



## ***Jeu Cérébral Amusant exigeant Attention et Concentration! Activez votre Pouvoir de Focalisation!***

*Nos pensées et nos attitudes ont un impact sur notre expérience. Le savoir vous permet de faire des choix et de prendre des décisions dans votre vie allant dans le sens du progrès! Le Focus Game® offre aux enfants (et aux adultes) des épreuves amusantes et pratiques qui invitent à l'application de ces concepts abstraits. Avec de la pratique, ces exercices d'attention et de concentration sont susceptibles de produire des résultats dans votre vie même, et de vous faire aspirer à des accomplissements encore plus élevés dans le domaine du mental – Un État d'Esprit de Croissance!*

*«Le cerveau AIME faire des prédictions – et un cerveau curieux apprend mieux! À chaque fois que nous réalisons une prédiction ou une vue-à-distance avec exactitude, le cerveau secrète une petite dose de Dopamine. La Dopamine est le Neurotransmetteur du Bonheur; il vous fait vous sentir heureux! Elle est également impliquée dans une saine myélinisation des neurones. Plus nous pratiquons, plus les neurones de certaines régions spécifiques du cerveau seront enrobés de myéline, permettant à nos processus de pensée d'être plus aisés et plus puissants. Nous venons de renforcer les muscles de notre mental! Nous avons intentionnellement acquis une nouvelle capacité. Jouez et découvrez par vous-même!*

*~ Sonya El Debssi (Créatrice du Focus Game®)*

## **RÈGLES du JEU**

### **Le Jeu Comporte:**

**1 Plateau de Jeu, Règles de Jeu, 3 Dés (1 pour les Couleurs, 1 pour les Nombres et 1 pour les Formes), 4 Pions (Rouge, Bleu, Vert et Jaune), 1 Jeu de Cartes d'Épreuves Cérébrales, 1 Jeu de Cartes de Focalisation, 80 Jetons de Myéline.**

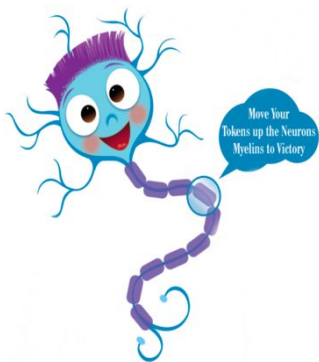
### **Le But :**

**Vous rendre depuis le point de Départ (région du Lobe Frontal) jusqu'au point d'Arrivée (le Cervelet). Gagnez autant de points de Myéline que possible en étant vainqueur des diverses Épreuves de Focalisation que vous rencontrerez sur votre chemin. Plus votre focalisation sera bonne, plus vous gagnerez de points de Myéline!**

### **Comment Jouer:**

**Choisissez votre pion (rouge, bleu, vert ou jaune) et placez-le sur le point de Départ. Chacune des couleurs des pions correspond à la couleur d'un des neurones indiqué sur le plateau de jeu. Placez-vous du côté du plateau de jeu où se trouve le neurone approprié.**

**Le premier joueur lance le dé des nombres et avance sur le plateau selon ce qu'indique le dé. Lorsque vous tombez sur une case comportant une Épreuve, suivez les indications mentionnées sur la case (voir les instructions concernant les Épreuves Cérébrales et de Focalisation ci-dessous).**



Les gaines de myéline, les structures qui ressemblent à des saucisses situées sur le long bras (axone) des neurones de votre jeu, servent de FEUILLE DE SCORE. À chaque fois que vous avez passé une Épreuve avec succès et fait une bonne prédiction, vous recevrez un jeton de Myéline. Placez-le sur votre neurone du jeu. Une fois que vous aurez rempli les dix espaces de myéline, gardez tous vos jetons supplémentaires dans votre coin.



**Le gagnant est le joueur qui arrive le premier dans la zone finale, le cerveaulet.**

**Deuxième Option** – Une fois avoir lancé le dé, vous pouvez également choisir de reculer - au lieu d'avancer vers la zone finale. Ceci vous permettra de vous confronter à autant d'Épreuves de Focalisation que possible avant d'arriver à la ligne d'Arrivée. Le gagnant est le joueur qui arrive à la Zone finale le premier (le Cervelet) avec le PLUS GRAND NOMBRE de points de Myéline.

### Épreuves de Focalisation:



**Dé des Nombres:** Lorsque vous arrivez à cette case, fermez les yeux et focalisez-vous! Prédisez un nombre entre 1 et 6, et dites-le à haute voix. Lancez alors le dé. Si vous avez prédit le nombre avec exactitude, prenez un point de Myéline et placez-le sur votre neurone du jeu.



**Dé des Couleurs:** Lorsque vous arrivez à cette case, fermez les yeux et focalisez-vous! Prédisez une des six couleurs (rouge, bleu, vert, jaune, orange, violet) sur le dé et dites-la à haute voix. Lancez alors le dé. Si vous avez prédit la couleur avec exactitude, prenez un point de Myéline et placez-le sur votre neurone du jeu.



**Dé des Formes:** Lorsque vous arrivez à cette case, fermez les yeux et focalisez-vous! Prédisez une des six Formes (cercle, carré, rectangle, triangle, étoile, hexagone) sur le dé et dites-la à haute voix. Si vous avez prédit la forme avec exactitude, prenez un point de Myéline et placez-le sur votre neurone du jeu.



**Focalisation sur l'Étoile:** Lorsque vous arrivez à l'étoile, **Tous les Joueurs** doivent fermer les yeux et se focaliser sur l'étoile à cinq branches. Lorsque vous êtes prêts, le joueur dont c'est le tour de jouer lance le Dé des Formes. Si c'est l'Étoile qui apparaît, CHACUN DES JOUEURS gagne un point de Myéline pour leurs neurones du jeu! Excellent Travail d'Équipe!

**Jeu de Focalisation:** Lorsque vous arrivez à cette case, le joueur dont c'est le tour de jouer regarde quelle est la carte figurant sur le dessus du jeu. Concentrez-vous, faites une prédiction, et nommez la couleur et le nombre de cette carte. Retournez-la. Prenez un point de Myéline pour chacune de vos réponses exactes. Si vous n'avez trouvé qu'une seule couleur ou un seul nombre, prenez un seul point de Myéline.



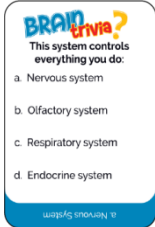
## Épreuves Cérébrales:



Lorsque vous arrivez à une case figurant un cerveau rouge, le **JOUEUR SITUÉ À VOTRE GAUCHE** doit prendre la carte d'Épreuve Cérébrale dans le jeu et vous lire les instructions. Suivez les instructions.

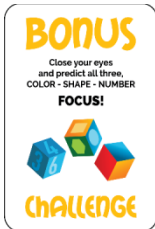


## Il y a deux cartes différentes pour les Épreuve Cérébrales:



**1. Quiz Cérébral:** Répondez correctement à la question et recevez un point de Myéline.

**Option:** Pour les joueurs avancés, ne lisez pas les options proposées, mais posez seulement la question.



**2. Épreuve Bonus:** Focalisez-vous et prédisez le Nombre, la Forme et la Couleur des 3 dés. Nommez-les tous à haute voix. Lancez le dé. Prenez un point Myéline pour chaque réponse correcte! Vous pouvez faire ça!

## Règle Optionnelle pour l'Épreuve de Focalisation - Recommandé aux Débutants:

Décidez au début de la partie si chaque joueur bénéficiera de deux ou trois essais supplémentaires lorsqu'il lancera le dé de Forme, de Couleur et de Nombre pour obtenir la bonne réponse.

## Comment vous Focaliser:



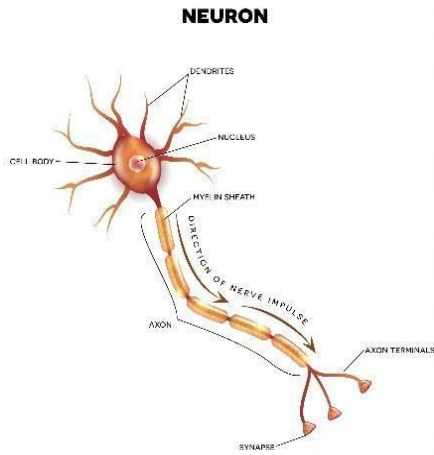
Fermez les yeux et inspirez trois fois profondément. Relaxez-vous! Ne vous permettez aucune distraction! Continuez à respirer profondément.

Maintenant portez votre focalisation sur la tâche à réaliser – un nombre, une couleur, une forme, une carte à jouer, etc.

Lorsque vous **CONNAISSEZ** la réponse, ouvrez les yeux, dites la réponse et continuez à jouer. Toute bonne réponse vous permet d'acquérir un point de Myéline pour votre neurone du jeu, exactement comme vos efforts de focalisation peuvent accroître la myéline dans votre cerveau. Simplement Focalisez-vous!



## Qu'est-ce qu'un Neurone?



Les neurones, également connus sous le nom de cellules nerveuses, sont spécialisés pour transporter des «messages» grâce à un processus électrochimique. Les neurones sont les unités de base du système nerveux dont la partie la plus importante est le cerveau. Un neurone est constitué d'un corps cellulaire (également appelé le soma), de dendrites et d'un axone (avec sa gaine de myéline). Le cerveau humain comporte approximativement 100 milliards de neurones. Les neurones peuvent se connecter les uns aux autres pour former des réseaux neuronaux.

## Qu'est-ce que la Myéline?

La Myéline est une substance blanche lipidique qui entoure l'axone de certaines cellules nerveuses, formant ainsi une couche isolante électrique. Elle est essentielle pour le bon fonctionnement du système nerveux. Une gaine de myéline est le nom donné à de multiples couches de myéline en spirale entourant un axone. La myélinisation est le nom donné à la production de la gaine de myéline. La myéline améliore vos processus de pensée.



## Qu'est-ce que la Vue-à-Distance?

La Vue-à-Distance est une faculté mentale qui permet à l'«observateur» de décrire une cible inaccessible à nos sens habituels à cause de la distance, du moment dans le temps, ou caché. La vue-à-distance est du même domaine que les phénomènes de clairvoyance ou de télépathie. Fondamentalement, c'est une forme avancée de la faculté de faire des prédictions!

De nos jours, la faculté d'attention est en grand danger. Les enfants (et les adultes) sont bombardés par la technologie, les médias et un monde en mouvement constant. Le Focus Game® est un jeu cérébral exigeant attention et concentration conçu pour résoudre ce problème. Il s'inspire de la Neuropsychologie et de la Neuroscience, et de leur étude sur la neuroplasticité, la neurogénèse et la myélinisation. La recherche sur la puissance de la focalisation, les sciences relatives au cerveau et la vue-à-distance fut inspirée par les enseignements de Ramtha l'Être Éclairé. Toute autre inspiration est issue des principes existant derrière la Focalisation et l'État d'Esprit de Croissance. Le jeu aspire à motiver les enfants à Faire une Pause, à Créer et à Réfléchir.

**Veillez consulter notre site web pour toute information supplémentaire**  
**[www.mindfulbraingames.com](http://www.mindfulbraingames.com)**