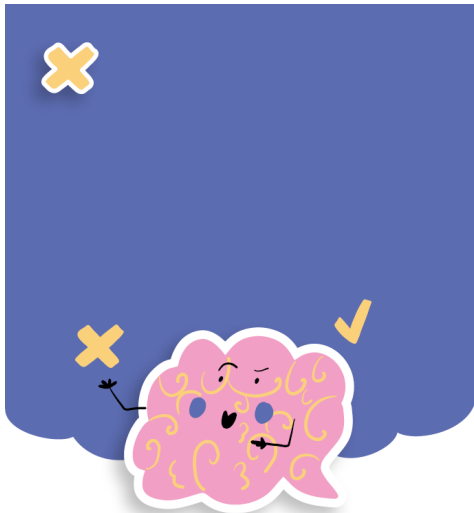
Erreur

À la fin :
Tu en as le plus : +6 points
Tu en as le moins : -6 points



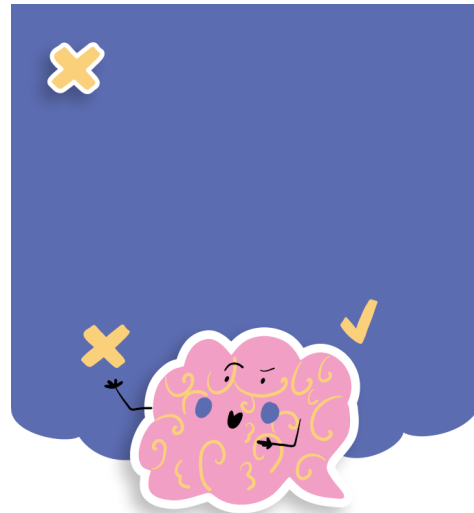
Erreur

À la fin :
Tu en as le plus : +6 points
Tu en as le moins : -6 points



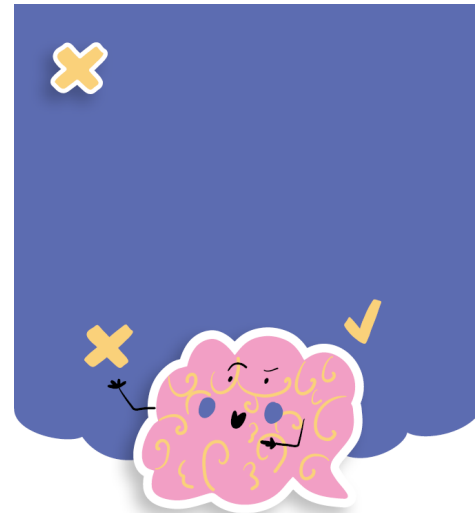
Erreur

À la fin :
Tu en as le plus : +6 points
Tu en as le moins : -6 points



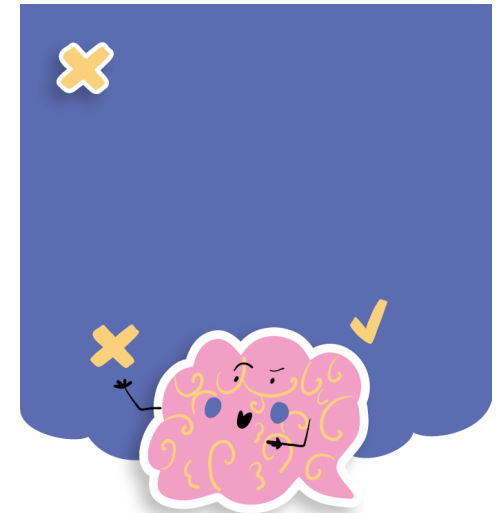
Erreur

À la fin :
Tu en as le plus : +6 points
Tu en as le moins : -6 points



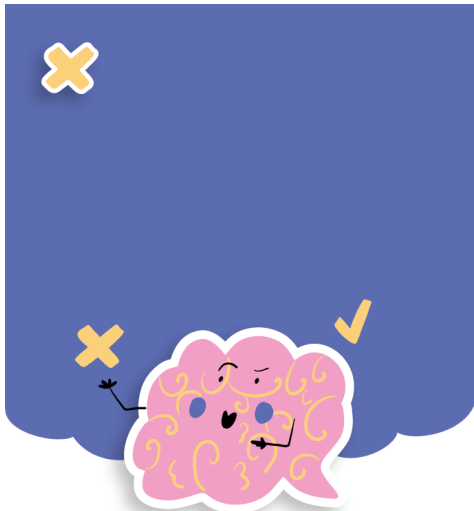
Erreur

À la fin :
Tu en as le plus : +6 points
Tu en as le moins : -6 points



Erreur

À la fin :
Tu en as le plus : +6 points
Tu en as le moins : -6 points



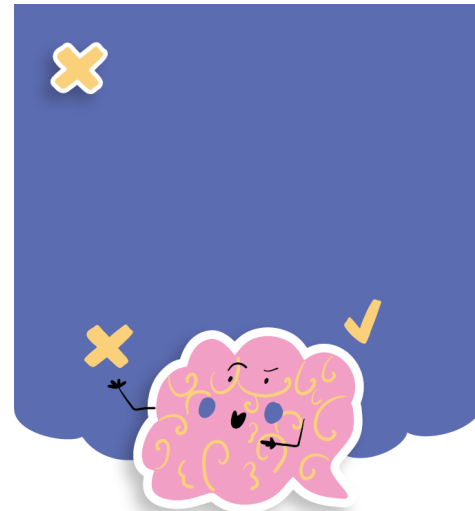
Erreur

À la fin :
Tu en as le plus : +6 points
Tu en as le moins : -6 points



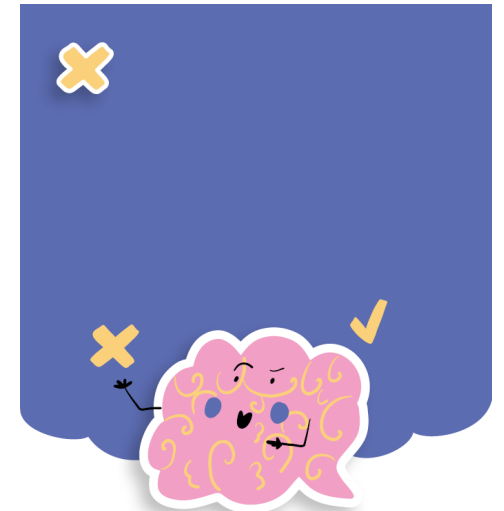
Erreur

À la fin :
Tu en as le plus : +6 points
Tu en as le moins : -6 points



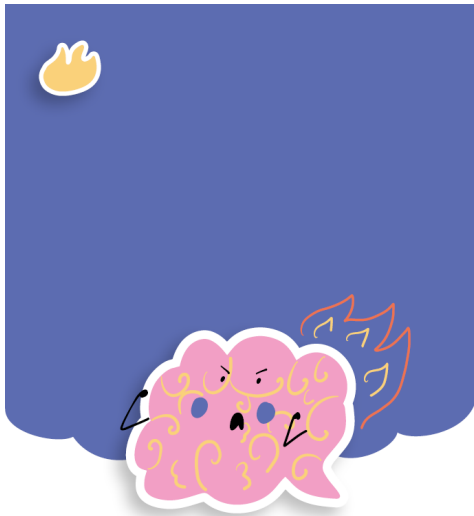
Erreur

À la fin :
Tu en as le plus : +6 points
Tu en as le moins : -6 points



Erreur

À la fin :
Tu en as le plus : +6 points
Tu en as le moins : -6 points



Motivation

Échange cette carte contre
une carte supplémentaire au
prochain tour



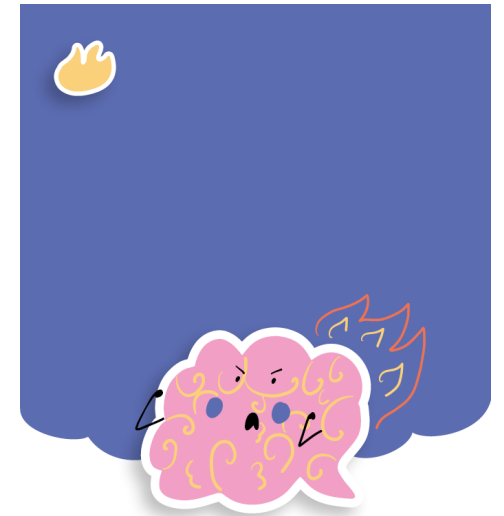
Motivation

Échange cette carte contre
une carte supplémentaire au
prochain tour



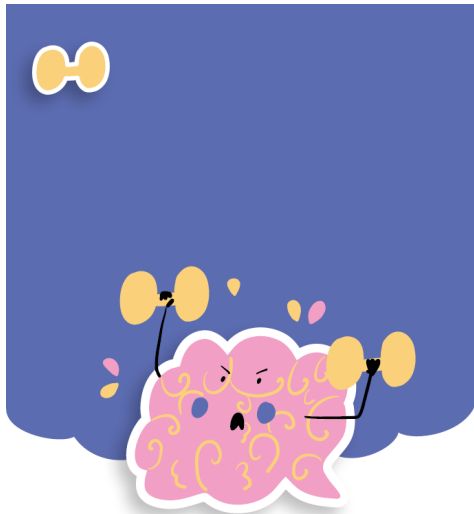
Motivation

Échange cette carte contre
une carte supplémentaire au
prochain tour



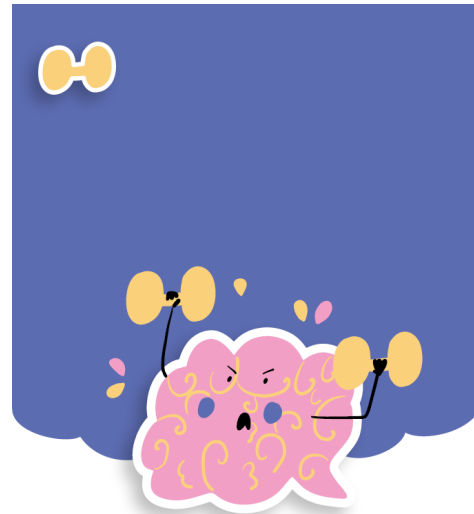
Motivation

Échange cette carte contre
une carte supplémentaire au
prochain tour



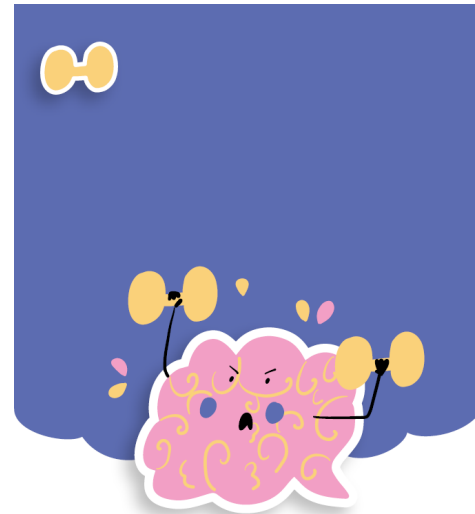
Persévérance

Double les points de la
prochaine carte



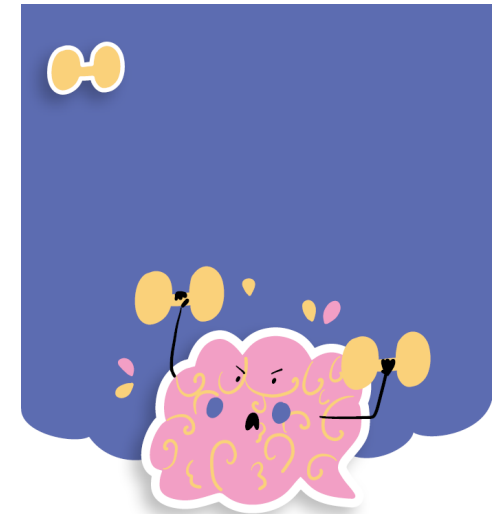
Persévérance

Double les points de la
prochaine carte



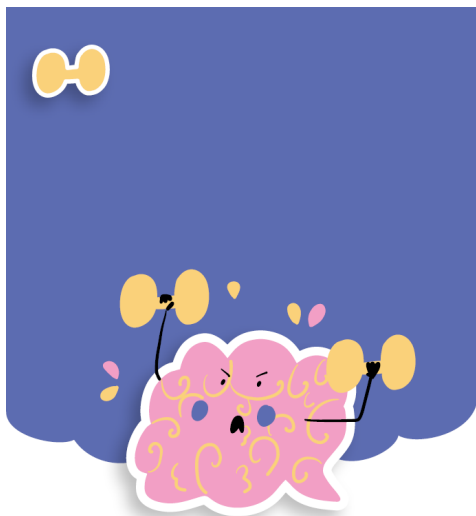
Persévérance

Double les points de la
prochaine carte



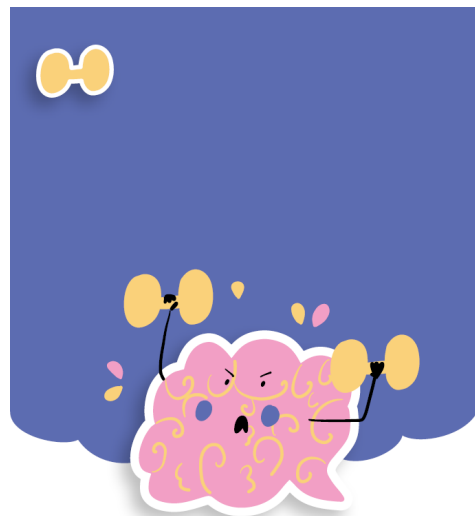
Persévérance

Double les points de la
prochaine carte



Persévérance

Double les points de la
prochaine carte



Persévérance

Double les points de la
prochaine carte



Collaboration

2 cartes = 5 points



Collaboration

2 cartes = 5 points



Collaboration

2 cartes = 5 points



Collaboration

2 cartes = 5 points



Collaboration

2 cartes = 5 points



Collaboration

2 cartes = 5 points



Collaboration

2 cartes = 5 points



Collaboration

2 cartes = 5 points



Collaboration

2 cartes = 5 points



Collaboration

2 cartes = 5 points



Collaboration

2 cartes = 5 points



Collaboration

2 cartes = 5 points



Collaboration

2 cartes = 5 points



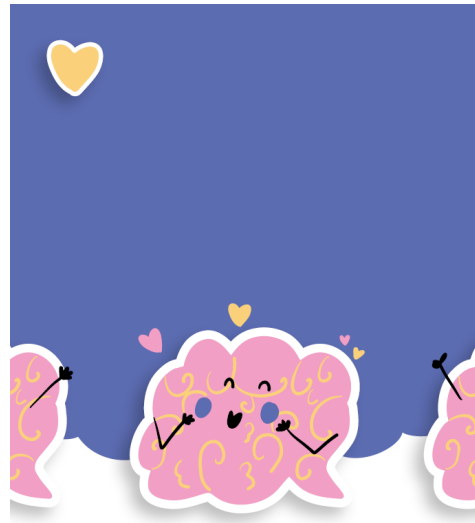
Collaboration

2 cartes = 5 points



Encouragement

3 cartes = 10 points



Encouragement

3 cartes = 10 points



Encouragement

3 cartes = 10 points



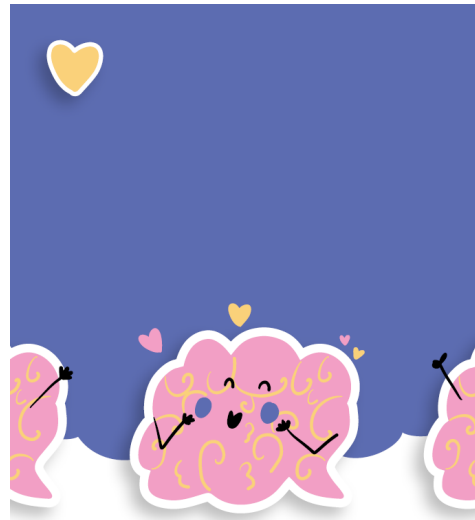
Encouragement

3 cartes = 10 points



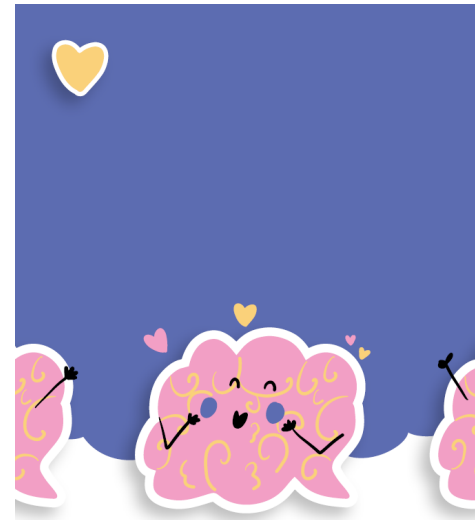
Encouragement

3 cartes = 10 points



Encouragement

3 cartes = 10 points



Encouragement

3 cartes = 10 points



Encouragement

3 cartes = 10 points



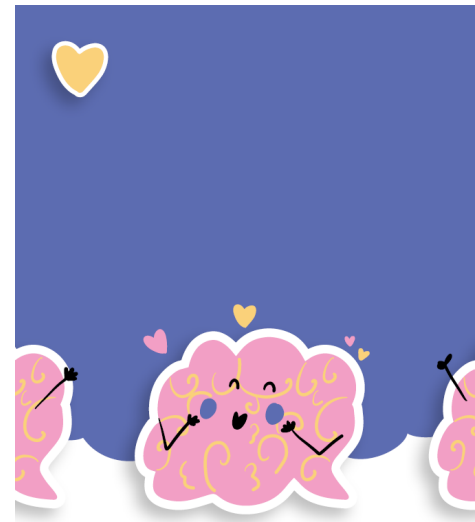
Encouragement

3 cartes = 10 points



Encouragement

3 cartes = 10 points



Encouragement

3 cartes = 10 points



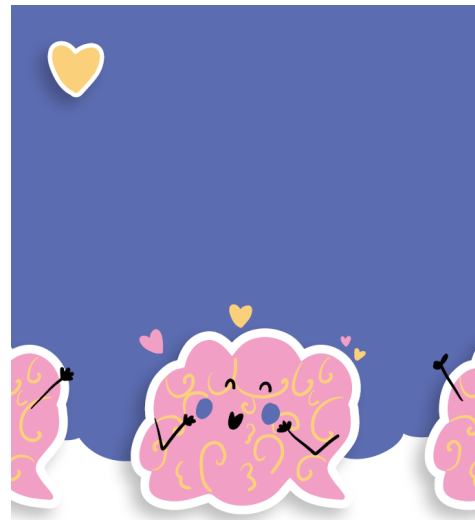
Encouragement

3 cartes = 10 points



Encouragement

3 cartes = 10 points



Encouragement

3 cartes = 10 points



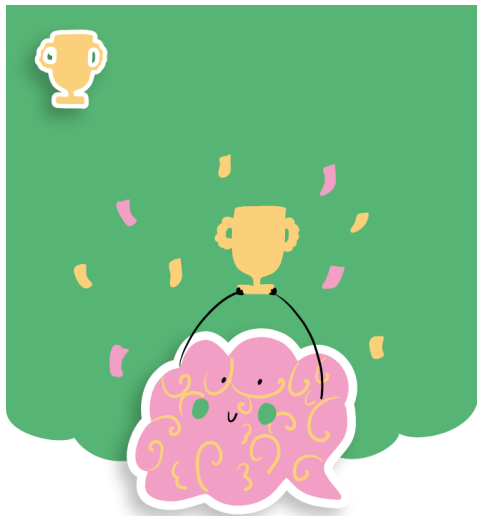
Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



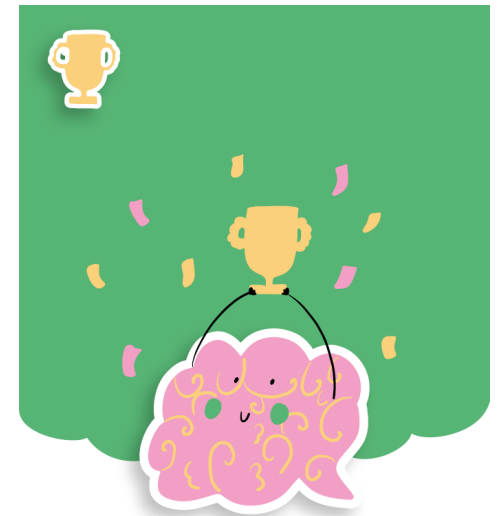
Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



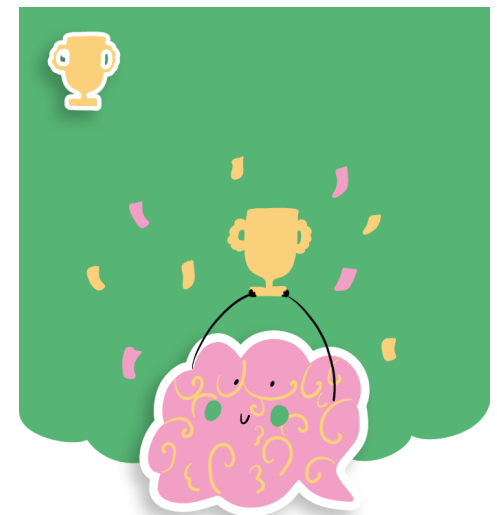
Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



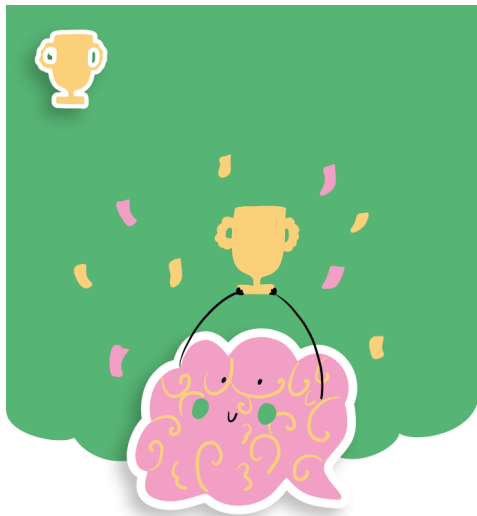
Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



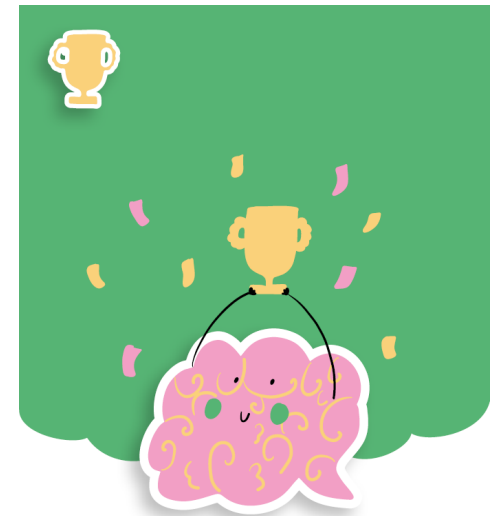
Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



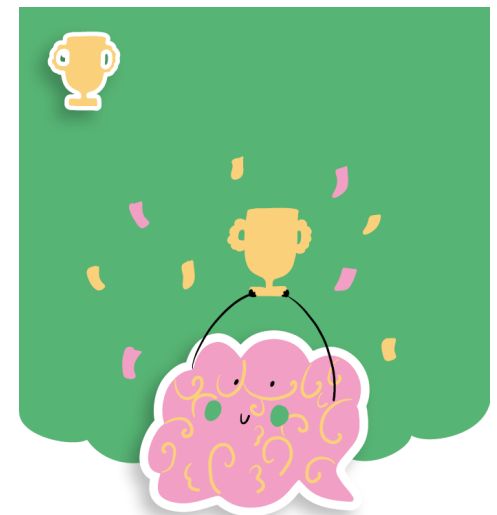
Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



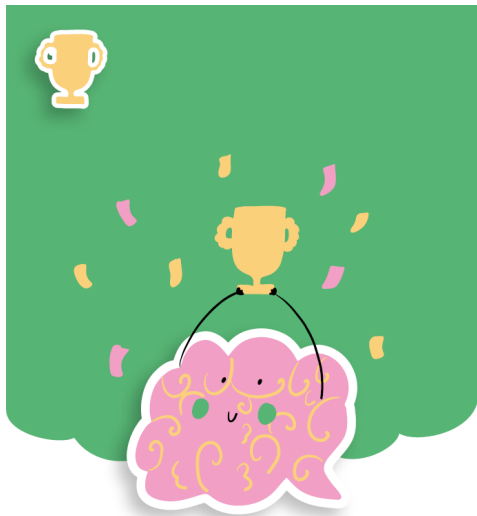
Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



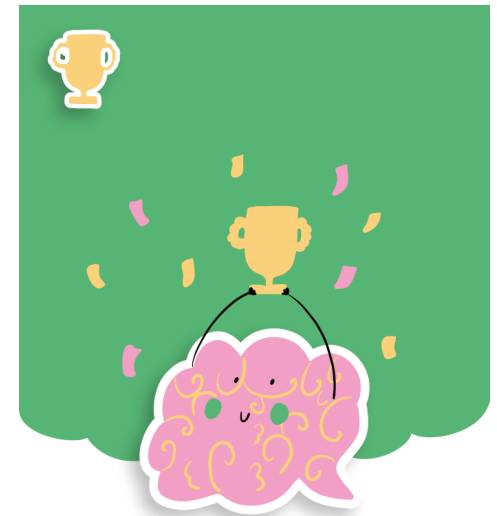
Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



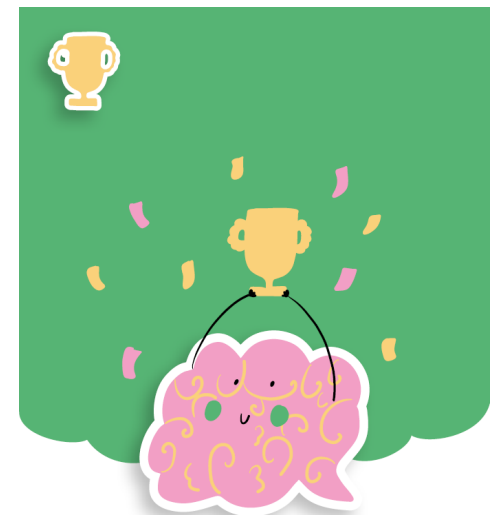
Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



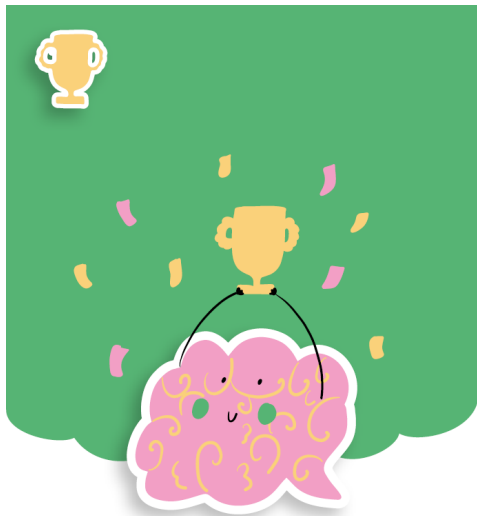
Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



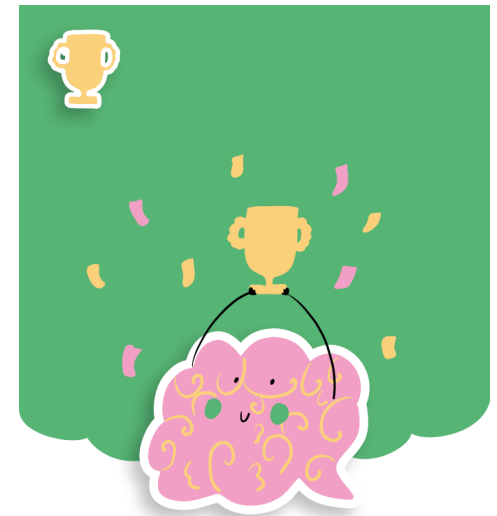
Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



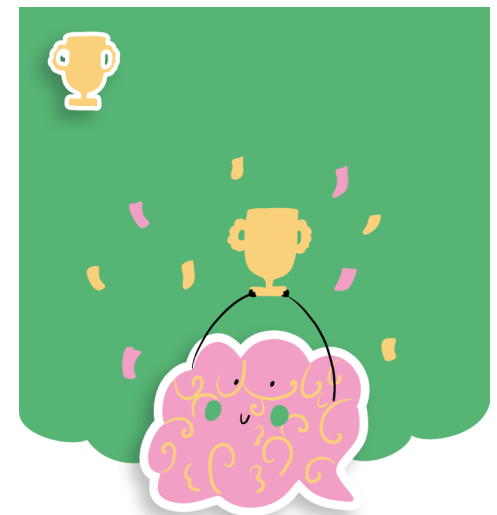
Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



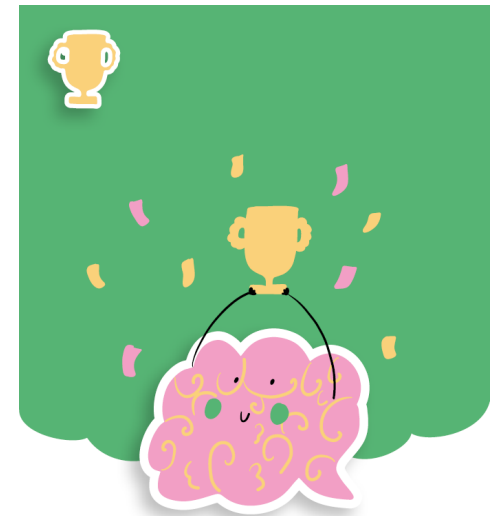
Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



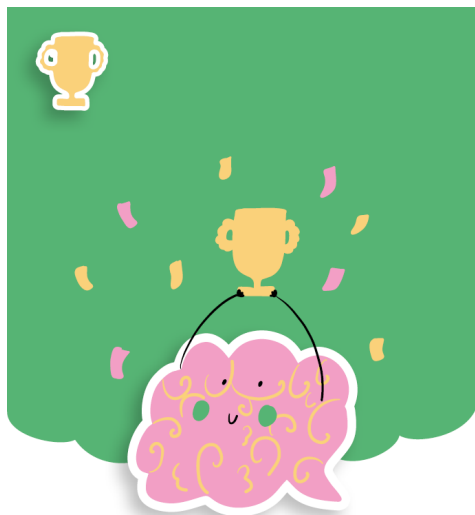
Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



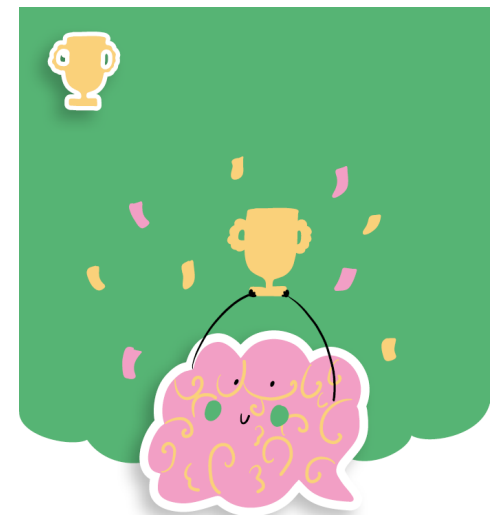
Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte



Stratégie gagnante

3 points
+
pioche une carte

QUESTION

Le cerveau apprend mieux quand on est seul.

- A** Toujours
- B** Pas nécessairement : apprendre avec les autres nous aide à mieux comprendre.

RÉPONSE **B**

Parler, écouter et expliquer aux autres t'aide également à progresser !

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Tu viens de relire ta leçon. Le meilleur moment pour la réciter sans regarder est...

- A** Tout de suite, pendant que c'est encore frais
- B** Après une petite pause d'au moins 10 minutes
- C** Le lendemain, sans jamais l'avoir répétée

RÉPONSE **B**

Faire une pause avant de te tester oblige ton cerveau à chercher l'information. Ça t'aide à mieux fixer ce que tu as appris, comme un muscle qu'on entraîne à faire un effort.

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Apprendre à gérer ses émotions, c'est comme apprendre à écrire.

- A** Vrai
- B** Faux

RÉPONSE **A**

Tu n'as pas appris à écrire en un jour. Pour les émotions, c'est pareil : on peut s'énerver, se tromper, puis comprendre peu à peu ce qui se passe en nous. C'est un apprentissage comme les autres.

Bonne réponse = 3 points

QUESTION

Une fois qu'on a appris quelque chose, c'est pour toujours.

- A** Vrai
- B** Faux

RÉPONSE **B**

Si on ne l'utilise pas ou qu'on ne le revoit pas, le cerveau peut l'oublier !

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Tu travailles avec de la musique. Qu'est-ce qui t'aide le plus à rester concentré ?

- A** Une musique avec des paroles pour te motiver
- B** Une musique douce sans paroles
- C** Pas de musique du tout

RÉPONSE **C**

La musique, en particulier avec des paroles, peut perturber ta concentration, car ton cerveau essaye d'écouter et de réfléchir en même temps.

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Tu t'ennuies en lisant... Quelle question pourrait relancer ta compréhension ?

- A** « Que veut dire ce mot ? »
- B** « Qui est l'auteur ? »
- C** « Combien de pages il reste ? »

RÉPONSE **A**

Te poser des questions sur le sens des mots ou sur ce qui se passe dans le texte peut t'aider à mieux suivre l'histoire.

Bonne réponse = 1 point

QUESTION

Tu veux retenir une leçon. Quelle méthode pourrait t'aider le plus ?

- A** Lire en silence
- B** Apprendre par cœur
- C** Lire à voix haute

RÉPONSE **C**

Lire à voix haute, c'est voir et entendre en même temps : ça peut aider à renforcer la mémoire !

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Avant de rendre ton travail, tu relis et te poses des questions. Que fais-tu ?

- A** Tu te transformes en prof dans ta tête
- B** Tu regardes ce qu'à fait ton camarade
- C** Tu fais une pause bien méritée

RÉPONSE **A**

Quand tu réfléchis à ton travail avant de le rendre, tu t'auto-évalues. Tu prends du recul comme un prof, et ça t'aide à mieux apprendre !

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Tu bloques sur un exercice.
Qu'est-ce qu'un bon stratège ferait ?

- A Il jetterait son crayon par terre
- B Il continuerait jusqu'à ce que ça marche
- C Il essaierait une autre façon de faire

RÉPONSE C

Il essaierait une autre façon de faire

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Tu veux vraiment retenir ta leçon.
Quelle est la meilleure tactique ?

- A Réviser longtemps d'un coup pour bien tout ancrer
- B Réviser un peu chaque jour
- C Lire une fois attentivement, ton cerveau fera le reste

RÉPONSE B

Ton cerveau a besoin de répétitions espacées pour bien retenir. Réviser un peu chaque jour, c'est comme arroser une plante régulièrement : ça marche mieux que tout d'un coup !

Bonne réponse = 3 points

QUESTION

Tu as déjà vu ce chapitre. Tu penses bien le savoir
. Que fais-tu avant le contrôle ?

- A Rien, tu sais te faire confiance
- B Tu survoles rapidement pour te rassurer
- C Tu vérifies ce que tu sais vraiment avec des quiz ou des questions

RÉPONSE C

Croire qu'on sait, ce n'est pas pareil que vraiment savoir ! Se tester, c'est comme allumer la lumière dans ta tête : tu vois où il fait encore sombre.

Bonne réponse = 3 points

QUESTION

Tu crois avoir la bonne réponse.
Que fais-tu ?

- A Tu regardes aussi les autres idées, même si elles te semblent fausses
- B Tu cherches des infos pour confirmer ce que tu penses
- C Tu suis ton instinct, c'est souvent lui qui a raison

RÉPONSE A

Ton cerveau adore avoir raison, alors il ignore souvent ce qui le contredit. Mais pour apprendre, il faut parfois accepter d'avoir tort.

Bonne réponse = 3 points

QUESTION

Tu choisis une réponse en contrôle.
Pourquoi es-tu tenté par celle qui "te dit quelque chose" ?

- A Parce qu'elle semble familière, donc sûrement correcte
- B Parce que c'est la seule que tu n'as pas déjà vue
- C Parce que ton cerveau préfère ce qu'il reconnaît

RÉPONSE C

Ton cerveau est rassuré par ce qu'il connaît. Mais ce n'est pas parce qu'une info te "parle" qu'elle est vraie !

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Tu fluotes tout ton cours en jaune fluo. Tu es prêt pour le contrôle ?

- A Oui, tu as bien surligné !
- B Pas encore, il faut transformer ce que tu as appris
- C Plus c'est jaune, plus c'est mémorisé

RÉPONSE B

Fluoter, c'est un début, mais pas suffisant. Ton cerveau apprend mieux si tu reformules, schématises ou expliques avec tes mots.

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Tu veux être sûr d'avoir compris.
Quelle méthode marche vraiment bien ?

- A Expliquer comme si tu parlais à un enfant de 8 ans
- B Relire plusieurs fois dans ta tête
- C Demander à ton voisin ce qu'il a compris

RÉPONSE A

Si tu arrives à expliquer avec des mots simples, c'est que tu as vraiment compris !

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Tu veux réviser les maths.
Quelle méthode est la plus utile ?

- A Lire les exercices corrigés dans ta tête
- B Réciter la leçon sans crayon
- C Refaire les exercices toi-même

RÉPONSE C

En maths, ton cerveau apprend mieux en refaisant les exercices. C'est en pratiquant que tu progresses.

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Tu relis ton cours, mais tu penses à ton goûter.

Quel est le vrai problème ?

- A** Ton attention est ailleurs, donc ton cerveau n'enregistre pas
- B** Tu n'as pas assez dormi
- C** Tu n'as pas assez de fluos

RÉPONSE **A**

Pas d'attention = pas de mémoire. Ton cerveau ne retient que ce que tu regardes vraiment.

Bonne réponse = 1 point

QUESTION

Pour bien retenir une leçon, il faut...

- A** Lire, recopier, fluoter, souligner
- B** Tout apprendre la veille
- C** Lire, comprendre, mémoriser, se questionner

RÉPONSE **C**

Lire c'est bien, mais comprendre, mémoriser et se poser des questions, c'est encore mieux. Ton cerveau adore être activé !

Bonne réponse = 3 points

QUESTION

Quand tu te souviens d'un cours, ton cerveau...

- A** Reconstitue les infos à partir de petits morceaux
- B** Rejoue exactement ce qu'il a vu
- C** Ouvre un tiroir magique dans ta tête

RÉPONSE **A**

La mémoire, ce n'est pas une caméra : ton cerveau reconstitue à chaque fois. C'est pour ça qu'il faut bien organiser les infos.

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Tu veux réviser efficacement. Tu choisis...

- A** Une seule matière par soir, pour "bien rester dedans"
- B** Plusieurs matières dans la soirée, en petites doses
- C** Tout apprendre d'un coup le week-end dans ta tête

RÉPONSE **B**

Ton cerveau aime qu'on change de sujet, ça l'aide à mieux retenir. C'est comme l'entraînement sportif : on progresse plus avec des exercices variés.

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Une fille dit : "Je suis une fille, donc je suis nulle en maths."

Que répondrais-tu ?

- A** C'est vrai, certains cerveaux sont faits pour ça
- B** Les maths, c'est du talent naturel
- C** Être bon en maths, ça se construit avec de l'entraînement

RÉPONSE **C**

Il n'y a pas de cerveau "garçon" ou "fille" pour les maths. Avec de l'entraînement et des bonnes stratégies, tout le monde peut progresser.

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Ton cerveau peut-il encore changer quand tu grandis ?

- A** Non, il est figé à la naissance
- B** Il grandit tout seul comme un arbre
- C** Oui, il change si tu le fais travailler

RÉPONSE **C**

Ton cerveau est "plastique" : il se transforme chaque fois que tu apprends quelque chose de nouveau. À toi de le sculpter !

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Tu te sens à l'aise en sport, mais pas en maths.

Que montre ça ?

- A** Que la confiance, ça dépend du contexte
- B** Que tu n'es pas intelligent
- C** Que les maths ne sont pas faites pour toi

RÉPONSE **A**

On peut avoir confiance en soi dans certains domaines et pas dans d'autres. Et ça change ! C'est ce qu'on appelle "naviguer" entre ses identités.

Bonne réponse = 3 points

QUESTION

Vrai ou faux : le cerveau gauche, c'est pour les maths, et le cerveau droit pour l'art.

- A** Vrai
- B** Faux

RÉPONSE **B**

Faux ! Les deux hémisphères du cerveau travaillent ensemble tout le temps, peu importe ce que tu apprends.

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Vrai ou faux : les filles réussissent grâce à leur travail, les garçons grâce à leur talent.

- A Vrai
- B Faux

RÉPONSE B

Faux ! Tout le monde peut réussir grâce à l'entraînement, la stratégie et la persévérance. Le talent, ça se construit, peu importe ton genre.

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Vrai ou faux : on naît intelligent ou pas, et ça ne change pas.

- A Vrai
- B Faux

RÉPONSE B

Faux ! Tout le monde peut réussir grâce à l'entraînement, la stratégie et la persévérance. Le talent, ça se construit, peu importe ton genre.

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Vrai ou faux : on naît intelligent ou pas, et ça ne change pas.

- A Vrai
- B Faux

RÉPONSE A

Ton intelligence peut évoluer ! Grâce à l'entraînement, aux erreurs et à la curiosité, ton cerveau se développe. C'est la plasticité cérébrale.

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Vrai ou faux : si tu es "visuel" ou "kinesthésique", tu dois toujours apprendre avec des images ou en bougeant.

- A Vrai
- B Faux

RÉPONSE B

Faux ! On a tous des préférences, mais ton cerveau apprend mieux quand tu combines plusieurs façons de travailler. Il ne faut pas se limiter à un "style".

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Que se passe-t-il lorsque tu ne regardes que tes erreurs sur ta copie, même si tu as réussi plein de choses ?

- A Tu veux t'améliorer
- B Tu ne fais pas attention
- C Tu tombes dans le piège du cerveau qui ne voit que le négatif

RÉPONSE C

C'est un piège du cerveau : on oublie les réussites.

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Tu rates un exercice. Quelle réaction montre que tu as confiance en toi ?

- A "Je recommence autrement ou je demande de l'aide."
- B "Je suis trop bête pour comprendre."
- C "Je n'aurais pas dû essayer."

RÉPONSE A

Essayer à nouveau avec une autre stratégie, c'est croire en ses capacités.

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Ton professeur te dit de te relire à la fin. A-t-il raison ?

- A Non, tu sais ce que tu fais
- B Oui, car on peut corriger des erreurs qu'on n'a pas vues en écrivant
- C C Pas toujours

RÉPONSE B

La relecture permet de repérer ce que le cerveau a « lissé » trop vite.

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Tu dis que tu es nul·le en maths car tu t'es trompé·e à une question. Que se passe-t-il dans ta tête ?

- A Tu es réaliste
- B Tu te parles mal pour te motiver
- C Tu tombes dans un piège du cerveau : tu généralises une erreur

RÉPONSE C

Une erreur ≠ être nul·le : c'est un raccourci trompeur.

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Pourquoi est-il utile de se relire à la fin ?

- A** Pour gagner du temps
- B** Parce que tout le monde le fait
- C** Pour repérer les erreurs ou les oublis

RÉPONSE **C**

Se relire permet de réfléchir sur ce qu'on a fait, à vérifier si on a compris ou répondu et d'améliorer ton travail.

Bonne réponse = 1 point

QUESTION

Que faire si on est stressé-e pendant un exercice ?

- A** Respirer calmement et relire
- B** Se dire qu'on va rater
- C** Regarder la copie du voisin

RÉPONSE **A**

Le stress libère une hormone du stress qui perturbe la mémoire, l'attention et le raisonnement. Respirer calmement ralentit les battements de ton cœur et calme ton anxiété.

Bonne réponse = 1 point

QUESTION

Vrai ou faux : plus tu passes de temps à réviser, mieux tu apprends ?

- A** Vrai
- B** Faux

RÉPONSE **B**

Faux ! La qualité et la méthode comptent plus que la durée.

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Ton camarade a mieux réussi que toi. Tu penses qu'il est plus intelligent. Est-ce toujours vrai ?

- A** Oui, sûrement
- B** Oui, il est meilleur en tout
- C** Non, chacun progresse à son rythme

RÉPONSE **C**

Se comparer peut créer des idées fausses.

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Tu travailles à côté de quelqu'un qui parle. Même si la personne parle doucement, tu es :

- A** Très concentrée
- B** Plus rapide
- C** Un peu distraité-e sans t'en rendre compte

RÉPONSE **C**

Le cerveau capte les distractions, même si on ne s'en rend pas compte.

Bonne réponse = 1 point

QUESTION

Quand tu dors ou que tu ne fais rien, ton cerveau se met en pause et consomme très peu d'énergie.

- A** Vrai
- B** Faux

RÉPONSE **B**

Même quand tu dors, ton cerveau continue de travailler et utilise déjà près de 20 % de l'énergie de ton corps, comme un ordinateur en veille.

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Le cerveau est un muscle comme les biceps.

- A** Vrai
- B** Faux

RÉPONSE **B**

Ce n'est pas un muscle, mais il devient plus fort quand on l'utilise souvent.

Bonne réponse = 1 point

QUESTION

Faire une pause toutes les 5 minutes aide ton cerveau.

- A** Vrai
- B** Faux

RÉPONSE **B**

Trop souvent, c'est contre-productif. Une pause toutes les 30-40 min, c'est idéal !

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Ton cerveau retient mieux une information si elle est drôle, émouvante ou racontée en histoire.

- ☒ A Vrai
- ☐ B Faux

RÉPONSE ☒ A

L'émotion et le récit boostent la mémoire !

Bonne réponse = 2 points

QUESTION

Dire "je suis nul-le" aide ton cerveau à se motiver.

- ☐ A Vrai
- ☒ B Faux

RÉPONSE ☒ B

Ton cerveau croit ce que tu dis ! Mieux vaut dire : "je vais essayer autrement."

Bonne réponse = 2 points



