

LE CAHIER DE VACANCES

des futurs admis

2027

WWW.JOELYNE-PELOFI.COM

MODE D'EMPLOI

TON ÉTÉ PEUT TOUT CHANGER !

Bienvenue dans ton cahier de vacances - Objectif 2027 !

Ce cahier de vacances est différent de ce que tu as toujours connu. Tu n'es pas ici pour "faire des exercices". Tu es ici pour **entraîner ton mental** car ce n'est pas seulement ton niveau qui fera la différence au concours. C'est ta capacité à rester concentré, à gérer le doute, à avancer même quand tu n'as pas envie, à croire en toi au bon moment.

Et ça, **ça se travaille en amont et régulièrement jusqu'à ton concours !**

Des exercices **ludiques**


9 Repère les différences, sans te juger

Aujourd'hui, tu vas jouer à un classique des vacances... sauf qu'au lieu de chercher des différences entre deux images, tu vas observer les différences entre : toi aujourd'hui et une version de toi plus sereine, plus stable, plus confiante. Pas une version parfaite. Juste une version qui a progressé.

EXERCICE 1 — LE JEU DES DIFFÉRENCES (VERSION TOI)

Coche ce qui te ressemble le plus

Moi aujourd'hui

Quand je révise :
☐ je commence facilement
☐ je procrastine parfois
☐ je me disperse vite
☐ je doute beaucoup
☐ j'abandonne vite quand c'est difficile
☐ j'ai besoin d'être motivé

Dans ma tête :
☐ beaucoup de stress
☐ pensées qui tournent
☐ manque de confiance parfois
☐ envie de réussir mais fatigue mentale
☐ difficulté à rester concentré(e)

Moi en chemin vers la réussite

Quand je révise :
☐ je me mets au travail plus facilement
☐ je continue même sans motivation
☐ je sais revenir à ma concentration
☐ j'accepte les erreurs sans paniquer
☐ je travaille plus calmement

Dans ma tête :
☐ plus de stabilité
☐ plus de clarté
☐ davantage de confiance
☐ moins de stress inutile
☐ plus de régularité

22

WWW.JOELYNE-PELOFI.COM

Trouve tes 3 différences
Quelles sont les 3 différences les plus importantes entre toi aujourd'hui et toi version réussite concours 2027 ?

Mini défi : micro-changement
Choisis UNE mini chose que ton "toi 2027" ferait probablement.

☐ commencer 5 min même sans envie
☐ poser le téléphone avant de travailler
☐ respirer au lieu de paniquer
☐ revenir au calme quand je décroche
☐ autre : _____

Cette semaine, je décide de tester ça : _____

La version de moi que je veux devenir commence quand je : _____

On change rarement d'un coup.
Le cerveau apprend surtout grâce à la répétition de petites actions.
Ton "toi 2027" qui réussit n'apparaît pas un matin.
Il se construit dans les petits gestes répétés, même les plus discrets.

Les grandes réussites se construisent souvent dans les petits gestes répétés.

WWW.JOELYNE-PELOFI.COM

Une double page à **compléter chaque jour**

Des conseils sages de la **Chouette Stratégie**

WWW.JOELYNE-PELOFI.COM



MODE D'EMPLOI



COMMENT UTILISER CE CAHIER ?

Prends ce temps comme un rendez-vous avec toi-même. Pas pour performer, mais pour t'observer, comprendre et ajuster.

Quand tu écris, ne cherche pas la "bonne réponse".
Cherche la réponse juste pour toi.

Le rythme idéal ?

Quelques minutes suffisent mais ce qui compte vraiment, c'est **la régularité**. Un peu, souvent… vaut mieux que beaucoup, rarement.

Chaque page est une occasion de clarifier ce qui se passe dans ta tête, prendre du recul, renforcer ton état d'esprit.

Comment tirer le maximum de ce cahier ?

Prends le temps de ressentir ce que tu écris.
Si une question te dérange, c'est probablement qu'elle est importante. Si un exercice te paraît facile, va plus loin.
Si tu bloques, reste avec la question. C'est là que le travail commence vraiment.

Idéalement, suis l'ordre des activités proposées.

Dans ce cahier, tu n'es pas en train de "préparer un concours". Tu es en train de devenir la personne capable de le réussir.

Amuse-toi bien !



24 JOURS

POUR ENTRAÎNER TON MENTAL CET ÉTÉ SANS PRESSION... MAIS PAS SANS AMBITION !

Avant de commencer, prends un instant.
Ce cahier ne se parcourt pas en diagonale. Il se vit.
Chaque page est une invitation à ralentir, à réfléchir… et à te repositionner.
Tu peux le faire vite ou tu peux t'investir pleinement. Et la différence se verra.

1 P. 6
2 P.8
3 P.10
4 P. 12
5 P.14
6 P.16
7 P.18
8 P.20
9 P.22
10 P.24
11 P.26
12 P.28
13 P.30
14 P.32
15 P.34
16 P.36
17 P.38
18 P.39
19 P.41
20 P.43
21 P.45
22 P.46
23 P.48
24 P.51
BONUS P.53

SOLUTIONS P.55-58

AVANT DE COMMENCER...

Prends un instant. Peut-être que tu es en vacances. Peut-être que ton rythme est différent. Peut-être que, pour une fois, tu respires un peu plus.
Et c'est justement pour ça que ce cahier existe.
Pas pour remplir tes journées mais pour t'offrir des moments utiles, calmes… et alignés.

Dans ce cahier, tu n'as pas besoin d'être parfait. Tu n'as pas besoin d'en faire beaucoup mais il y a une chose qui change tout : c'est d'**être vraiment présent quand tu le fais**.
Même 10 minutes peuvent suffire… si tu es **engagé**.

Avant de tourner la page, prends quelques secondes.
Qu'est-ce que tu veux vraiment retirer de cet été ?

Cet été, j'ai envie de _____

_____

_____

J'ai décidé de _____

_____

Pour moi, réussir en 2027, ça veut dire _____

_____

_____

Ne cherche pas à en faire plus.
Cherche à être un peu plus vrai à chaque page.

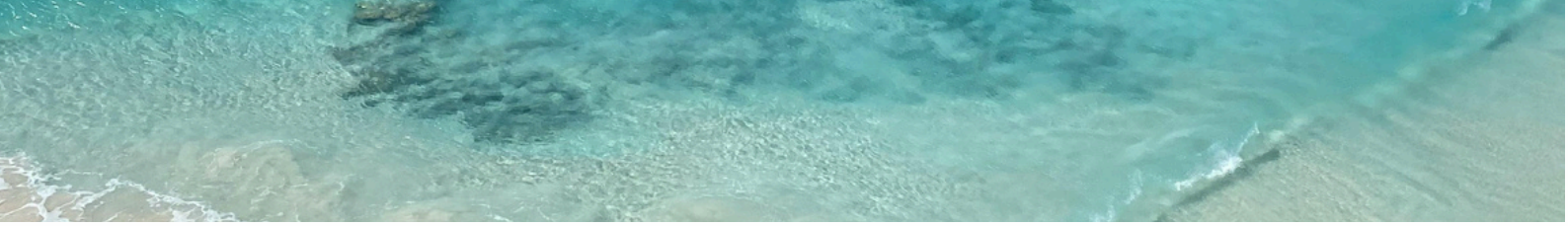
Phase 1

SE POSER & CLARIFIER

Jour 1 à 7



Objectif : se vider la tête + créer de la clarté mentale



1 Avant de construire, on fait le vide

Tu ne vas rien “apprendre” aujourd’hui. Tu vas simplement faire de la place dans ta tête parce qu’un esprit saturé pense trop, s’éparpille, se fatigue vite.
Et dans cet état… avancer devient difficile.

Pendant 10 à 15 minutes, écris tout ce qui te passe par la tête.
Sans tri. Sans logique. Sans jugement.
Cela peut être ce que tu dois faire, ce que tu repousses, tes inquiétudes, tes objectifs, tes distractions et même des choses que ton mental juge “absurdes”.
L’objectif est de vider, pas d’organiser.

Astuce :
Si tu bloques, commence par :

- “En ce moment, je pense à…”
- “Ce qui prend de la place dans ma tête, c’est…”
- “J’aimerais arrêter de penser à…”

Débrief mental

Prends une minute après l'exercice et observe :

Qu'est-ce qui revenait le plus souvent ?
Qu'est-ce qui te prend le plus d'énergie mentale ?
Qu'est-ce que tu rumines sans t'en rendre compte ?

Qu'est-ce qui occupe trop d'espace dans ta tête aujourd'hui ?
Écris 2 ou 3 éléments max :

_____

_____

_____

Souvent, ce n'est pas le manque de travail qui bloque l'apprentissage… c'est la surcharge mentale invisible.
Quand tout reste dans ta tête, tu fatigues plus vite, tu procrastines plus facilement, tu te sens "submergé" sans raison claire.

Tu ne peux pas avancer vite avec une tête pleine.
Ce que tu poses sur le papier ne prend plus de place dans ton esprit.

2 Retrouve ton véritable objectif

Prends 10 à 15 minutes pour répondre honnêtement aux questions ci-dessous.

1. Pourquoi est-ce que je passe ce concours ?

Ne réponds pas “pour réussir” ou “pour avoir un métier”. Creuse un peu plus.
Qu’est-ce que ça va changer dans ma vie ? Qu’est-ce que ça représente pour moi ?
Qu’est-ce que je veux prouver (à moi-même, pas aux autres) ?

2. Si je réussis en 2027, ma vie ressemblera à ...

Décris simplement ton quotidien, ton état d’esprit, ton niveau de stress/confiance, ton sentiment général.

3. Si je ne fais rien cet été...

Sans dramatiser, sois honnête : comment je me sentirai à la rentrée ? Qu’est-ce que j’aurai probablement repoussé ? Qu’est-ce qui me mettra sous pression?

Débrief mental

Lis ce que tu viens d'écrire puis observe si ton "pourquoi" est clair ou flou ? S'il te donne de l'énergie ou te met la pression ? Vient-il de toi ou des autres?

Je fais ce concours parce que ...

Un objectif seul ne suffit pas. Ce qui compte, c'est le sens que tu lui donnes.
Deux personnes peuvent passer le même concours : l'une subit alors que l'autre construit. C'est ici que commence la différence.

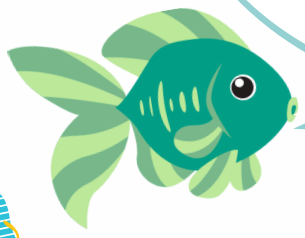
Si tu oublies pourquoi tu commences... Tu abandonneras quand ce sera difficile.

Un objectif sans sens devient une obligation. Avec du sens, il devient une direction.

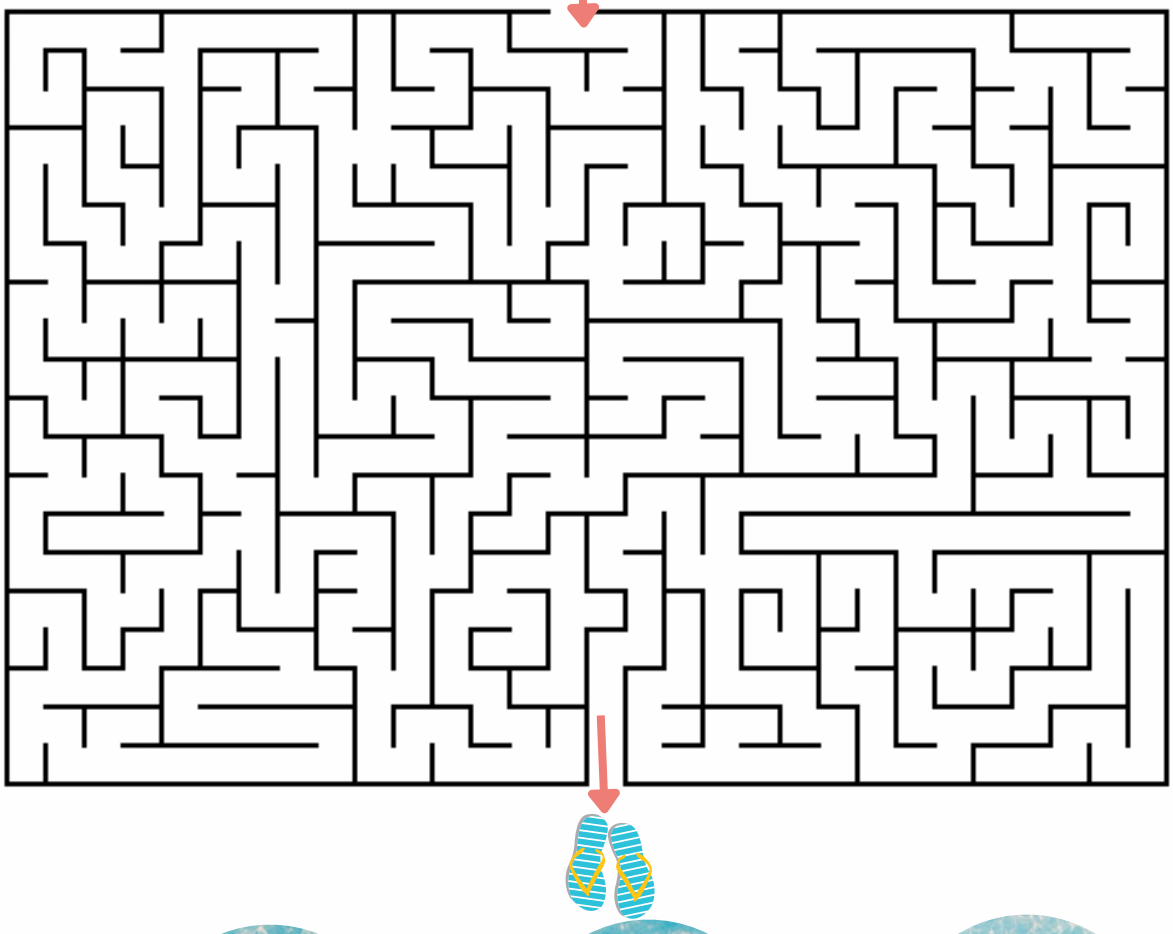
3 Le labyrinthe du mental : suivre une direction sans se perdre

Aujourd'hui, tu vas observer quelque chose de très précieux : ta façon de te concentrer.

La concentration est une compétence. C'est donc quelque chose qui s'entraîne.



Premier passage :
Trouve la sortie du labyrinthe. Fais-le comme tu le fais habituellement.

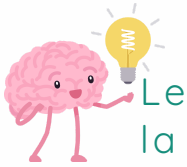


3

Deuxième passage :

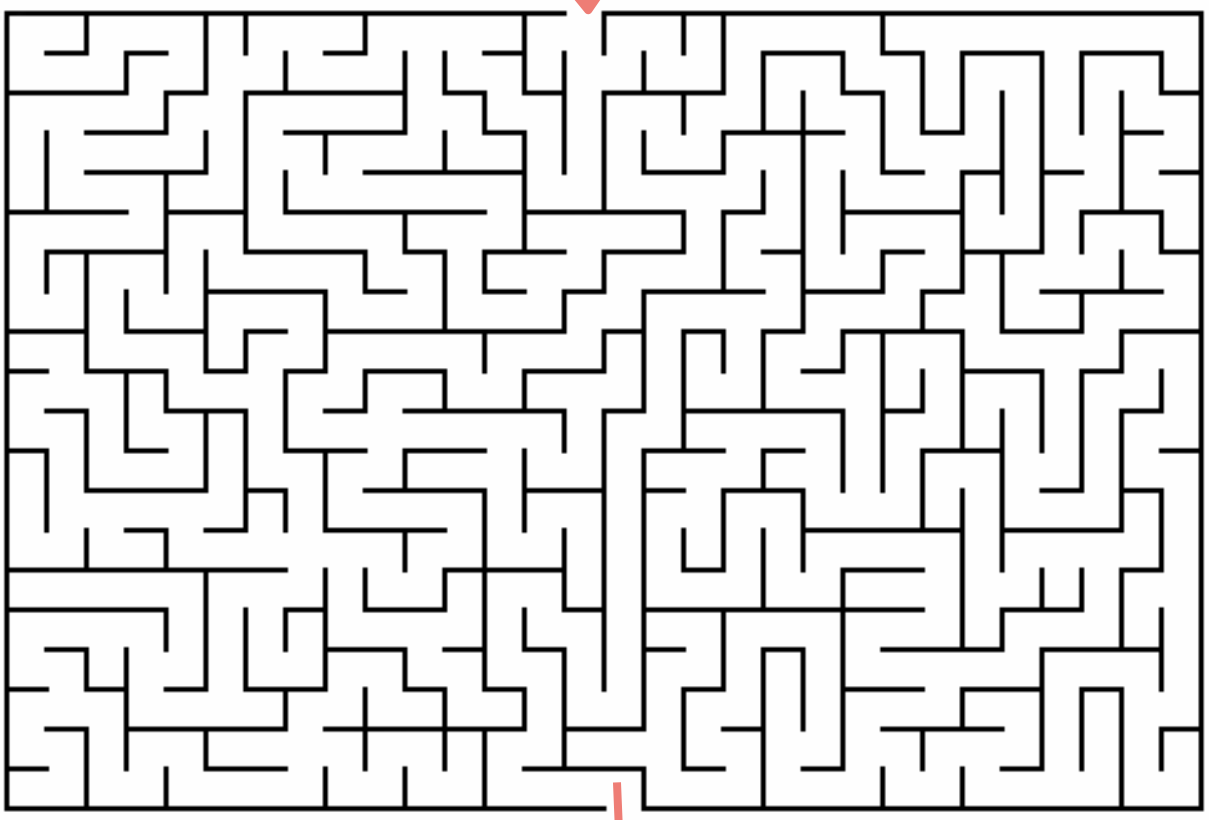
Trouve la sortie de ce nouveau labyrinthe mais cette fois :

- ralentis volontairement;
- observe avant d'avancer;
- évite de foncer.



Les solutions sont à la fin de ce cahier





Quand tu ne sais pas, tu as tendance à :

- ☐ foncer quand même
- ☐ hésiter longtemps
- ☐ tester plusieurs options
- ☐ abandonner rapidement

Dans un labyrinthe, se tromper n'est pas grave. Dans tes révisions non plus !



Ce n'est pas le bon chemin qui compte... C'est la manière de le chercher.



4 Fais le tri dans ce qui nourrit ton énergie

Tu ne manques pas forcément de motivation.
Tu perds parfois ton énergie… sans t'en rendre compte.

Aujourd'hui, tu vas identifier ce qui te recharge 🔋, te laisse neutre ⚖️, te vide 🪫.

Brain dump

Liste tout ce qui occupe ton quotidien. Sans tri, sans filtre, note tout ce qui remonte.

Le tri

Trie les éléments ci-dessus.

🔋 Ça me recharge	⚖️ Neutre	🪫 Ça me vide

Debrief mental

Prends du recul :

- Qu'est-ce qui revient le plus souvent ?
- Y a-t-il plus d'éléments qui te vident ou qui te rechargent?
- Subis-tu certaines choses sans t'en rendre compte ?

Micro-action

Je décide d'agir sur : .....

et de ☐ réduire ☐ supprimer ☐ transformer cette action

Ce que tu nourris te construit.

Aujourd'hui, tu n'as rien ajouté. Tu as commencé à faire de la place. Et parfois, progresser… c'est juste arrêter de se fatiguer inutilement.

5 AVANCER AVEC MÉTHODE... PAS AU HASARD

Ce n'est pas la vitesse qui compte, c'est la stratégie

Face à une difficulté, on a tous un réflexe : foncer, hésiter, abandonner ou réfléchir
Aujourd'hui, tu vas observer le tien.



👀 Observe la grille pendant 10 secondes (sans écrire), puis commence à la remplir.

👉 Essaie de ne pas aller au hasard

2			8	7				
	3	4	1					
						2	6	7
8	5			2				3
								2
	2		6	8		9	1	
	1		5					
		2					5	
		6				1	7	9



Pendant que tu joues, sois attentif :

- Est-ce que tu réfléchis avant d'écrire ?
- Est-ce que tu testes au hasard ?
- Est-ce que tu bloques rapidement ?



Les solutions sont à la fin de ce cahier



Debrief mental

Une fois terminé (ou arrêté), réponds aux questions suivantes.

Ton fonctionnement naturel

Quand tu ne sais pas, tu as tendance à :

- ☐ tenter au hasard
- ☐ attendre trop longtemps
- ☐ chercher une logique
- ☐ abandonner



Ce que tu fais ici est souvent ce que tu fais dans tes sessions de révisions.

As-tu utilisé une stratégie… ou juste essayé ? ☐ Oui ☐ Non

🎯 Pour progresser, choisis UNE règle simple :

- ☐ je prends 5 secondes pour réfléchir avant d'agir
- ☐ je teste une méthode plutôt que le hasard
- ☐ je persiste 2 minutes de plus avant d'abandonner

Ma règle : _____

🧠 Le cerveau aime aller vite mais la performance vient souvent du fait de ralentir, de structurer et de choisir une stratégie.



Le hasard peut marcher une fois. La stratégie, elle, te fait avancer à coup sûr.

Aujourd'hui, tu n'as pas juste fait un jeu. Tu as observé ta façon de réagir face à une difficulté. Et ça, c'est exactement ce qui fera la différence le jour du concours.






6 LES VOLEURS D'ATTENTION

💡 Ton attention est une ressource précieuse mais, au quotidien, elle est souvent dispersée, interrompue, captée sans que tu t'en rendes compte.

👉 Aujourd'hui, tu vas identifier ce qui te la "vole".



Le jeu : la chasse aux voleurs

🎯 Pendant 24h (ou en te rappelant ta journée d'hier), deviens un "détective de ton attention".

🕵️ Les suspects possibles (coche ceux qui te concernent) :

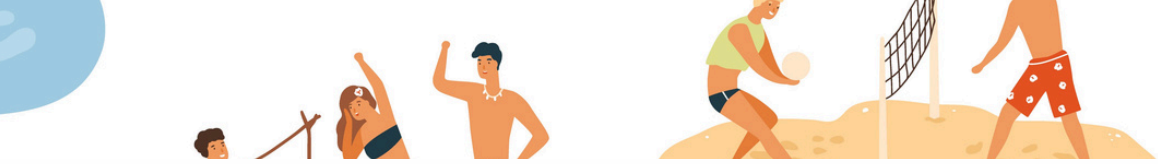
- ☐ téléphone / réseaux sociaux
- ☐ pensées parasites
- ☐ notifications
- ☐ fatigue
- ☐ multitâche
- ☐ environnement bruyant
- ☐ procrastination
- ☐ inquiétudes
- ☐ autres : _____



Mini-chronologie

A quel moment es-tu le plus concentré ? A quel moment tu décroches le plus ? Qu'est-ce qui déclence la distraction ?





Debrief mental

🎯 Choisis UNE action pour reprendre le contrôle :

- ☐ couper une distraction
- ☐ réduire une source de bruit
- ☐ travailler sans téléphone 10 min
- ☐ faire une seule tâche à la fois
- ☐ autre : _____

Mon engagement : _____

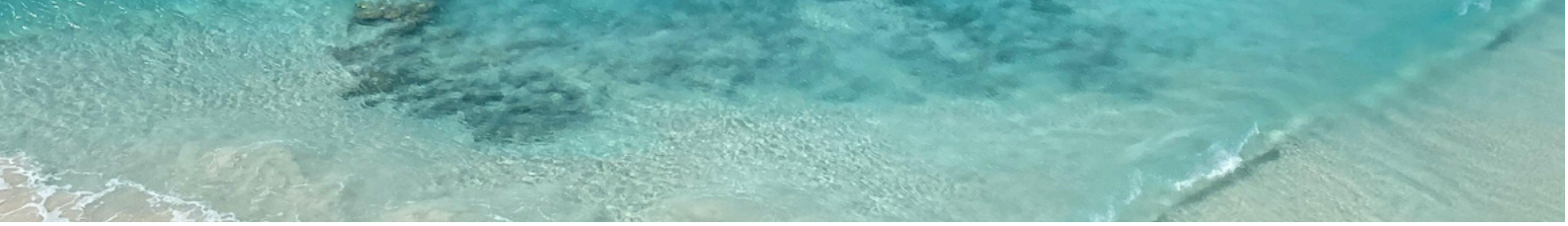
Mini expérience

Pendant 3 minutes aujourd'hui :

- fais une seule chose
- sans interruption
- sans changer de tâche

👉 Puis observe : est-ce difficile ? Est-ce naturel ? Est-ce que ton esprit part ailleurs ?

Ce n'est pas toi qui es distrait, c'est ton attention qui est sollicitée partout.
Ce que tu laisses entrer… finit par te diriger.

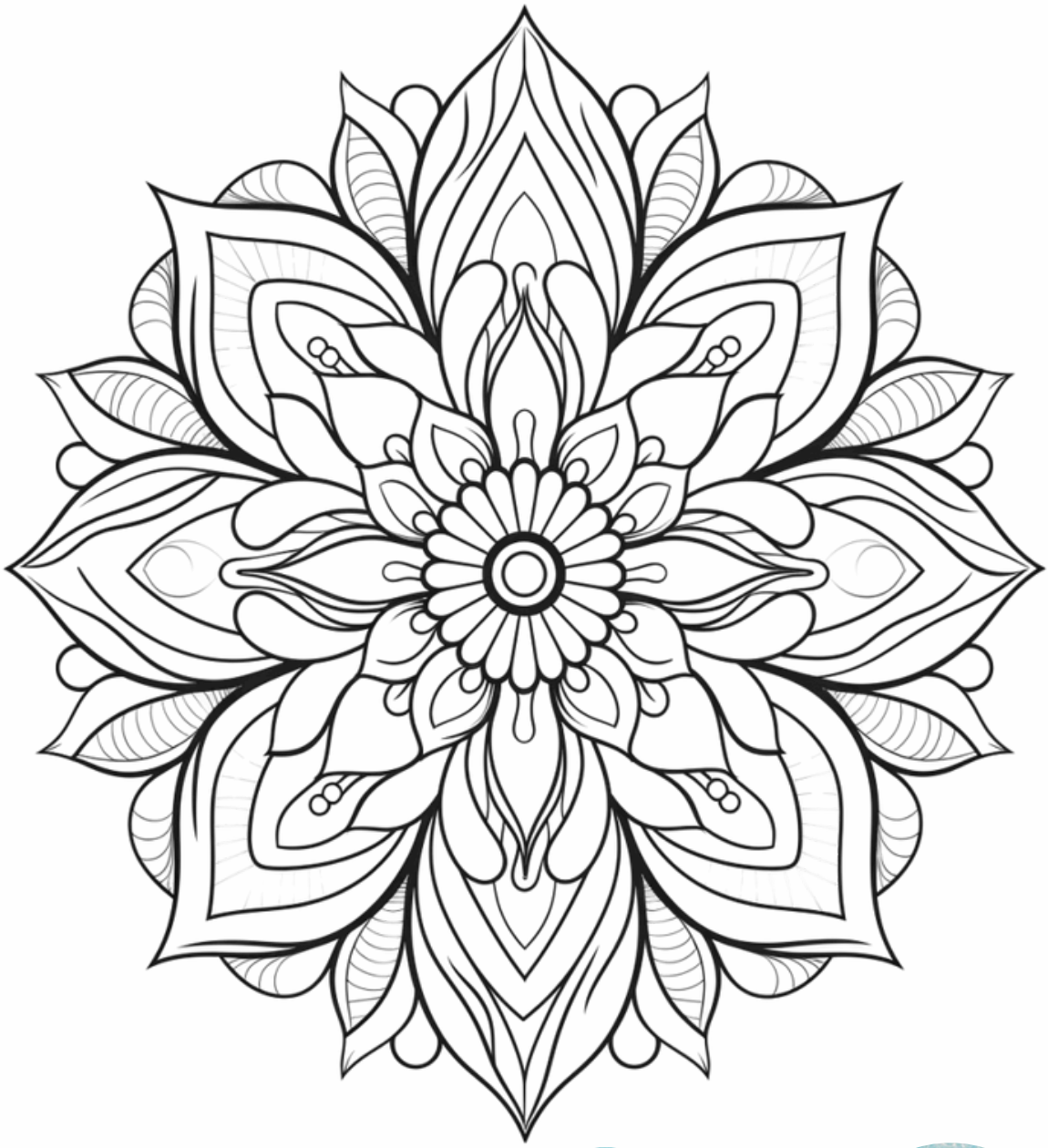


7

Se recentrer... en douceur

Aujourd'hui, tu fais une pause, non pas pour réfléchir plus, non pas pour performer. Simplement pour te recentrer.

Parfois, le mental avance mieux... quand il se pose.



Phase 2

REPROGRAMMER SON FONCTIONNEMENT

Jour 8 à 15



Objectif : installer de meilleures habitudes mentales

8 Se projeter... sans pression

Aujourd'hui, tu ne vas pas "travailler sur toi". Tu vas simplement observer ton fonctionnement actuel... et commencer à imaginer une version de toi plus stable pour 2027.
Sans pression. Sans jugement. Comme un jeu.

QUIZ Mon profil mental

Coche ce qui te ressemble le plus aujourd'hui :

Quand je dois commencer à travailler :

- □ je me lance rapidement
- □ je repousse souvent
- □ je commence puis je me disperse
- □ j'attends d'être motivé(e)

Face à une difficulté :

- □ je persévère
- □ je bloque facilement
- □ je cherche une autre solution
- □ j'abandonne puis je reviens

Mon attention est :

- □ stable
- □ fluctuante
- □ facilement distraite
- □ très dépendante de l'environnement

Il n'y a pas de bonne réponse. Tes réponses sont juste un point de départ pour adapter ta façon de travailler.



Mini jeu : Vrai/Faux

Lis chaque phrase et coche :
✔️ Vrai pour moi ✖️ Faux pour moi

- ☐ Je peux avancer même sans motivation.
- ☐ Je me laisse facilement distraire.
- ☐ Je me remets rapidement au travail après une pause.
- ☐ Je me compare souvent aux autres.
- ☐ Je sais rester concentré longtemps.

Prends un moment pour observer sans te juger.
👉 Qu'est-ce qui revient le plus souvent dans tes réponses ?
👉 Est-ce que tu te reconnais plutôt dans une version stable ou dispersée ?
👉 Qu'est-ce qui te surprend dans ce que tu viens d'écrire ?

✍️ Pour résumer :
Si je changeais UNE seule chose cet été, ce serait

Ce que tu observes… tu peux ensuite le transformer

9 Repère les différences, sans te juger

Aujourd'hui, tu vas jouer à un classique des vacances… sauf qu'au lieu de chercher des différences entre deux images, tu vas observer les différences entre : 🌱 toi aujourd'hui et 🚀 une version de toi plus sereine, plus stable, plus confiante.
Pas une version parfaite. Juste une version qui a progressé.



EXERCICE 1 — LE JEU DES DIFFÉRENCES (VERSION TOI)

Coche ce qui te ressemble le plus

🌱 Moi aujourd'hui

Quand je révise :
- ☐ je commence facilement
- ☐ je procrastine parfois
- ☐ je me disperse vite
- ☐ je doute beaucoup
- ☐ j'abandonne vite quand c'est difficile
- ☐ j'ai besoin d'être motivé

Dans ma tête :
- ☐ beaucoup de stress
- ☐ pensées qui tournent
- ☐ manque de confiance parfois
- ☐ envie de réussir mais fatigue mentale
- ☐ difficulté à rester concentré

🏆 Moi en chemin vers la réussite

Quand je révise :
- ☐ je me mets au travail plus facilement
- ☐ je continue même sans motivation
- ☐ je sais revenir à ma concentration
- ☐ j'accepte les erreurs sans paniquer
- ☐ je travaille plus calmement

Dans ma tête :
- ☐ plus de stabilité
- ☐ plus de clarté
- ☐ davantage de confiance
- ☐ moins de stress inutile
- ☐ plus de régularité







Trouve tes 3 différences clés :

Quelles sont les 3 différences les plus importantes entre toi aujourd'hui et toi version réussite concours 2027 ?



Mini défi : micro-changement

Choisis UNE mini chose que ton "toi 2027" ferait probablement.

- ☐ commencer 5 min même sans envie
- ☐ poser le téléphone avant de travailler
- ☐ respirer au lieu de paniquer
- ☐ revenir au calme quand je décroche
- ☐ autre : _____

Cette semaine, je décide de tester ça :_____

_____

La version de moi que je veux devenir commence quand je … _____

_____



On change rarement d'un coup.
Le cerveau apprend surtout grâce à la répétition de petites actions.

Ton "toi 2027" qui réussit n'apparaît pas un matin.
Il se construit dans les petits gestes répétés, même les plus discrets.



Les grandes réussites se construisent souvent dans les petits gestes répétés.



10 Être concentré... ou le croire !

Tu sais probablement te concentrer. La vraie question est ailleurs : comment ton attention se comporte-t-elle quand l'effort dure ? Parce qu'entre travailler longtemps et travailler avec une attention stable, il y a parfois un écart.

Aujourd'hui, tu vas observer ton fonctionnement mental en conditions réelles.

Le test de l'attention

Choisis une activité qui te demande un véritable effort mental.

- ☐ lecture exigeante
- ☐ fiche / révision active
- ☐ dissertation / entraînement écrit
- ☐ exercice de logique
- ☐ autre : _____

Règle du jeu

Pendant 20 minutes, travaille normalement.
Pas besoin d'être parfait.
Mais joue au détective mental.
Observe ton attention.

La carte des micro-décrochages

À quels moments ton attention a changé ?

- ☐ je suis resté stable presque tout du long
- ☐ j'ai décroché après quelques minutes
- ☐ j'ai alterné focus / dispersion
- ☐ mon cerveau était présent mais fatigué

Quand j'ai décroché, c'était plutôt :

- ☐ pensées parasites
- ☐ fatigue mentale
- ☐ envie de vérifier quelque chose
- ☐ difficulté / frustration
- ☐ ennui
- ☐ autre : _____

Mon réflexe quand ça devient difficile :

- ☐ je persiste
- ☐ je ralentis
- ☐ je change de tâche
- ☐ je me disperse mentalement
- ☐ autre : _____

Debrief mental

Chaque fois que ton attention s'est échappée : qu'as-tu fait ?

- ☐ je suis revenu rapidement
- ☐ j'ai mis du temps à revenir
- ☐ je ne m'en suis rendu compte qu'après

Beaucoup de candidats pensent manquer de discipline.
Mais souvent, ils observent mal leur fonctionnement.

La vraie compétence n'est pas de rester concentré parfaitement, c'est reconnaître quand on décroche, pourquoi et comment revenir.

L'attention n'est pas un interrupteur.
C'est quelque chose qui fluctue.
Les candidats solides ne sont pas ceux qui ne décrochent jamais. **Ce sont ceux qui apprennent à remarquer le décrochage, puis à revenir plus vite.**

Une attention stable ne tombe pas du ciel. Elle s'observe, puis s'entraîne.

Aujourd'hui, tu n'as pas testé ta motivation : tu as observé ton **endurance mentale**. Et ça, c'est une compétence précieuse pour toute préparation exigeante.

11 LES MOTS QUI TE FONT AVANCER

Dans une préparation exigeante, on travaille beaucoup avec des contenus, mais aussi avec un langage intérieur. Les mots qu'on se répète finissent souvent par orienter notre énergie, notre attention, notre persévérance.

Aujourd'hui, faisons un petit détour par les mots.



Trouve dans la grille les mots suivants :

- régularité
- progression
- concentration
- stratégie
- récupération
- patience
- persévérance
- recul
- clarté
- méthode
- adaptation
- constance

M	R	É	G	U	L	A	R	I	T	É	R	E	A
N	O	I	T	A	R	T	N	E	C	N	O	C	X
J	F	P	A	T	I	E	N	C	E	I	E	C	S
Y	Q	O	Q	U	W	C	O	L	N	C	N	F	T
N	U	U	O	Y	R	N	L	R	N	O	G	M	R
H	L	T	O	I	S	T	S	A	I	C	T	É	A
Y	G	C	L	T	F	V	R	S	R	M	U	T	T
Z	N	A	A	Y	S	É	S	M	X	T	L	H	É
G	V	N	H	Z	V	E	R	U	L	U	É	O	G
V	C	Z	P	É	R	K	P	P	C	N	Y	D	I
E	O	V	S	G	A	V	H	E	G	R	M	E	E
W	I	R	O	X	G	V	R	M	J	E	G	Z	U
X	E	R	É	C	U	P	É	R	A	T	I	O	N
P	P	M	N	O	I	T	A	T	P	A	D	A	S

💡 Petit twist (important) :
Quand tu trouves un mot, demande-toi si ce mot existe déjà dans ta préparation ?



Les solutions sont à la fin de ce cahier



Debrief mental

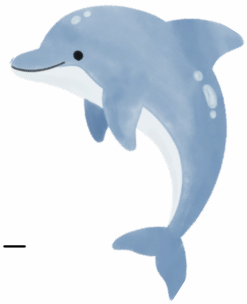
Parmi les mots trouvés, quels sont ceux qui te ressemblent déjà et quels sont ceux que tu aimerais davantage développer

Les mots qui me ressemblent déjà :

- ☐ régularité
- ☐ méthode
- ☐ recul
- ☐ persévérance
- ☐ concentration
- ☐ patience
- ☐ autre : _____

Ceux que j'aimerais davantage développer :

- ☐ constance
- ☐ adaptation
- ☐ récupération
- ☐ clarté
- ☐ stratégie
- ☐ autre : _____



Choisis un seul mot compagnon pour les prochaines semaines. Un mot simple. Un mot utile. Un mot qui te guide.

Mon mot :

_____

Pourquoi ce mot ?

_____

Tu peux aussi trouver une citation qui contient ce mot et qui te parle.

On avance rarement grâce à une motivation parfaite. On avance souvent grâce à des repères simples.
Un mot peut devenir un rappel mental, un point d'appui, une direction.

Les mots que tu nourris deviennent souvent les pensées qui te guident.



12 LE JEU DES CARREFOURS MENTAUX

Dans une préparation exigeante, le plus difficile n'est pas toujours le travail. C'est ce qu'on fait quand on bloque, quand on doute, quand l'énergie baisse, quand ça devient inconfortable.
Aujourd'hui, au programme : petit jeu d'observation pour voir comment tu réagis quand ça résiste.

Lis chaque situation puis coche ce qui te ressemble le plus spontanément.

Situation 1 : Tu travailles depuis un moment sur un sujet difficile. Tu ne comprends pas immédiatement. Ton premier réflexe :

- ☐ j'insiste un peu puis je comprends mieux
- ☐ je me disperse sur autre chose
- ☐ je commence à douter de moi
- ☐ je cherche une autre façon d'aborder le problème
- ☐ je fais une pause puis je reviens

Situation 2 : Tu avais prévu une bonne session de travail… mais tu n'as pas réussi à t'y mettre. Tu te dis :

- ☐ "Je recommence demain proprement."
- ☐ "Je suis nul(le), je n'y arrive jamais."
- ☐ "Je fais quand même un petit bout."
- ☐ "Tant pis."
- ☐ "Qu'est-ce qui m'a bloqué aujourd'hui ?"

Situation 3 : Tu vois quelqu'un avancer plus vite que toi. Ta réaction intérieure :

- ☐ comparaison / stress
- ☐ inspiration
- ☐ découragement
- ☐ recul : chacun son rythme
- ☐ motivation temporaire







Situation 4 : Tu es fatigué mentalement. Tu fais quoi ?

- □ pause utile puis reprise
- □ scroll / distraction
- □ je force malgré tout
- □ j'abandonne pour la journée
- □ j'ajuste ce que je peux faire



Debrief : tes réflexes mentaux

Observe ce qui revient souvent.
Quand ça devient difficile, j'ai plutôt tendance à :
□ persister □ éviter □ me juger □ m'adapter □ me disperser

Quel réflexe me freine le plus aujourd'hui ?

🎯 **Micro-ajustement**
Si je pouvais modifier UNE réaction cette semaine :

Face à une difficulté, le cerveau cherche souvent le confort, l'évitement, la solution rapide et facile. C'est normal.
Mais progresser, c'est aussi apprendre à reconnaître ses automatismes pour choisir une réponse plus utile. Petit à petit.



Tu progresses quand tu remarques tes réflexes… avant qu'ils te dirigent



Ton cerveau remarque-t-il vraiment ce qu'il croit voir ?

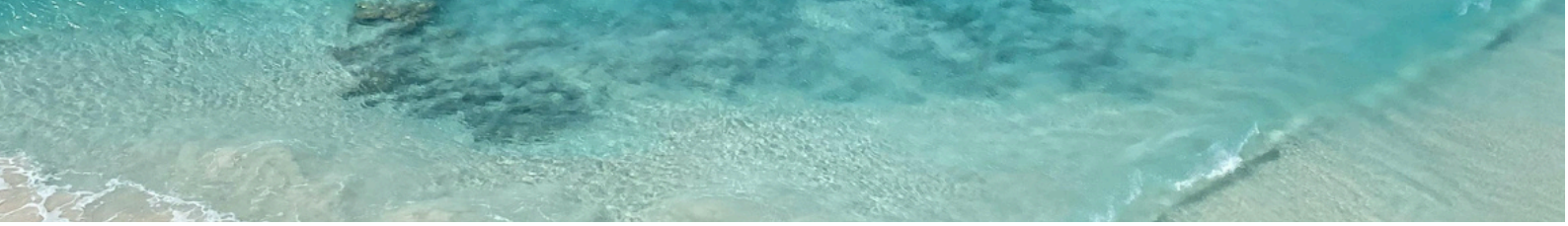
Aujourd'hui, petit défi d'été, simple en apparence, mais ton cerveau risque de te surprendre.

Mission : observer, retenir… puis retrouver. Un peu comme un jeu de plage version mental.

Etape 1

Regarde pendant 60 secondes l'image ci-dessous. Observe comme si tu étais un détective. Pas besoin de tout mémoriser volontairement, juste observer. Top chrono ! ⏱️





Etape 2 - Cache l'image et note tout ce dont tu te rappelles

Étape 3 — Le pari

Avant de revoir l'image : à ton avis, tu as retenu…

□ moins de 5 objets □ entre 5 et 10 □ entre 10 et 15 □ presque tout 😏

👀 Étape 4 — Vérification finale

Retourne voir l'image. Puis observe : qu'as-tu bien retenu ? Qu'as-tu oublié ? Qu'as-tu "inventé" sans t'en rendre compte ?

Ton cerveau adore compléter les trous. Il retient des éléments, puis reconstruit le reste. Parfois, il te donne même une impression de maîtrise très convaincante.

Voir n'est pas retenir.
Ton cerveau aime parfois improviser.

Aujourd'hui, ton cerveau a peut-être bluffé… ou t'a bluffé 😏
Et tu viens d'apprendre une chose utile : la mémoire aime jouer des tours… même aux personnes très intelligentes.

14 Le jeu des 3 scènes

Aujourd'hui, tu vas écrire mais pas comme d'habitude. Tu vas jouer avec tes pensées, comme si tu pouvais "rejouer" certaines scènes de ta vie mentale.

Scène 1 : quand je me lance

Pense à un moment récent où tu devais commencer à travailler. Écris-le comme une mini scène de film (où tu étais ? Ce que tu faisais ? Ce que tu as ressenti ? Ce que tu as fait ensuite ?)

Si je rejouais cette scène, je ferais peut-être...

Scène 2 : quand je décroche

Pense à un moment où tu t'es dispersé. Écris-le comme si tu observais la scène de l'extérieur.





Scène 3 : quand je me surprends

Pense à un moment où tu as bien travaillé (même court). Décris-le comme une scène positive.

Debrief : ton film intérieur

Observe ce que tu viens d'écrire.

- Est-ce que tes scènes se ressemblent souvent ?
- Est-ce que tu identifies des déclencheurs ?
- Est-ce que tu observes un "pattern" dans ton fonctionnement ?



Observer ton fonctionnement est déjà une forme de progression





15 Le bingo du cerveau en évolution

🧩 **Règle du jeu :** coche tout ce qui te semble vrai depuis que tu as commencé ce cahier.

🧠 MON ATTENTION

□ Je remarque plus facilement quand je décroche.
□ Je reviens plus vite à ce que je fais.
□ Je me disperse encore mais je le vois mieux.
□ J'arrive parfois à rester focalisé plus longtemps.

🌿 MON MENTAL

□ Je remarque mes pensées automatiques.
□ Je prends parfois du recul au lieu de réagir.
□ Je suis plus attentif à mon énergie.
□ Je récupère mieux après une baisse de motivation.

🎯 MON RAPPORT AU TRAVAIL

□ Je commence plus facilement certaines tâches.
□ Je procrastine encore mais de manière plus consciente.
□ Je comprends mieux mes blocages.
□ Je me juge un peu moins quand je bloque.

🦉 MON LANGAGE INTÉRIEUR

□ Je fais plus attention à la façon dont je me parle.
□ J'ai identifié des mots qui m'aident.
□ Je me compare un peu différemment.
□ Je suis plus conscient de mes réactions mentales.

Ton score : compte les cases cochées

Compte tes cases cochées :
□ 0–5 → début de prise de conscience
□ 6–10 → évolution en cours
□ 11–15 → vraie progression mentale
□ 16+ → transformation déjà bien engagée

💡 **Important :**
Ce n'était pas un test, c'était une photographie à l'instant T.



Tu changes souvent plus que tu ne le remarques.



Phase 3

MUSCLER SES CAPACITÉS MENTALES

Jour 16 à 23



Objectif : attention, mémoire, persévérance

16 Peux-tu faire deux choses sans perdre le fil ?

Aujourd'hui, ton cerveau va être mis dans une situation un peu particulière, pas pour le fatiguer mais pour observer sa stabilité. Dans les concours exigeants, tu n'as pas toujours des conditions parfaites. Tu dois parfois rester concentré tout en gérant une interruption mentale ou une variation de tâche.

La mission double

Tu vas alterner entre deux types de tâches

MISSION 1

Choisis une activité :

- ☐ lecture
- ☐ exercice écrit
- ☐ révision
- ☐ puzzle / sudoku
- ☐ autre : _____

Pendant cette phase, tu fais une seule chose mais➡️

MISSION 2

Toutes les 2 à 3 minutes, ajoute un mini événement :

- regarde ailleurs 5 secondes ;
- change légèrement de posture
- écris un mot sans lien avec ton exercice.

💡 L'objectif n'est pas de te perturber. C'est d'observer si tu peux revenir rapidement.

Grille d'observation

🧭 Je reviens à ma tâche :

- ☐ immédiatement
- ☐ avec un léger délai
- ☐ difficilement
- ☐ je me perds dans autre chose

🧠 Mon attention pendant les interruptions :

- ☐ reste stable.
- ☐ se fragmente légèrement.
- ☐ se disperse facilement.
- ☐ met du temps à revenir.

Debrief mental

Qu'est-ce qui est le plus difficile pour moi : rester concentré… ou revenir après avoir décroché ?

Mini prise de conscience

Le contrôle attentionnel ne consiste pas à rester parfaitement stable. Il consiste plutôt à détecter la rupture et revenir rapidement.

Les personnes performantes ne sont pas celles qui ne décrochent jamais. Ce sont celles qui reviennent vite.

Ton cerveau devient plus fort quand il apprend à se réajuster.

17 MOTS FLÉCHÉS



Performances mentales



Les solutions sont à la fin de ce cahier

HORIZONTAL

2. La capacité du cerveau à se modifier et à s'adapter tout au long de la vie.
4. Transformer une idée avec ses propres mots
6. Technique de mémorisation par récupération volontaire
7. Le processus par lequel le cerveau encode, stocke et récupère des informations

VERTICAL

1. Adaptation mentale et changement de stratégie
3. Capacité à maintenir l'attention sur une tâche
4. Lien entre deux idées






18 MÉMOIRE ÉCLAIR

Ton cerveau ne retient pas seulement ce qu'il relit.
Il retient surtout ce qu'il doit aller chercher rapidement.
Aujourd'hui, on transforme la mémoire en jeu de vitesse.



Le jeu des 10 secondes

⚡ ÉTAPE 1 — LECTURE FLASH

Lis cette liste une seule fois, lentement mais sans t'arrêter :

- concentration
- récupération
- flexibilité
- attention
- stratégie
- mémoire
- compréhension
- adaptation
- régularité
- effort mental

Puis tu caches immédiatement.



ETAPE 2 - RECONSTRUCTION EXPRESS

Sans regarder, écris tout ce dont tu te souviens.

ETAPE 3 - BONUS

Ajoute maintenant, un mot que tu penses avoir oublié, et un que tu es presque sûr d'avoir vu.





Debrief ludique

Observe :
Est-ce que tu te souviens des mots au hasard ou par logique ?
Est-ce que ton cerveau a complété des trous ?
Est-ce que certains mots reviennent plus facilement que d'autres ?

✍️ **Question du jour :**
Quand je tente de me souvenir, est-ce que je reconstruis ou est-ce que je récupère vraiment ce que j'ai lu ?

Relire donne une illusion de maîtrise mais essayer de se souvenir crée une **vraie trace mentale**.
Même imparfaitement.
Même partiellement.

Ton cerveau apprend davantage quand il cherche que quand il regarde.
Se tromper en cherchant, c'est déjà apprendre.

19 L'enquête des erreurs cachés

Ton cerveau ne lit pas tout avec la même précision.
Il filtre, complète, interprète et parfois… passe à côté d'erreurs évidentes.

Aujourd'hui : tu passes en mode détective.



Etape 1

Lis ce texte une seule fois :

"Pour bien mémoriser une information, il suffit de la relire plusieurs fois.
Le cerveau enregistre automatiquement ce qu'il voit.
Plus on relit, plus on comprend et plus on retient durablement.
La concentration est stable et ne fluctue jamais vraiment.
Dormir n'a pas d'impact réel sur la mémoire.
Et enfin, la mémoire fonctionne comme une caméra fidèle."

Etape 2

Note de mémoire toutes les affirmations qui te semblent douteuses ou fausses.

Niveau expert
Toujours sans revenir au texte, reformule une erreur détectée afin que l'affirmation soit juste.

Débrief

Rends toi dans la section des solutions de ton cahier de vacances et lis le texte corrigé. Avais-tu repéré toutes les erreurs ? Lesquelles t'ont échappé ? Est-ce que certaines erreurs te paraissaient crédibles ?

Le cerveau ne lit pas passivement, il interprète automatiquement ce qu'il voit. C'est pour ça que certaines erreurs passent inaperçues, que certaines idées paraissent vraies sans l'être et que certaines croyances se renforcent juste par répétition.



Les solutions sont à la fin de ce cahier



Ton cerveau cherche à comprendre vite, pas toujours à comprendre juste.
Voir une information n'est pas la vérifier.

20 L'escape game mental

Dans une préparation exigeante, le cerveau ne travaille jamais dans un seul état. Il doit rester attentif, retenir des informations, s'adapter rapidement et continuer malgré l'incertitude.
Aujourd'hui, tu vas passer une mini mission mentale en plusieurs étapes.

Mission : la salle des 3 épreuves

Tu es dans une "salle mentale". Pour en sortir, tu dois réussir 3 défis. Mais attention, tu ne peux pas revenir en arrière.

Epreuve 1

Lis une seule fois :

- attention
- mémoire
- flexibilité
- récupération
- concentration
- adaptation
- effort
- stratégie

Puis cache immédiatement cette liste.

Ecris tout ce dont tu te souviens :

Epreuve 2 - Le code caché

Parmi les mots suivants, certains étaient dans la liste initiale.
Retrouve-les :

- ☐ stratégie
- ☐ vitesse
- ☐ adaptation
- ☐ effort
- ☐ imagination
- ☐ récupération
- ☐ analyse
- ☐ concentration



Epreuve 3 - Le switch mental

Tu dois maintenant changer de mode de pensée.
Réponds rapidement : donne un exemple concret de “flexibilité mentale” dans une situation de travail ou d’étude.

Puis fais l’inverse :
Explique cette notion en 5 mots maximum :

Réflexion à l’issue de l’activité :
Dans quel type de situation mon cerveau devient-il moins fiable ?

Aujourd’hui, tu n’as pas juste fait un jeu, tu as navigué dans une situation mentale complexe et c’est exactement ce que te demande le concours exigeant que tu passes.

Quand la charge mentale augmente la mémoire devient plus approximative, l’attention fluctue, les erreurs augmentent mais les capacités d’adaptation aussi.
Ce n’est pas un problème de compétence, c’est un problème de gestion cognitive.

Ton cerveau n’est pas moins bon sous pression, il est simplement différent. La clarté mentale n’est pas constante — elle se construit.

21 Survie mentale



22 Le défi des 100 carrés

Jusqu'où iras-tu avant d'abandonner ?
Aujourd'hui, tu vas relever un défi extrêmement simple.
Mais attention... Simple ne veut pas dire facile !

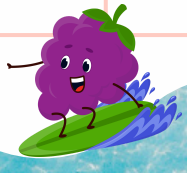
Activité

Colorie un carré sur deux en suivant un motif régulier.
⚠️ Interdiction d'aller vite, de sauter des lignes ou de modifier la règle.










Après le défi

J'ai commencé à perdre en attention vers _____ carrés.
J'ai eu envie d'accélérer ? □ oui □ non
J'ai fait des erreurs ? □ oui □ non

Ce défi n'était pas compliqué. Pourtant, ton cerveau a probablement essayé d'aller plus vite, de simplifier, de décrocher ou même de passer en pilote automatique.

Dans les concours exigeants, les résultats ne viennent pas toujours des efforts spectaculaires. Ils viennent souvent de la capacité à continuer, à rester précis et à maintenir l'attention sur des actions simples et répétées.



La réussite appartient souvent à ceux qui continuent quand l'enthousiasme du début a disparu.

23 LE CODE SECRET DE LA RÉUSSITE

Mission du jour

Une vieille malle a été retrouvée sur une plage.
À l'intérieur, un carnet appartenant à un ancien candidat ayant réussi un concours particulièrement exigeant. Malheureusement, plusieurs pages ont été codées pour protéger leur contenu.

Ta mission :
🔐 Décrypter les messages cachés.
À chaque niveau, tu te rapprocheras d'un secret essentiel pour progresser durablement.

Lettre	Symbole	Lettre	Symbole
A	☀️	N	🥥
B	🏖️	O	🐟
C	🦀	P	🐢
D	🌊	Q	🌞
E	⭐	R	⚓
F	🐚	S	🌴
G	🍍	T	🪸
H	🦉	U	🐬
I	🏝️	V	🦩
J	🚤	W	🌅
K	🦜	X	🐙
L	🌺	Y	🏄
M	⛵	Z	🦋



Niveau 1 - Echauffement

Décode ce premier message :
🐟 🏖️ 🌴 ⭐ ⚓ 🦩 ⭐

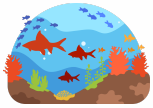
Réponse :



Niveau 2 - Challenge

Décode ce second message : ⛵ ⭐ ⛵ 🐟 🏝️ ⚓ ⭐

Réponse : _____



Niveau 3 - Expert

Décode ce troisième message :

🐢 ⭐ ⚓ 🌴 ⭐ 🦩 ⭐ ⚓ ⭐

Réponse : _____



Niveau 4 - Le message codé

Décode maintenant ce message complet :

🦀 🦉 ☀️ 🌞 🐬 ⭐
🐢 ⭐ 🪸 🏝️ 🪸
🐢 ☀️ 🌴
🦀 🐟 ⛵ 🐢 🪸 ⭐



Les solutions sont à la fin de ce cahier



Ce n'est pas parce qu'un effort est répétitif qu'il est inutile.

Les progrès invisibles d'aujourd'hui deviennent souvent les résultats visibles de demain.



Dernière escale

CE QUE TU EMPORTES AVEC TOI POUR LA SUITE

Jour 24 & bonus



Objectif : attention, mémoire, persévérance

24 AVANT DE QUITTER CE CAHIER...



Tu as relevé des défis. Tu as entraîné ton attention. Tu as découvert quelques secrets du cerveau. Tu as exploré des pistes parfois surprenantes.

Il est maintenant temps de préparer ton départ. Comme tout voyageur, tu repars avec quelques souvenirs...
et quelques ressources précieuses.





Dans ma valise, je garde...

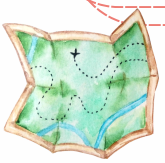
Une découverte sur mon cerveau

Une idée qui m'a marqué

Une habitude que j'ai envie de conserver



Une qualité que je possède déjà



Mon prochain petit pas

Parmi toutes les actions possibles, laquelle vais-je faire en premier ?

- ☐ Reprendre un planning
- ☐ Relancer mes révisions
- ☐ Organiser mon espace de travail
- ☐ Faire une séance de travail courte
- ☐ Revoir mes objectifs
- ☐ Autre : _____



Je m'engage à réaliser cette action avant le __/__/____

Signature du voyageur :



La confiance ne vient pas avant l'action.
Elle grandit grâce à elle

C'est la fin de l'aventure ? Pas tout à fait !

Découvre vite ton cadeau de fin de voyage !





Ton cadeau de fin de voyage

Si tu es arrivé jusqu'ici, tu as exploré les coulisses de ton cerveau, tu as entraîné ton attention, ta mémoire, ta concentration et ta persévérance. Et tu as découvert que la réussite ne dépend pas uniquement des connaissances, mais aussi de la manière dont nous utilisons nos ressources mentales.
Et ça, c'est déjà un grand pas.



Mais il reste une chose importante à savoir...
Les candidats que j'accompagne ne sont pas freinés par un manque d'intelligence. Ils sont souvent ralentis par :

- le doute
- le syndrome de l'imposteur
- la comparaison aux autres
- le perfectionnisme
- la peur de l'échec
- la procrastination
- la surcharge mentale
- les pensées qui tournent en boucle

Autrement dit, ce ne sont pas toujours les connaissances qui sabotent la préparation. Ce sont parfois les mécanismes invisibles qui s'installent dans l'esprit et qui tournent en arrière-plan.











Pour te remercier d'avoir parcouru ce cahier jusqu'au bout

Je t'offre **un protocole express intitulé "L'instant décompression" issu de mon Kit Mental Anti-Sabotage Concours.**



Une parenthèse de 4 minutes pour t'aider à :

✨ calmer ton mental
✨ retrouver un état intérieur plus propice au travail
✨ prendre du recul sur les pensées parasites
✨ reconnecter avec tes ressources



Pour y accéder, flashe ce QR code ou clique sur ce lien

Et après ?

Si tu as aimé ce cahier, tu retrouveras dans le Kit Mental des outils encore plus approfondis : 🎧 séances d'hypnose, 🌱 stratégies pour déjouer l'auto-sabotage, 🎯 ressources concrètes pour rester solide tout au long de l'année.

Tu souhaites quelque chose sur-mesure, n'hésite pas à découvrir mes différents packs d'accompagnement en préparation mentale.

Le mot de la fin revient à la Chouette Stratégie



Le futur admis que tu espères devenir se construit aujourd'hui.



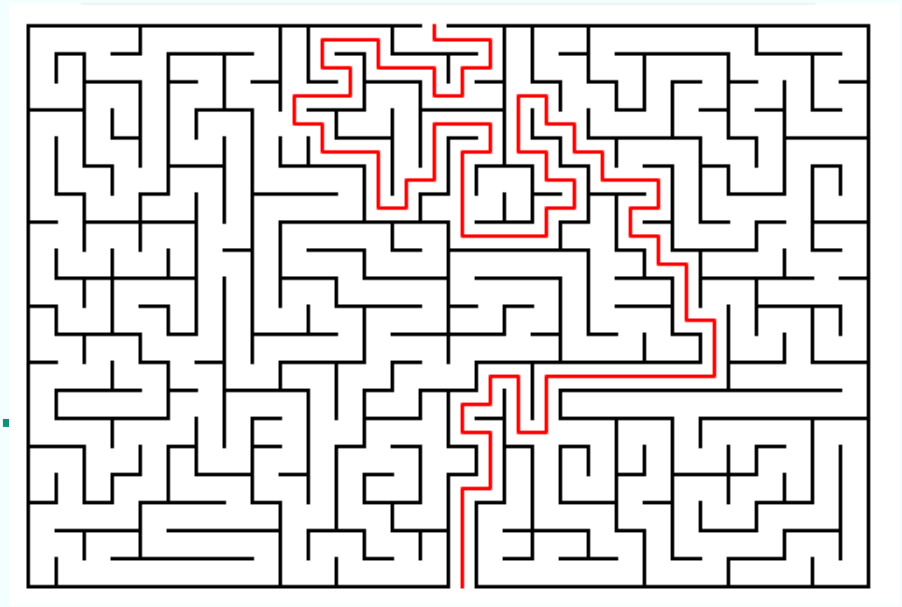
LES SOLUTIONS

DE VOTRE CAHIER DE VACANCES

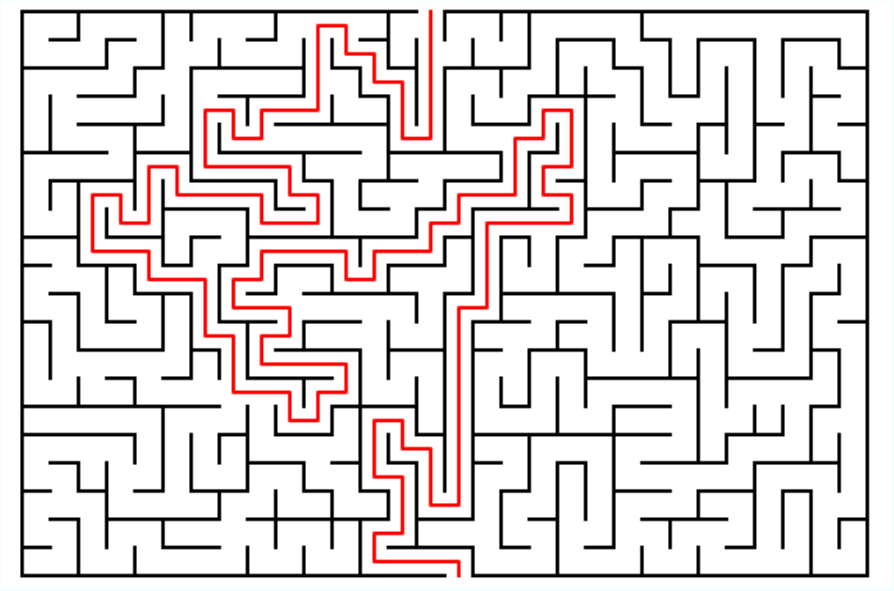


3 *Le labyrinthe mental : suivre une direction sans se perdre*

1ER LABYRINTHE



2ÈME LABYRINTHE



LES SOLUTIONS

DE VOTRE CAHIER DE VACANCES



5 Sudoku

2	6	9	8	7	5	4	3	1
7	3	4	1	6	2	5	9	8
1	8	5	3	9	4	2	6	7
8	5	1	7	2	9	6	4	3
6	9	3	4	5	1	7	8	2
4	2	7	6	8	3	9	1	5
9	1	8	5	4	7	3	2	6
3	7	2	9	1	6	8	5	4
5	4	6	2	3	8	1	7	9

11 Mots mêlés

M	R	É	G	U	L	A	R	I	T	É	R	E	A
N	O	I	T	A	R	T	N	E	C	N	O	C	X
J	F	P	A	T	I	E	N	C	E	I	E	C	S
Y	Q	O	Q	U	W	C	O	L	N	C	N	F	T
N	U	U	O	Y	R	N	L	R	N	O	G	M	R
H	L	T	O	I	S	T	S	A	I	C	T	É	A
Y	G	C	L	T	F	V	R	S	R	M	U	T	T
Z	N	A	A	Y	S	É	S	M	X	T	L	H	É
G	V	N	H	Z	V	E	R	U	L	U	É	O	G
V	C	Z	P	É	R	K	P	P	C	N	Y	D	I
E	O	V	S	G	A	V	H	E	G	R	M	E	E
W	I	R	O	X	G	V	R	M	J	E	G	Z	U
X	E	R	É	C	U	P	É	R	A	T	I	O	N
P	P	M	N	O	I	T	A	T	P	A	D	A	S

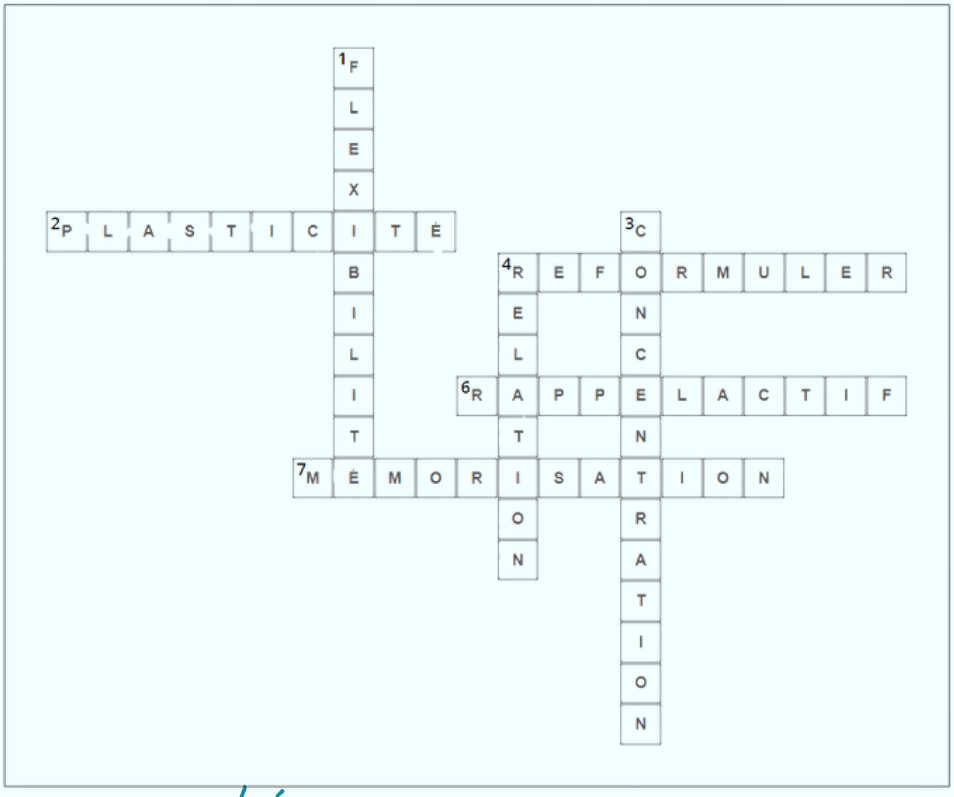


LES SOLUTIONS

DE VOTRE CAHIER DE VACANCES

17 Mots fléchés

Performances mentales



19 L'enquête des erreurs cachées

Pour bien mémoriser une information, il est souvent plus efficace de la retravailler activement que de simplement la relire.
Le cerveau ne stocke pas automatiquement tout ce qu'il voit : il sélectionne et traite l'information selon son attention et son niveau d'engagement.
Plus on récupère une information de mémoire (sans support), plus elle est consolidée et durablement retenue.
La concentration varie naturellement selon la fatigue, l'environnement et les ressources mentales disponibles.
Le sommeil joue un rôle important dans la consolidation de la mémoire et l'apprentissage.
Enfin, la mémoire ne fonctionne pas comme une caméra fidèle : elle est reconstructive, ce qui signifie qu'elle peut être influencée par les connaissances, les émotions et le contexte.

LES SOLUTIONS

DE VOTRE CAHIER DE VACANCES



23 *Le message secret de la réussite*

Niveau 1

🐟 🏖️ 🌴 ⭐ ⚓ 🦩 ⭐

➡️ OBSERVE

Niveau 2

⛵ ⭐ ⛵ 🐟 🏝️ ⚓ ⭐

➡️ MEMOIRE

Niveau 3

🐢 ⭐ ⚓ 🌴 ⭐ 🦩 ⭐ ⚓ ⭐

➡️ PERSEVERE

Niveau 4 :

🦀 🦉 ☀️ 🌞 🐬 ⭐ CHAQUE

🐢 ⭐ 🪸 🏝️ 🪸 PETIT

🐢 ☀️ 🌴 PAS

🦀 🐟 ⛵ 🐢 🪸 ⭐ COMPTE

