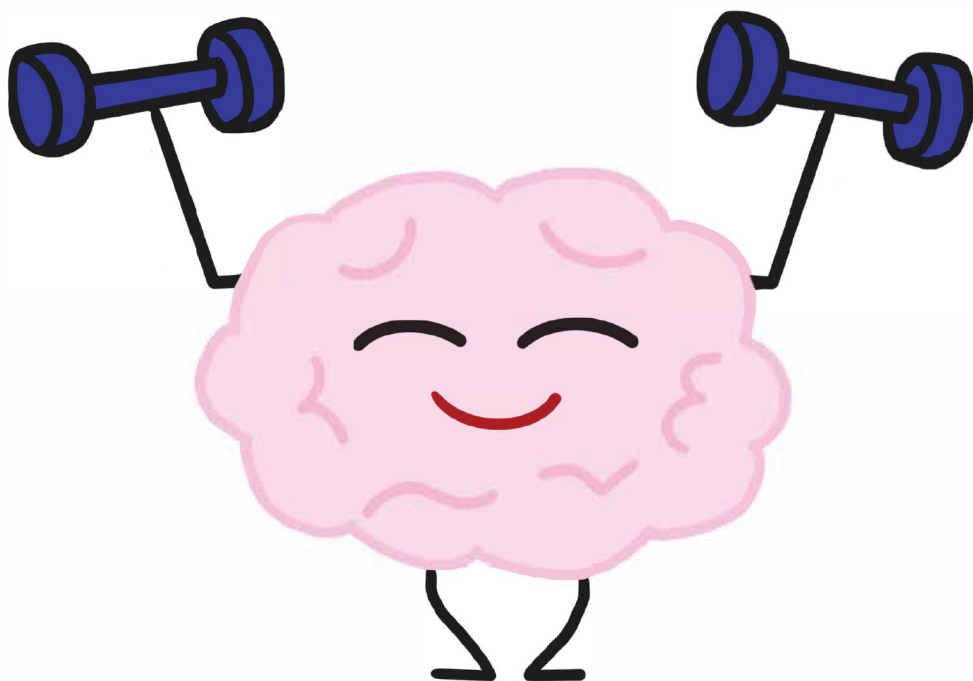


# **BOOSTE TON CERVEAU : LA NEUROPLASTICITÉ**

*pour enfants*



**DONNONS AUX ENFANTS LES MOYENS DE TRANSFORMER  
LEUR FAÇON DE PENSER, DE RESSENTIR ET D'AGIR**

**ÉCRIT ET ILLUSTRÉ PAR  
LILY BREITFELDER**

# **BOOSTE TON CERVEAU : LA NEUROPLASTICITÉ**

*pour enfants*

**ÉCRIT ET ILLUSTRÉ PAR  
LILY BREITFELDER**

**Copyright © 2026 Lily Breitfelder**  
**Tous droits réservés**  
**Imprimé aux États-Unis**

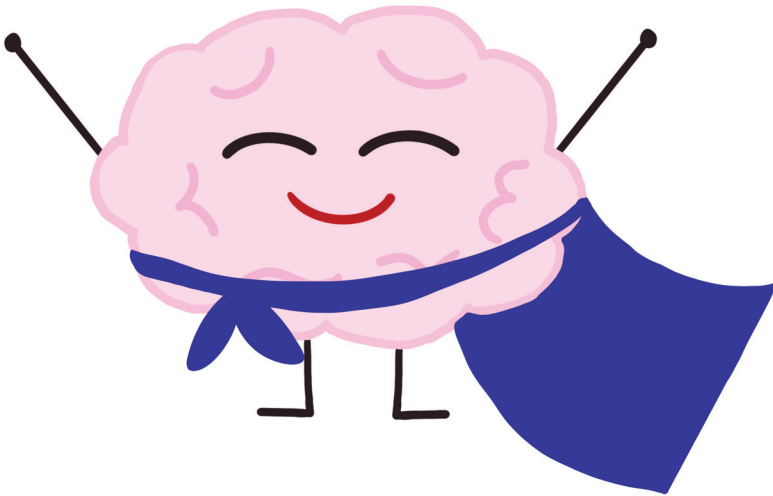
Dédié à Pop Pop et Gramsie



# LE POUVOIR DE LA NEUROPLASTICITÉ

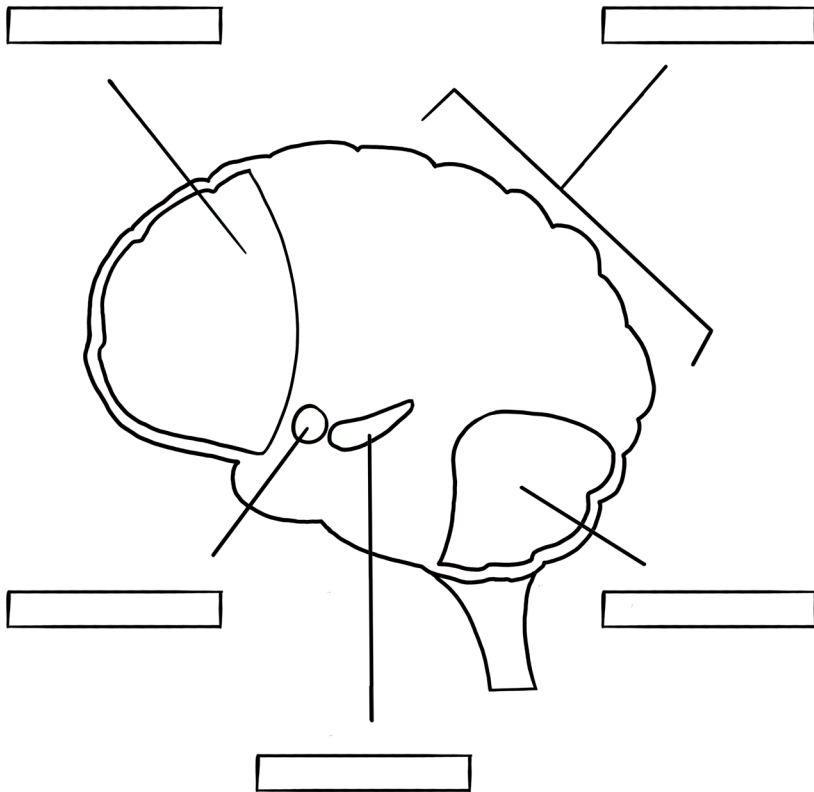
La neuroplasticité est cette super capacité de ton cerveau à apprendre, changer et grandir lorsque tu vis de nouvelles expériences. C'est ce qui te permet de t'améliorer dans certaines choses en pratiquant. La neuroplasticité t'aidera à devenir la meilleure version de toi-même !

**NEURO** FAIT RÉFÉRENCE À TON **CERVEAU**.  
**PLASTICITÉ** VEUT DIRE ÊTRE **FLEXIBLE**.



# LA STRUCTURE DE TON CERVEAU

Nomme les principales parties de ton  
cerveau, puis colorie-les.



# LES PARTIES DE TON CERVEAU

Alors, que sais-tu de ton cerveau ? Le cerveau, c'est le centre de contrôle de ton corps. Il gère tout ce que tu fais : il guide ta façon de penser, de ressentir et d'agir.

## CORTEX PRÉFRONTAL

IL T'AIDE À PRENDRE DES DÉCISIONS LOGIQUES, COMME QUAND TU RÉSOUTS UN PROBLÈME DE MATHS

## CÉRÉBRUM

IL TE PERMET D'APPRENDRE ET DE BOUGER, COMME QUAND TU PRENDS DES COURS DE NATATION

## L'AMYGDALÉ

CONTRÔLE TES ÉMOTIONS, TES PEURS ET TES IMPULSIONS, COMME QUAND TU REGARDES UN FILM D'HORREUR

## CERVELLET

TE PERMET DE GARDER TON ÉQUILIBRE, COMME QUAND TU FAIS DU VÉLO

## HIPPOCAMPE

ENREGISTRE TES SOUVENIRS, COMME LE JOUR OÙ TU AS PERDU TA PREMIÈRE DENT

**LE CERVEAU PEUT FAIRE DES CHOSES INCROYABLES, MAIS IL FAUT FAIRE DES EFFORTS ET S'Y METTRE À FOND POUR DÉBLOQUER TOUT SON POTENTIEL.**

— DR ANDREW HUBERMAN



# LES CINQ SENS : MÉLANGE DE LETTRES

Remets les mots dans le bon ordre  
pour découvrir tes cinq sens.

1. IEUO \_\_\_\_\_
2. UTGO \_\_\_\_\_
3. UVE \_\_\_\_\_
4. RTADOO \_\_\_\_\_
5. UECHTRO \_\_\_\_\_

## Banque de mots

vue  
odorat  
toucher  
goût  
ouïe

# — TES CINQ SENS —

Ton cerveau reçoit des infos grâce à tes cinq sens : la vue, l'odorat, le toucher, le goût et l'ouïe. Il traite ensuite ces signaux et dit à ton corps quoi faire.

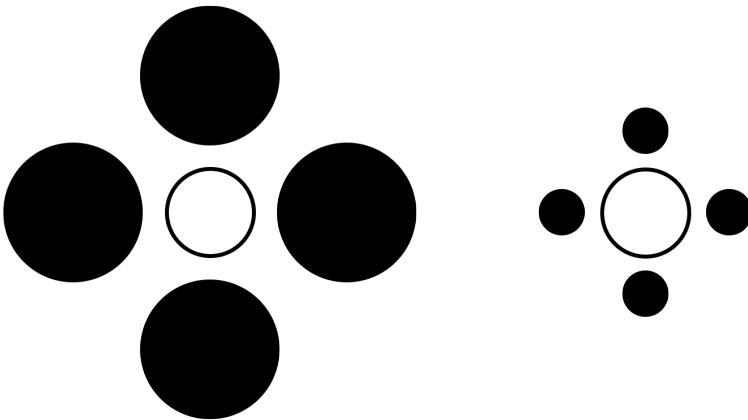


**LES SENS, EXPLORATEURS DU MONDE, OUVRONT  
LA VOIE À LA CONNAISSANCE.**

— MARIA MONTESSORI

## CASSE-TÊTE

Quel cercle blanc est le plus grand ?  
Pour le savoir, trace deux lignes droites  
horizontales à l'aide d'une règle, passant  
par le haut et le bas des deux cercles.

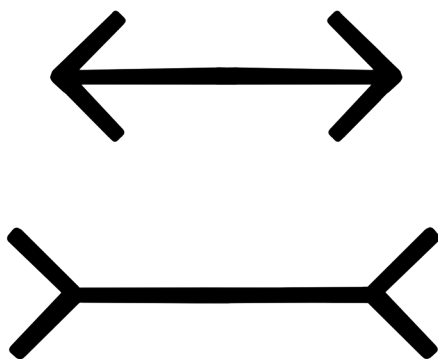


C'est l'illusion d'Ebbinghaus.

# ILLUSIONS D'OPTIQUE

Parfois, ton cerveau peut te jouer des tours. Une illusion d'optique, par exemple, est une image qui trompe ton cerveau. Elle donne l'impression que quelque chose est différent de ce qu'il est vraiment. N'oublie pas que les premières impressions peuvent être trompeuses !

Selon toi, quelle ligne est la plus longue ?



Même si la deuxième ligne semble plus longue, les deux lignes sont exactement de la même longueur. C'est l'illusion de Müller-Lyer.

**LES APPARENCES PEUVENT ÊTRE TROMPEUSES.**

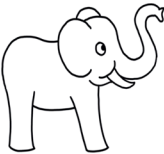
– AESOP

# STÉRÉOTYPES ANIMAUX

Relie les animaux à leur stéréotype:



SAGE



LENT



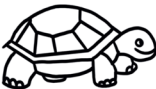
AIME LES CAROTTES



N'OUBLIE JAMAIS



MALADROIT



FIDÈLE

# STÉRÉOTYPES

Parfois, ton cerveau prend des raccourcis pour prendre des décisions plus vite. Ça peut te faire penser à des trucs qui ne sont pas toujours vrais.

**LES GENS INTELLIGENTS PORTENT DES LUNETTES.**

**LES FILLES ADORENT LA COULEUR ROSE.**

**LES GARÇONS NE SAVENT PAS DANSER.**

**LES ENFANTS AUX CHEVEUX ROUX ONT DU CARACTÈRE.**

**LES GRANDES PERSONNES AIMENT JOUER AU BASKET.**



Attends, comment ça ? Ce sont juste des stéréotypes ridicules !

**POSEZ DES QUESTIONS, NE FAITES PAS DE SUPPOSITIONS.**

– ANGELA AHRENDIS

# LES PRÉJUGÉS AUTOUR DE MOI

**Tu peux penser à des exemples de préjugés dans ta vie ? Comment est-ce que ça te freine, toi ou d'autres personnes ?**

---

---

---

---

---

---

# C'EST QUOI, UN PRÉJUGÉ ?

Le biais, c'est croire quelque chose sans connaître tous les faits. C'est avoir une opinion sans raison logique.

Parfois, les préjugés ne sont que des préférences personnelles. Peut-être que tu préfères le foot au basket, les carottes au brocoli, ou les grandes villes aux petites bourgades. C'est normal !

Mais parfois, les préjugés peuvent te freiner. Ils peuvent t'empêcher d'essayer un nouveau sport, de goûter un nouveau plat délicieux, de visiter une nouvelle région du monde, ou même de te faire un nouvel ami.



**SI ON CONNAÎT NOS PRÉJUGÉS, ON PEUT LES CORRIGER.**

– DR MAHZARIN BANAJI



# ÊTRE CONSCIENT, C'EST MONTRER QUÉ TU T'INTÉRESSES

Tu te souviens d'une fois où t'as aidé  
quelqu'un qui était traité injustement ?

---

---

---

---

---

---

# LE PROBLÈME AVEC LES PRÉJUGÉS

Les préjugés peuvent être dangereux quand ils influencent ce que tu penses ou ressens à propos des autres. Parfois, si tu ne fais pas attention, ils peuvent te pousser à traiter les gens de manière injuste. C'est donc important d'être conscient de tes préjugés et de ne jamais les laisser prendre le dessus !



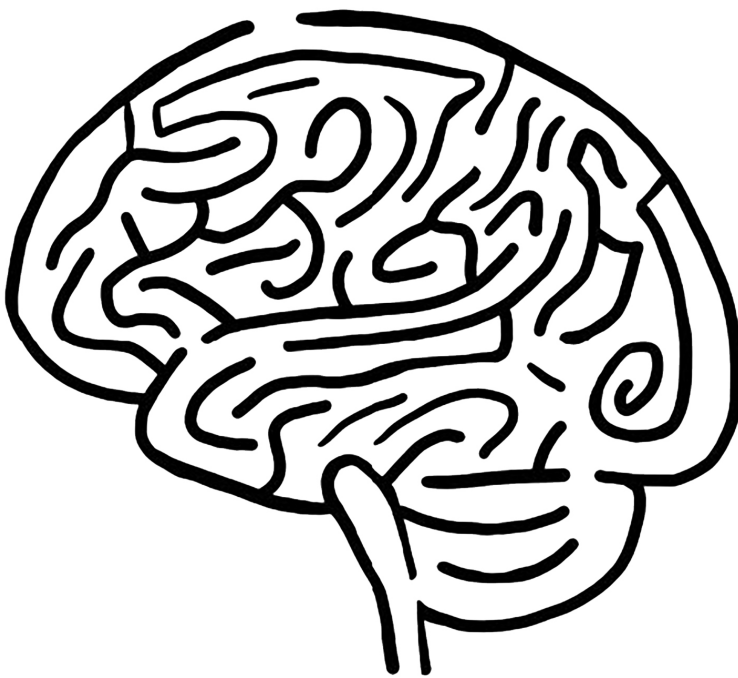
**QUAND NOUS RECONNAÎSSONS NOS PRÉJUGÉS, NOUS  
POUVONS VOIR LES GENS TELS QU'ILS SONT VRAIMENT, PAS  
COMME NOUS LES IMAGINONS.**

– HOWARD J. ROSS

# LABYRINTHE MENTAL

Trouve ton chemin à travers les voies neuronales du cerveau.

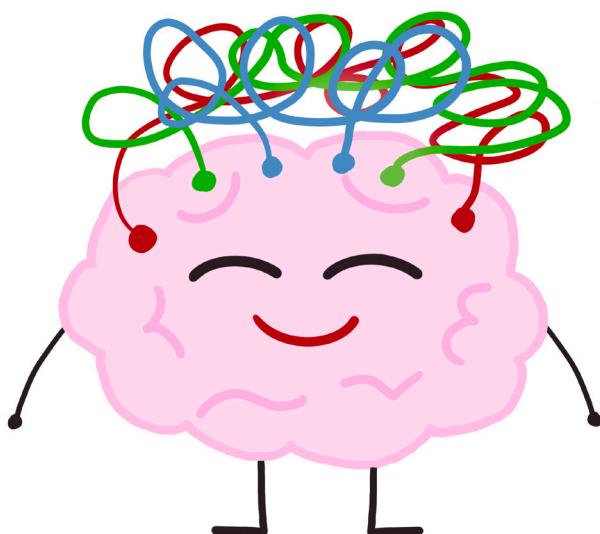
DÉBUT



FIN

# — LA NEUROPLASTICITÉ — À LA RESCOURSSE

Pas de panique, la neuroplasticité de ton cerveau est là pour t'aider ! Elle peut te permettre de lutter contre les préjugés. Elle te donne le pouvoir de reconfigurer ton cerveau et de remodeler ta façon de penser, de ressentir et d'agir. Grâce à la neuroplasticité, tu peux changer ton état d'esprit et tes habitudes.



**LA NEUROPLASTICITÉ, C'EST NOTRE SUPER-POUVOIR HUMAIN.  
C'EST LA CAPACITÉ DE NOTRE CERVEAU ET DE NOTRE CORPS  
À CHANGER STRUCTURELLEMENT ET FONCTIONNELLEMENT À  
CHAQUE EXPÉRIENCE VÉCUE.**

— DR LORI DESAUTELS

# MOT CACHÉ

Trouve tous les mots cachés dans la liste de mots ci-dessous.

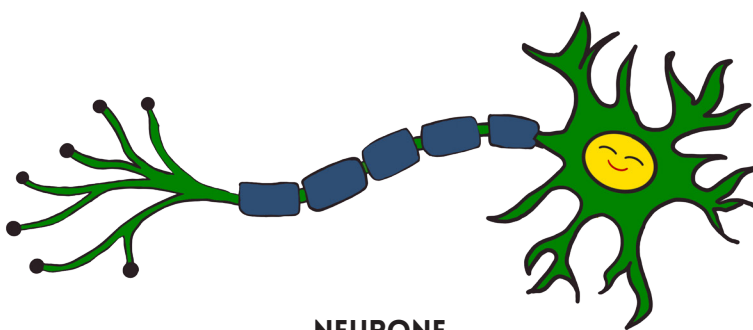
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| o | b | e | e | r | e | b | r | u | m | i | h |
| s | t | e | l | e | v | r | e | c | j | e | n |
| l | c | e | r | v | e | a | u | l | n | s | e |
| w | v | b | a | k | a | v | j | x | a | p | u |
| f | d | r | e | f | r | b | r | a | i | a | r |
| s | e | n | s | e | s | m | l | j | r | n | o |
| a | m | y | g | d | a | l | e | g | x | y | n |
| h | i | p | p | o | c | a | m | p | e | s | e |

## Banque de mots

|            |         |
|------------|---------|
| amygdale   | neurone |
| cerveau    | sens    |
| cervelet   | synapse |
| hippocampe |         |

# LES VOIES DE TON CERVEAU

Ton cerveau est rempli de milliards de neurones qui transmettent des messages dans tout ton corps. Ils communiquent grâce à un réseau de voies neuronales reliées par des synapses. Quand tu apprends de nouvelles choses, ton cerveau crée de nouvelles voies neuronales et remplace les anciennes. Ce processus t'aide à te débarrasser des schémas de pensée négatifs et à adopter de nouvelles idées.



NEURONE

**CHANGE TES PENSÉES ET TU CHANGERAS LE MONDE.**

– DR NORMAN VINCENT PEALE

# RENFORCE TES VOIES NEURONALES

Faire du vélo peut être difficile au début, mais ça devient plus facile avec la pratique. Tu penses à des trucs qui sont devenus plus faciles pour toi avec le temps ?

---

---

---

---

---

# PUISSANCE CÉRÉBRALE

Utiliser ton cerveau l'aide à devenir plus puissant. Pratiquer de nouvelles compétences renforce tes connexions neuronales et stimule ta puissance cérébrale. Quelles activités aimes-tu faire ?

## ÊTRE CRÉATIF

### APPRENDRE UNE NOUVELLE LANGUE

LIRE

DANSER

DESSINER

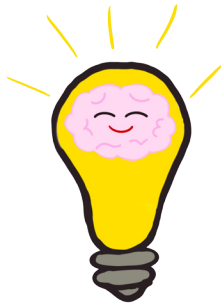
FAIRE DU SPORT

JOUER À DES JEUX

FAIRE DES PUZZLES

JONGLE

VOYAGER



### JOUER D'UN INSTRUMENT DE MUSIQUE

CHANTER

**ON EST CE QU'ON FAIT TOUT LE TEMPS. L'EXCELLENCE, C'EST  
PAS UN ACTE, MAIS UNE HABITUDE.**

– ARISTOTE



# APPRENDRE ET GRANDIR

Tu peux penser à des erreurs qui t'ont  
aidé à apprendre et à grandir ?  
Tont aidé à apprendre et à grandir ?

---

---

---

---

---

---

# ACCEPTES TES ERREURS

Les erreurs peuvent souvent être utiles ! Quand tu reconnais et corriges tes erreurs, ton cerveau s'adapte en renforçant certaines connexions neuronales et en en éliminant d'autres. Ça t'aide à mieux faire les choses à l'avenir.



**J'AI ÉCHOUÉ À N'IMPORTE QUEL NOMBRE DE FOIS DANS  
MA VIE. ET C'EST POURQUOI J'AI RÉUSSI.**

– MICHAEL JORDAN

# TON ÉTAT D'ESPRIT COMPTE

Réécris ces phrases pour montrer ton état d'esprit de croissance.

*Je ne suis pas doué pour ça et je ne le serai jamais.*

---

*J'ai envie d'abandonner.*

---

*Je n'y arriverai jamais.*

---

*Je ne comprends tout simplement pas.*

---

*Je serai jamais bon en sciences.*

---

# ÉTAT D'ESPRIT DE CROISSANCE

Avoir un état d'esprit de croissance, c'est savoir qu'on peut s'améliorer dans un domaine avec le temps, grâce à la pratique, aux efforts et à la patience. Ça permet de relever de nouveaux défis et de rebondir après des erreurs. Avoir un état d'esprit de croissance aide à atteindre ses objectifs et à libérer tout son potentiel.



**LE SECRET DE LA VIE, C'EST DE TOMBER SEPT FOIS ET  
DE SE RELEVER HUIT FOIS.**

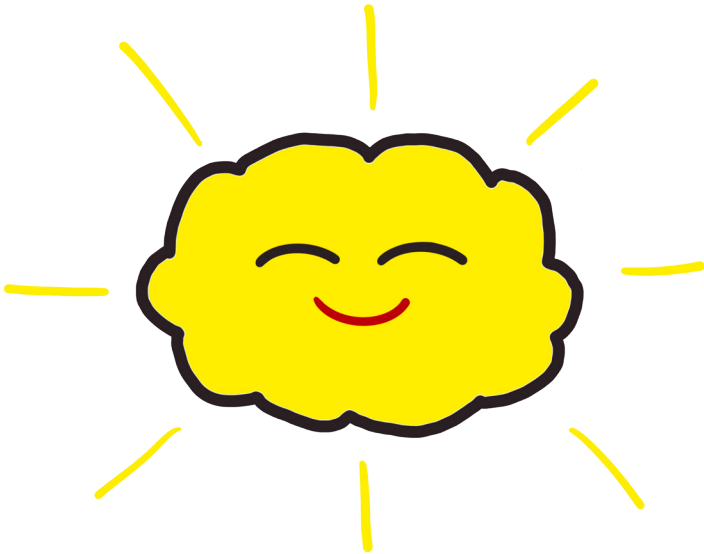
— PAULO COELHO

# FAITS AMUSANTS SUR LE CERVEAU

- Ton cerveau produit assez d'électricité pour alimenter une ampoule.
- Le cerveau humain est composé d'environ 75 % d'eau.
- Ton cerveau est le seul organe du corps qui ne ressent pas la douleur.
- Le cerveau humain a environ 70 000 pensées par jour.
- Ton cerveau n'est pas complètement formé avant l'âge de 25 ans.
- Le cervelet pèse environ 150 grammes.
- Le cerveau représente environ 80 % du poids du crâne.
- La partie du cerveau appelée « amygdale » tire son nom du mot grec signifiant « amande » à cause de sa forme.
- Il y a environ 86 milliards de neurones dans le cerveau humain.
- Les neurones envoient des infos à environ 240 km/h.
- Le cerveau humain a environ 100 000 milliards de connexions synaptiques.
- Dormir suffisamment aide à garder tes connexions neuronales en bon état.

# TON AVENIR EST RADIEUX

L'incroyable pouvoir de neuroplasticité de ton cerveau t'aidera à apprendre, à changer et à évoluer tout au long de ta vie. En restant actif et en essayant de nouvelles choses, tu peux garder ton cerveau en bonne santé et vif. Être conscient de tes préjugés t'aidera à prendre de bonnes décisions et inspirera les autres à faire de même. Avec un état d'esprit orienté vers la croissance, beaucoup de pratique et de détermination, tout est possible !



**QUELLE QUE SOIT VOTRE CAPACITÉ, C'EST L'EFFORT QUI LA  
DÉCLENCHE ET LA TRANSFORME EN RÉALISATION.**

– DR CAROL DWECK