



LES CARNETS DU GRAND COURANT · NAMI QUEST

Descente dans les abysses : le carnet des experts

 Niveau 3 • Expert

8 mers en profondeur : le stress d'examen, la cybersécurité, l'urgent vs l'important, la dopamine, le portfolio, les deepfakes, la bourse et le quantique. Cas réels, chiffres, esprit critique — zéro promesse, zéro hype.



gabsvision.eu · un carnet offert par l'équipage Nami Quest

BIENVENUE À BORD

Ce carnet est à toi

Ce carnet te parle comme à quelqu'un dont on respecte l'intelligence : termes exacts, cas réels, nuances. On y cultive le doute méthodique — et on garde la grande règle du voyage : un échec est un objet d'analyse, jamais un jugement.

Comment utiliser ce carnet

Chaque chapitre est une **mer à explorer**, en trois temps : **Découvre** (on comprend avec des images simples), **Joue** (un mini-quiz pour vérifier, réponses à la fin du carnet), et **Retiens** (une fiche à garder, avec la règle d'or et une mission à faire à la maison).

Pas besoin de tout faire d'un coup : une mer par jour, ou par semaine — c'est toi le capitaine.

La grande règle : se tromper, c'est apprendre

Dans ce carnet comme dans Nami Quest, personne ne perd jamais. Si tu te trompes à une question, ton cerveau fabrique un nouveau chemin — c'est exactement comme ça qu'on devient plus fort. Alors essaie, rate, recommence : c'est le voyage.

Qui est Nami ?

Nami, c'est la mascotte qui t'accompagne dans l'app Nami Quest. Sa mission : t'aider à apprendre ce que l'école n'a pas toujours le temps de te montrer — l'intelligence artificielle, l'argent, le code, tes émotions, ta respiration... en jouant.

 **Pour les parents :** ce carnet se vit très bien à deux. Les missions « à la maison » sont pensées pour être faites ensemble, sans écran, en 10 à 20 minutes.

LA CARTE DU VOYAGE

12 mers à explorer

Le programme Nami Quest, c'est 12 domaines — 12 « mers » — organisés en trois zones, des eaux côtières jusqu'aux abysses. Ce carnet t'en fait découvrir 8, calibrées pour le Niveau 3.

Zone 1 • Eaux côtières On prend ses marques 🏖️

**Maths utiles****Langues****Respiration & Calme****Tech & Code**

Zone 2 • Le courant On se transforme 🌊

**Énergie & Planète****Développement perso****Corps & Énergie****Maker & Projets**

Zone 3 • Les abysses Les compétences rares du futur ✨

**Intelligence Artificielle****Argent & Investir****Blockchain****Quantique**

Trois niveaux, jamais l'âge : dans Nami Quest on choisit son niveau selon sa maîtrise, pas selon son âge. Niveau 1 Découverte — on joue, on imagine. Niveau 2 Explorateur — on comprend, on pratique. Niveau 3 Expert — cas réels et défis. Chacun avance à son rythme, et personne n'est enfermé dans une case.

MER 1 / 8 · RESPIRATION & CALME 🧘

Gérer l'anxiété d'examen par le souffle

La neurobiologie du stress — et trois techniques précises pour performer sous pression.

DÉCOUVRE

Ce qui se passe sous ton crâne

Avant un examen, ton amygdale — une structure cérébrale en forme d'amande — détecte un « danger » et déclenche une cascade de cortisol et d'adrénaline : cœur rapide, muscles tendus, pensées qui s'emballent. Ce circuit date de la préhistoire (fuir un prédateur) ; aujourd'hui il s'active face à une feuille d'examen. Problème : le cortisol en pic bloque temporairement le cortex préfrontal, siège de la mémoire de travail. Tu SAIS la réponse... mais tu n'y accèdes plus.

Une dose modérée d'anxiété améliore la performance (loi de Yerkes-Dodson). L'enjeu n'est pas zéro stress : c'est rester sous le seuil critique.

Le nerf vague : ton frein de secours

Le nerf vague relie ton cerveau à presque tous tes organes — c'est le câble du système « repos et récupération ». Allonger l'expiration au-delà de l'inspiration le stimule et ralentit ton rythme cardiaque en quelques secondes. La respiration est le seul processus autonome que tu peux aussi piloter consciemment : c'est ta porte d'entrée directe sur ton système nerveux.

Trois techniques, trois moments

1) Cohérence cardiaque (5 min : inspire 5 s, expire 5 s, 6 cycles/min) — la veille ou 30 min avant l'entrée. 2) Respiration 4-6 (inspire 4 s, expire 6 s) — pendant l'épreuve, entre deux questions, totalement invisible. 3) Double soupir physiologique (2 inspirations par le nez, longue expiration par la bouche, ~20 s) — en pic de panique. Le bon outil au bon moment, comme un sportif de haut niveau.

 **Le savais-tu ?** Face à un énoncé incompréhensible qui te fait paniquer, 20 secondes de double soupir peuvent rouvrir l'accès à ton cortex préfrontal — et changer complètement ta relecture. Répondre en panique coûte bien plus cher que ces 20 secondes.



S'entraîner avant, pas seulement le jour J

Sous stress intense, le cerveau revient aux automatismes — c'est la mémoire procédurale, construite par répétition. Pratique une à trois fois par jour pendant deux semaines avant l'examen, et la technique s'enclenchera même en panique. Limite honnête : si l'anxiété perturbe durablement ton sommeil, ton appétit ou ta vie sociale, parles-en à un adulte de confiance ou à un professionnel de santé.

À TOI DE JOUER 🎯

Coche ta réponse — et souviens-toi : se tromper fait grandir le cerveau. Les réponses expliquées t'attendent à la fin du carnet.

1

Pourquoi l'anxiété peut-elle bloquer ta mémoire pendant un examen ?

- ☐ Parce que tu n'as pas assez révisé ☐ Le cortisol en excès réduit l'accès au cortex préfrontal
☐ Le cerveau fait une pause forcée

2

Pour activer le nerf vague, l'expiration doit être...

- ☐ Plus courte que l'inspiration ☐ Plus longue que l'inspiration ☐ Bloquée

3

En plein examen, panique sur un énoncé. Meilleure première action ?

- ☐ Recopier l'énoncé ☐ 2 doubles soupirs physiologiques, puis relire
☐ Passer à la suite sans réfléchir

4

Pourquoi s'entraîner AVANT le jour de l'examen ?

- ☐ Pour impressionner les profs ☐ La répétition rend la technique automatique sous stress
☐ Ça ne sert à rien avant

FICHE DU PETIT MALIN

Le souffle sous pression

Ta fiche pour garder la tête froide quand ça compte.

★ LA RÈGLE D'OR

L'alarme de l'amygdale bloque ta mémoire de travail ; allonger l'expiration active le nerf vague et la débranche en quelques secondes. Entraîne tes techniques avant le jour J : sous stress, le cerveau revient aux automatismes.

Alarme cérébrale → respiration → accès rouvert



Le stress n'est pas l'ennemi

Modéré, il améliore la performance. C'est le dépassement du seuil qui coûte.



La 4-6, invisible

Praticable assis à ta table, sans que personne ne remarque rien.



Un moment → un outil

Cohérence avant, 4-6 pendant, double soupir en pic. Choisir, pas tout cumuler.



La respiration aide vraiment — mais elle ne remplace ni la préparation, ni un professionnel si l'anxiété s'installe.

MISSION À LA MAISON · EXCLUSIF CARNET

Ton protocole d'examen personnel (14 jours avant le jour J)

1. Écris ton protocole en 3 moments : la veille au soir (quelle technique ?), 30 min avant d'entrer (laquelle ?), en cas de blocage (laquelle ?).
2. Entraîne chaque technique 1 à 3 fois par jour pendant 2 semaines — note chaque session (2 min suffisent).
3. Teste le protocole complet sur un « examen blanc » à la maison (un exercice chronométré).
4. Après le vrai examen, débriefe : qu'est-ce qui s'est enclenché tout seul ? Ajuste ton protocole pour la prochaine fois.



Matériel : un carnet, un minuteur, deux semaines de régularité.

MER 2 / 8 · TECH & CODE 🖥️

Cybersécurité essentielle

Comprends comment les attaquants pensent — et prends une longueur d'avance.

DÉCOUVRE

🔑 Mots de passe : ton premier bouclier

Les attaquants utilisent des logiciels qui testent des milliards de combinaisons par seconde. Un mot de passe de 8 caractères peut tomber en quelques heures ; 16 caractères aléatoires tiendraient des millions d'années. La règle : long, aléatoire, et UNIQUE par site — si un site fuit et que tu réutilises le même mot de passe, l'attaquant l'essaie partout.

Un gestionnaire de mots de passe (Bitwarden, 1Password...) génère et retient tout à ta place. Tu peux vérifier si ton e-mail a fuité sur haveibeenpwned.com.

🎣 Phishing : l'attaque n° 1

Le phishing consiste à se faire passer pour un tiers de confiance (banque, admin, ami) pour te faire cliquer ou révéler tes infos. Environ 90 % des cyberattaques commencent ainsi. Ce n'est pas une question d'intelligence : les attaquants exploitent tes émotions — urgence, peur, curiosité — pour court-circuiter ta réflexion.

Drapeaux rouges : urgence artificielle (« 24 h ou compte supprimé »), adresse louche (supp0rt@paypal.com), lien affiché ≠ URL réelle, demande de mot de passe.

🔒 Chiffrement et HTTPS

Le chiffrement transforme tes données en code illisible pour qui n'a pas la clé. HTTPS chiffre la communication entre ton navigateur et un site : sans lui, quelqu'un sur le même Wi-Fi public pourrait lire ce que tu envoies — mots de passe, messages, numéros de carte. Réflexe complémentaire : active la double authentification (2FA) partout où c'est possible — même mot de passe volé, compte toujours protégé.

🗯️ **Le savais-tu ?** La technique la plus efficace des attaquants n'est pas technique du tout : c'est l'ingénierie sociale — manipuler l'humain plutôt que la machine. Ta meilleure défense est donc un réflexe, pas un logiciel.



Le réflexe anti-piège en 5 étapes

Face à un message suspect : 1) ne clique sur rien, 2) lis l'adresse exacte de l'expéditeur, 3) survole les liens pour voir l'URL réelle, 4) va directement sur le site officiel en tapant l'adresse toi-même, 5) si c'est « urgent », contacte le service par ses canaux officiels. Aucun service légitime ne demande jamais ton mot de passe.

À TOI DE JOUER 🎯

Coche ta réponse — et souviens-toi : se tromper fait grandir le cerveau. Les réponses expliquées t'attendent à la fin du carnet.

1 Le mot de passe le plus solide parmi ceux-ci ?

- ☐ Pr3n0m2008! ☐ motdepasse ☐ T7#mK!2vXq@9wRzL

2 Réutiliser un mot de passe fort sur tous tes comptes, c'est...

- ☐ Une bonne pratique ☐ Offrir tous tes comptes si un seul site fuite ☐ Obligatoire

3 Un e-mail « urgent » te demande de confirmer ton mot de passe. Tu...

- ☐ Réponds vite, c'est urgent ☐ Refuses : aucun service légitime ne le demande jamais
☐ Cliques pour vérifier

4 Sur un Wi-Fi public, ce qui protège tes échanges avec un site, c'est...

- ☐ Un bel écran ☐ Le HTTPS (chiffrement) ☐ La vitesse de connexion

FICHE DU PETIT MALIN

Cybersécurité essentielle

Ta fiche pour devancer les attaquants au quotidien.

★ LA RÈGLE D'OR

Long + aléatoire + unique pour les mots de passe ; méfiance face à l'urgence pour le phishing ; HTTPS et 2FA pour tes données. 90 % des attaques visent tes émotions, pas ta machine.

Urgence suspecte → vérifie avant d'agir



La longueur change tout

8 caractères : quelques heures. 16 aléatoires : des millions d'années.



Un gestionnaire fait le travail

Il génère et stocke un mot de passe unique par site à ta place.



Repère les drapeaux rouges

Urgence, adresse louche, lien trompeur, demande de mot de passe.



Si c'est vraiment urgent, le service officiel peut être contacté directement.

MISSION À LA MAISON · EXCLUSIF CARNET

L'audit sécurité de la famille

1. Liste (sans les écrire en clair !) les 5 comptes les plus importants de la famille : banque, e-mail, réseaux...
2. Pour chacun : le mot de passe est-il unique ? Long ? La double authentification est-elle activée ?
3. Vérifiez vos adresses e-mail sur haveibeenpwned.com : une fuite connue ? Changez les mots de passe concernés.
4. Bonus : montez un faux e-mail de phishing (inoffensif !) pour tester la famille, puis débriefez les 3 indices qui le trahissaient.



Matériel : 30 minutes, les comptes de la famille, un esprit de hacker éthique.

MER 3 / 8 · DÉVELOPPEMENT PERSO 🌱

Gérer son temps : urgent ou important ?

Arrête de subir tes journées — apprends à choisir ce qui compte vraiment.

DÉCOUVRE

😓 Le stress du dimanche soir

Dimanche 21 h : un contrôle demain, un vocal non écouté de ta meilleure amie, ta série qui t'attend. Tu ne peux pas tout faire. Ce stress n'est pas un échec — c'est ton cerveau qui détecte un problème réel : il faut choisir. Et pour choisir, il faut distinguer deux dimensions que presque tout le monde confond.

Urgent = conséquence immédiate si tu n'agis pas vite. Important = ça compte pour tes objectifs, tes valeurs, ton bien-être. Deux mots, deux mondes.

🔊 L'urgent parle fort, l'important parle juste

Un devoir à rendre demain matin : urgent ET important. Douze mèmes d'un ami : sentiment d'urgence, zéro importance. Ta passion (dessin, photo, musique) : importante mais pas urgente — et comme elle ne crie pas, tu la reportes sans fin. Les tâches importantes non urgentes sont le carburant de tes projets... et les premières sacrifiées.

Se reposer est une tâche importante : un cerveau fatigué décide mal et apprend moins bien.

🌊 Quand tout semble urgent

Notifications, stories éphémères, comptes à rebours : tout est conçu pour paraître urgent — par des ingénieurs dont c'est le métier. Répondre vite à tout donne l'illusion d'être efficace ; c'est confondre activité et productivité. La bonne question : « que se passe-t-il concrètement si je ne réponds pas pendant une heure ? » Souvent : rien.

🗞️ **Le savais-tu ?** À la fin d'une journée gérée « tout en urgence », on se sent souvent épuisé... sans avoir avancé sur ce qui compte. C'est le signe que les fausses urgences ont mangé la journée — et ce ratio s'inverse, ça s'entraîne.



La matrice qui trie tout

Croise les deux dimensions et chaque tâche tombe dans un des 4 quadrants : urgent + important (fais-le maintenant), important pas urgent (planifie-le — c'est LA zone des projets qui comptent), urgent pas important (minimise ou délègue), ni l'un ni l'autre (assume que c'est du loisir, et savoure-le sans culpabilité). C'est la matrice d'Eisenhower.

À TOI DE JOUER 🎯

Coche ta réponse — et souviens-toi : se tromper fait grandir le cerveau. Les réponses expliquées t'attendent à la fin du carnet.

1 « Rendez le devoir aujourd'hui sinon zéro. » Cette tâche est...

- ☐ Urgente seulement ☐ Importante seulement ☐ Urgente ET importante

2 Progresser en dessin quand on adore ça, c'est typiquement...

- ☐ Urgent et important ☐ Important mais pas urgent ☐ Ni l'un ni l'autre

3 Sofiane répond à 40 notifications et n'a pas commencé son travail. Son vrai problème ?

- ☐ Il est paresseux ☐ Il a répondu à des fausses urgences sans hiérarchiser ☐ Trop de travail

4 Story qui expire dans 23 h vs médecin à rappeler avant 17 h :

- ☐ Les deux sont urgents ☐ Fausse urgence vs vraie urgence ☐ Les deux peuvent attendre

 FICHE DU PETIT MALIN

Urgent vs important

Ta fiche pour ne plus confondre ce qui crie et ce qui compte.

★ LA RÈGLE D'OR

Urgent = ça presse. Important = ça compte. Les deux dimensions sont indépendantes — et l'essentiel de ta vie se joue dans la case « important, pas urgent » : celle qu'on sacrifie si on ne la planifie pas.

Ça presse → urgent · Ça compte → important



L'urgence se fabrique

Notifs et comptes à rebours simulent l'urgence. Vérifie si ça compte vraiment.



Couper, c'est choisir

Une heure sans notifications, c'est choisir ses priorités au lieu de les subir.



Planifie l'important

Ce qui compte mais ne presse pas doit être mis à l'agenda — sinon il n'arrive jamais.

 **Ce qui compte ne crie pas toujours fort.**

MISSION À LA MAISON · EXCLUSIF CARNET

La matrice de ta semaine (exercice vérité)

1. Trace 4 quadrants sur une feuille : urgent+important / important pas urgent / urgent pas important / ni l'un ni l'autre.
2. Liste tout ce que tu as fait hier (oui, aussi le scroll) et place chaque activité dans sa case.
3. Compte les heures par quadrant. Combien pour la case « important pas urgent » — celle de tes projets ?
4. Planifie 2 rendez-vous de 30 min cette semaine pour UNE chose importante non urgente (passion, projet, repos). Mets une alarme : cette fois, c'est elle qui sonne.

 Matériel : une feuille, ton honnêteté, ton agenda.

MER 4 / 8 · CORPS & ÉNERGIE 

Dopamine et motivation

Le moteur chimique de l'envie d'agir — et pourquoi le scroll infini le détourne.

DÉCOUVRE

La molécule de l'envie (pas du bonheur)

La dopamine est un neurotransmetteur : une molécule qui fait passer un message entre neurones. On l'appelle « hormone du bonheur », mais c'est un raccourci trompeur : c'est surtout la molécule de l'envie et de l'anticipation. Surprise : elle grimpe surtout AVANT la récompense — attendre un colis excite souvent plus que le recevoir. Et une fois obtenu, l'envie retombe : c'est le paradoxe de la dopamine.

Comprendre ça aide à ne pas courir sans fin après la prochaine récompense.

Le circuit de la récompense

Signal → envie → action → récompense → apprentissage : ce circuit très ancien poussait nos ancêtres à chercher nourriture, liens et sécurité. Il te fait répéter les comportements déjà récompensés — c'est ainsi que naissent tes habitudes. Bonus : quand un résultat est MEILLEUR que prévu, le pic de dopamine consolide l'apprentissage (« erreur de prédiction de récompense »). Ton cerveau apprend des bonnes surprises.

C'est pour ça que les petites victoires inattendues motivent autant.

Les récompenses faciles et le scroll infini

Un like, une vidéo courte, un soda : beaucoup de dopamine, vite, sans effort. Pas « mauvais » en soi — le problème vient de l'intensité et de la répétition : le cerveau s'habitue et en redemande. Le scroll infini ajoute le pire ingrédient : la récompense variable. Comme une machine à sous, c'est l'incertitude de la prochaine vidéo qui accroche. Ces interfaces sont conçues, en partie, pour capter ton attention.

 **Le savais-tu ?** Le plaisir d'obtenir dure souvent moins longtemps que l'envie qui le précédait — c'est mesurable. Les concepteurs d'apps le savent ; maintenant, toi aussi.



Reprendre la main (sans tout supprimer)

L'usage occasionnel n'est pas un problème ; la répétition automatique, si. L'idée n'est pas la privation, mais l'équilibre : garder des récompenses « lentes » (sport, musique, projets — effort puis satisfaction durable) à côté des rapides, et redevenir celui qui choisit. Observer son propre circuit, c'est de l'esprit critique appliqué à soi-même.

À TOI DE JOUER 🎯

Coche ta réponse — et souviens-toi : se tromper fait grandir le cerveau. Les réponses expliquées t'attendent à la fin du carnet.

1 La fonction principale de la dopamine, c'est...

- ☐ Faire dormir ☐ Donner l'envie et la motivation d'agir ☐ Digérer

2 Tu attends un colis. Ta dopamine est souvent la plus haute...

- ☐ Une fois le colis rangé ☐ Pendant l'attente, en suivant la livraison ☐ Une semaine après

3 Ce qui rend le scroll infini si dur à arrêter, c'est...

- ☐ L'excellence de chaque vidéo ☐ L'incertitude de la prochaine (récompense variable)
☐ La haine des écrans

4 Une récompense « facile », c'est...

- ☐ Beaucoup d'effort et de patience ☐ Vite, fort, sans effort ☐ Sans dopamine

FICHE DU PETIT MALIN

Dopamine et motivation

Ta fiche pour comprendre (et piloter) ton moteur interne.

★ LA RÈGLE D'OR

La dopamine est la molécule de l'envie, pas du bonheur : elle culmine avant la récompense. Les apps exploitent ce circuit avec des récompenses variables — le connaître, c'est reprendre la main.

Signal → envie → action → récompense → apprentissage



Le pic arrive avant

Attendre excite souvent plus qu'obtenir. Normal et universel.



La récompense variable accroche

L'incertitude du scroll infini fonctionne comme une machine à sous.



L'équilibre, pas la privation

Récompenses lentes (projets, sport) à côté des rapides : c'est toi qui choisis.



Comprendre ce cycle, c'est reprendre un peu de contrôle sur tes habitudes.



MISSION À LA MAISON · EXCLUSIF CARNET

L'expérience des 48 heures de dopamine consciente

1. Pendant 48 h, note chaque fois que tu attrapes ton téléphone « sans raison » : fais juste une croix (zéro jugement, juste des données).
2. Repère TON signal déclencheur le plus fréquent : ennui ? attente ? notification ?
3. Remplace 2 sessions de scroll par une récompense « lente » de ton choix (musique, sport, dessin, projet). Note ce que tu ressens avant/après chacune.
4. Bilan : compare l'envie (avant) et la satisfaction (après) des deux types de récompense. Que découvres-tu sur ton propre circuit ?



Matériel : un carnet, 48 heures, une honnêteté de scientifique.

MER 5 / 8 · MAKER & PROJETS 

Ton portfolio de preuves

Documenter ce que tu fabriques pour pouvoir le prouver — à un jury, un recruteur, ou toi-même.

DÉCOUVRE

Le résultat ne prouve rien tout seul

Un portfolio, c'est un dossier — papier, fichier partagé ou site — où tu réunis quelques travaux accompagnés de la trace de leur fabrication. Un travail terminé montre ce qui existe : ni qui l'a fait, ni comment. Deux affiches identiques ne disent pas laquelle a demandé dix minutes et laquelle trois semaines. Sans trace, on doit te croire sur parole ; avec une trace, on peut constater. C'est toute la différence entre affirmer et prouver.

Preuve = résultat + trace de la démarche.

Documenter pendant, pas après

La documentation faite après coup arrive amputée : la mémoire redresse les trajets en ligne droite et efface les hésitations — qui sont justement la partie intéressante. Le réflexe : un dossier daté créé AVANT de commencer, la question de départ écrite, puis à chaque changement une ligne — l'état du travail et la raison. Le moment où ça casse explique la décision qui suit.

Une reconstitution n'est pas une trace.

Montrer le raisonnement

Un choix ne devient une preuve que si on voit ce qu'il a fallu écarter. Le trio qui rend un raisonnement lisible : la contrainte, les options envisagées, le critère de décision. « J'ai choisi ça » n'apprend rien ; « j'avais trois options, cette contrainte en éliminait deux, voilà mon critère » — ça, c'est une démarche vérifiable. Garde aussi tes prototypes ratés : ils prouvent que tu as vraiment cherché.

 **Le savais-tu ?** Entre deux candidats qui présentent le même objet fini, celui qui montre ses trois versions précédentes et la raison de chaque changement apporte une preuve de compétence — l'autre, une simple affirmation.



Peu de projets, bien racontés

Un portfolio n'est pas un grenier : quelques projets choisis, chacun avec sa question de départ, ses versions, ses raisons, son résultat. Règle d'hygiène : un dossier destiné à être montré ne contient aucune information personnelle sur les autres.

À TOI DE JOUER 🎮

Coche ta réponse — et souviens-toi : se tromper fait grandir le cerveau. Les réponses expliquées t'attendent à la fin du carnet.

1 Deux personnes montrent le même boîtier 3D impeccable. La meilleure preuve de compétence ?

- ☐ Le boîtier seul, bien photographié
- ☐ Le boîtier + ses 3 versions + la raison de chaque changement
- ☐ Celui qui dit y avoir passé du temps

2 Le meilleur moment pour noter pourquoi tu viens de changer d'approche ?

- ☐ Maintenant, en une phrase
- ☐ À la fin du projet
- ☐ Jamais

3 Qu'est-ce qui mérite d'entrer dans le dossier pendant le projet ?

- ☐ Seulement le résultat final
- ☐ Le problème de départ, les casses et pourquoi, les options abandonnées
- ☐ Les infos personnelles des gens de l'atelier

4 « J'ai choisi cette solution » devient une preuve quand tu ajoutes...

- ☐ Un point d'exclamation
- ☐ La contrainte, les options écartées et ton critère
- ☐ Une belle photo

 FICHE DU PETIT MALIN

Le portfolio de preuves

Ta fiche pour transformer tes projets en preuves vérifiables.

★ LA RÈGLE D'OR

Un résultat montre ce qui existe ; seule la trace de ta démarche montre que c'est toi qui l'as pensé. Documente pendant — le dossier existe avant la première capture.

Preuve = résultat + trace de la démarche



Le dossier d'abord

Créé et daté avant de commencer, avec la question de départ écrite.



Capture les casses

Le moment où ça lâche explique la décision qui vient juste après.



Affirmer ≠ prouver

Sans trace, on doit te croire. Avec trace, on peut vérifier.



Ce que tu ne documentes pas, personne ne pourra le constater.

MISSION À LA MAISON · EXCLUSIF CARNET

Ton premier dossier de preuves (projet réel)

1. Choisis un projet que tu vas vraiment faire ce mois-ci (exposé, montage vidéo, bricolage, morceau de musique...).
2. Avant de commencer : crée le dossier daté, écris ta question de départ en une phrase.
3. Pendant : à chaque changement de cap, une ligne — ce qui a changé + pourquoi. Photographie les versions, garde les ratés.
4. À la fin : compare question de départ et résultat, puis raconte le projet en 5 lignes à quelqu'un en montrant le dossier. Sa réaction te dira si ta preuve tient.



Matériel : un dossier (papier ou cloud), un téléphone pour les photos, un projet réel.

MER 6 / 8 · INTELLIGENCE ARTIFICIELLE 

Deepfakes : démasquer le vrai du faux

Images, vidéos et voix fabriquées par l'IA : apprends à les repérer avant qu'elles te manipulent.

DÉCOUVRE

C'est quoi, un deepfake ?

Un deepfake est une vidéo, image ou audio fabriqué par une IA pour faire croire qu'une vraie personne a dit ou fait quelque chose qu'elle n'a jamais fait. Le mot vient de « deep learning » + « fake ». Plus l'IA dispose d'exemples (photos, vidéos, voix), plus le résultat est crédible — d'où les célébrités en premières cibles. Depuis 2017, ces contenus sont de plus en plus réalistes et faciles à créer.

Tous les formats sont touchés : vidéo, clone vocal, visage synthétique, faux article.

La machine à faux : le GAN

La technique principale s'appelle GAN (Generative Adversarial Network) : deux IA s'affrontent — l'une crée des faux, l'autre les détecte — et s'améliorent mutuellement, comme un faussaire face à un détective. Après des milliers de cycles, le faux devient presque parfait. C'est ce duel qui explique le réalisme actuel des deepfakes.

Tout peut être généré — mais rien n'est ressenti : l'IA simule, elle n'éprouve pas.

Les indices qui trahissent

Les IA échouent souvent sur les détails fins : clignements d'yeux anormaux, bords du visage flous ou instables, dents « fondues », oreilles asymétriques, éclairage incohérent, lèvres décalées du son. Mais attention : la haute définition ne garantit RIEN — les outils modernes produisent du très haute qualité. L'indice ultime n'est pas visuel : c'est la source.

 **Le savais-tu ?** Une vraie annonce majeure d'un chef d'État est toujours confirmée par plusieurs agences de presse et canaux officiels en quelques minutes. Si tu ne trouves la « bombe » nulle part ailleurs... c'est un signal fort.



Ton protocole de défense

Face à un contenu choquant : 1) ne partage pas immédiatement — le choc est conçu pour te faire réagir, 2) cherche la source originale (qui a publié en premier ?), 3) vérifie si des médias fiables confirment (AFP, Reuters...), 4) utilise la recherche d'image inversée (Google Images, InVID), 5) décide en connaissance de cause. Cas réel : en 2023, un clone vocal de PDG a servi à escroquer 25 millions de dollars. La techno est neutre — c'est l'intention qui la rend dangereuse ou utile (cinéma, éducation, accessibilité).

À TOI DE JOUER 🎯

Coche ta réponse — et souviens-toi : se tromper fait grandir le cerveau. Les réponses expliquées t'attendent à la fin du carnet.

1

D'où vient le mot « deepfake » ?

- ☐ De « deep web » et « fake news » ☐ De « deep learning » et « fake »
☐ Du nom de son inventeur

2

Dans un GAN, les deux IA...

- ☐ Coopèrent gentiment ☐ S'affrontent : l'une crée des faux, l'autre les détecte ☐ Dorment

3

Une vidéo est en 4K, son parfait. Conclusion ?

- ☐ C'est forcément vrai ☐ La qualité technique ne prouve rien : vérifie la source
☐ C'est forcément faux

4

Vidéo virale : un chef d'État annonce une guerre. Ton premier réflexe ?

- ☐ Partager, c'est urgent ☐ Chercher si une source officielle confirme
☐ Croire l'image, très nette

 FICHE DU PETIT MALIN

Démasquer les deepfakes

Ta fiche pour ne jamais te faire piéger par un contenu généré.

★ LA RÈGLE D'OR

Un deepfake exploite ta réaction immédiate. Les détails fins peuvent le trahir, mais la vraie défense est ailleurs : stop, source originale, confirmation par des médias fiables — puis seulement, décision.

Contenu choc → stop, vérifie, puis décide



Les détails fins trahissent

Clignements, dents, bords du visage, reflets : les points faibles des IA.



HD ≠ authentique

La qualité technique n'est jamais un gage de vérité.



Ralentir, c'est gagner

Le choc est conçu pour te faire réagir vite. Attendre casse le piège.



Ton esprit critique est ton meilleur bouclier : arrête-toi, vérifie, puis partage (ou pas).



MISSION À LA MAISON · EXCLUSIF CARNET

Le défi fact-checker en famille

1. Chacun trouve 3 images en ligne : 2 vraies, 1 générée par IA (ou l'inverse — sans le dire !).
2. Échangez vos sélections : chacun doit démasquer les fausses, en notant SES indices (détails visuels + contexte).
3. Vérifiez ensuite comme des pros : recherche d'image inversée, source originale, date de première publication.
4. Débrief : quel indice a le mieux marché ? Lequel vous a trompés ? Établissez le « protocole famille » en 3 étapes à appliquer avant tout partage.



Matériel : téléphones ou ordinateur, 30 minutes, mauvaise foi interdite.

MER 7 / 8 · ARGENT & INVESTIR 💰

La bourse expliquée pour de vrai

Comprendre les marchés sans jargon — et sans jamais confondre comprendre et spéculer.

DÉCOUVRE



Une action, c'est de la propriété

La bourse est un marché où des entreprises vendent des parts d'elles-mêmes : des actions. Imagine une pizzeria qui veut ouvrir 10 salles sans emprunter : elle se découpe en 1 000 parts et les vend. Tu en achètes 10 ? Tu possèdes 1 % de la pizzeria. Acheter une action, ce n'est pas prêter : c'est POSSÉDER un petit bout de l'entreprise — actionnaire, pas créancier.

Vocabulaire : action (part de propriété), actionnaire (celui qui la détient), cours (prix actuel), bourse (le marché).



Pourquoi les prix bougent

Le prix monte quand il y a plus d'acheteurs que de vendeurs, et descend dans le cas inverse — l'offre et la demande, comme pour des baskets en édition limitée. Résultats d'entreprise, pandémie, géopolitique : les grands événements font bouger les prix. Mécanique... mais pas toujours rationnel : la peur fait vendre, l'enthousiasme fait acheter.

Mauvaise nouvelle → souvent plus de vendeurs → le prix baisse. Mécanique, pas magique.



Le risque est réel, pas théorique

En 2020, pendant le Covid, certaines actions ont chuté de 40 % en quelques semaines. Personne ne peut prédire l'avenir — et « les performances passées ne garantissent pas les performances futures » (phrase obligatoire de tout document financier officiel, et elle est vraie). La diversification limite les dégâts : tout sur une seule entreprise = tout perdre si elle casse.



Le savais-tu ? Ce chapitre t'apprend à COMPRENDRE les marchés — pas à y jouer. Aucun contenu Nami Quest ne donne de conseil d'achat ni de recommandation de placement : c'est une règle absolue du programme.

**Arnaques et bulles : les repérer**

Le « pump and dump » : un groupe gonfle artificiellement un actif par le buzz, puis revend tout — les derniers arrivés perdent tout. Signaux classiques d'arnaque : gain « garanti », urgence artificielle (« 24 h seulement »), inconnu qui te contacte en DM. Et les bulles existent : en 2000, la bulle internet a évaporé environ 5 000 milliards de dollars. Quand quelqu'un te GARANTIT un gain en bourse, il ment ou te manipule — même les meilleurs professionnels se trompent souvent.

À TOI DE JOUER

Coche ta réponse — et souviens-toi : se tromper fait grandir le cerveau. Les réponses expliquées t'attendent à la fin du carnet.

1 Quand tu achètes une action Apple, tu...

- ☐ Prêtes de l'argent à Apple ☐ Possèdes une toute petite partie d'Apple
☐ Deviens salarié d'Apple

2 Plus d'acheteurs que de vendeurs sur une action →

- ☐ Le prix baisse ☐ Le prix monte ☐ Rien ne change

3 Un influenceur « garantit » un x10 en 3 mois. Tu...

- ☐ Investis tout ☐ Ignore : personne ne peut garantir un gain en bourse
☐ Le crois : 2 M d'abonnés !

4 Une bulle financière, c'est...

- ☐ Un produit des banques centrales
☐ Un prix qui dépasse largement la vraie valeur, puis s'effondre ☐ Une protection

 FICHE DU PETIT MALIN

La bourse pour de vrai

Ta fiche pour comprendre les marchés avec lucidité.

★ LA RÈGLE D'OR

Une action est une part de propriété dont le prix suit l'offre et la demande. Le risque est réel, la diversification protège, et personne — personne — ne peut garantir un gain.

Gain garanti → arnaque garantie



Découper pour financer

Vendre des parts permet de grandir sans emprunter à une banque.



Diversifier limite les dégâts

Dix paniers valent mieux qu'un seul si l'un casse.



Trois signaux d'arnaque

Gain garanti, urgence artificielle, DM non sollicité.

 **Les performances passées ne garantissent jamais les performances futures. (Comprendre, jamais un conseil de placement.)**

MISSION À LA MAISON · EXCLUSIF CARNET

L'observatoire des marchés (sans un centime)

1. Choisis 3 entreprises que tu connais dans ta vraie vie (marques que ta famille utilise).
2. Pendant 2 semaines, note chaque lundi le cours de leur action (moteur de recherche : « cours + nom ») — sans jamais rien acheter !
3. À chaque mouvement notable, cherche la nouvelle qui peut l'expliquer (résultats ? annonce ? contexte mondial ?).
4. Bilan en famille : qu'est-ce qui a fait bouger les prix ? Était-ce prévisible ? Conclusion sur les « gains garantis » des influenceurs ?



Matériel : un tableau papier ou tableur, 5 minutes par lundi, zéro argent.

MER 8 / 8 · QUANTIQUE 

Qubit, superposition, intrication : les vraies bases

L'informatique quantique sans le hype — ce qui est réel, ce qui est promesse.

DÉCOUVRE

Du bit au qubit

Un ordinateur classique travaille avec des bits : 0 ou 1, comme un interrupteur. Un qubit n'est PAS un bit accéléré : c'est une particule physique (électron, ion, photon) qui obéit aux lois de la mécanique quantique — une nature complètement différente. Il peut être 0, 1... ou une combinaison des deux, jusqu'à la mesure.

Bit, qubit, superposition, mesure : le vocabulaire de base à distinguer dès le départ.

La superposition : réelle, mesurée, nobélisée

En superposition, un qubit est à la fois 0 et 1. Dès qu'on le mesure, la superposition « s'effondre » : il choisit un état, de façon probabiliste. Ce n'est ni une métaphore ni de la magie : c'est une propriété mesurée en laboratoire — et les travaux fondateurs ont valu le prix Nobel de physique 2022. Toute la puissance du calcul quantique se joue AVANT la mesure.

Avant mesure : 0 et 1. Après mesure : un seul état, fixé.

L'intrication : liés à distance

Deux qubits intriqués forment une paire : mesurer l'un détermine instantanément l'état de l'autre, quelle que soit la distance. Einstein parlait d'« action fantôme à distance » ; les tests de Bell l'ont confirmée (Nobel 2022 : Aspect, Clauser, Zeilinger). Nuance capitale : aucune information utile ne voyage plus vite que la lumière — on ne choisit pas le résultat obtenu. Corrélation n'est pas téléportation.

 **Le savais-tu ?** Ton PC ne sera pas remplacé par un ordinateur quantique : pour regarder une vidéo ou écrire un texte, le classique reste imbattable. Les deux technologies sont complémentaires, pas rivales.

Quantique réel vs quantique hype

En 2026, les ordinateurs quantiques existent mais restent fragiles : froid proche du zéro absolu (-273°C) pour éviter la « décohérence » (la chaleur détruit les états quantiques), et encore beaucoup d'erreurs. Les meilleures machines comptent quelques centaines à quelques milliers de qubits « bruités » ; il en faudrait des millions de fiables pour les applications les plus spectaculaires. Chimie, optimisation, IA : prometteur — sans certitude sur les délais. Ni miracle, ni mensonge.

À TOI DE JOUER

Coche ta réponse — et souviens-toi : se tromper fait grandir le cerveau. Les réponses expliquées t'attendent à la fin du carnet.

1 Un qubit, c'est...

- ☐ Un bit plus rapide ☐ Une particule physique qui obéit aux lois quantiques ☐ Un logiciel

2 Que se passe-t-il à la mesure d'un qubit en superposition ?

- ☐ Il reste 0 et 1 ☐ La superposition s'effondre : un seul état, probabiliste ☐ Il explose

3 L'intrication permet-elle d'envoyer des messages plus vite que la lumière ?

- ☐ Oui, c'est prouvé ☐ Non : le lien est instantané mais aucune info utile ne voyage
☐ Personne ne sait

4 Pourquoi les ordinateurs quantiques ont-ils besoin d'un froid extrême ?

- ☐ Pour économiser l'électricité ☐ La chaleur fait « décohérer » les qubits fragiles
☐ Pour le style

FICHE DU PETIT MALIN

Les vraies bases du quantique

Ta fiche pour parler quantique sans tomber dans le hype.

★ LA RÈGLE D'OR

Bit : 0 ou 1. Qubit : 0 et 1 jusqu'à la mesure (superposition), et deux qubits peuvent rester liés à distance (intrication) — le tout vérifié en laboratoire, Nobel 2022 à l'appui. En 2026 : réel, mais fragile et limité.

Bit → 0 ou 1 • Qubit → 0 et 1, jusqu'à la mesure



Pas une métaphore

Superposition et intrication sont mesurées en laboratoire.



Le froid contre la décohérence

La chaleur détruit les états quantiques : -273°C ou presque.



Ni miracle, ni mensonge

Des centaines de qubits bruités aujourd'hui ; les promesses restent à dater.

 **Distinguer le réel du hype : c'est ça, l'esprit critique d'expert.**

MISSION À LA MAISON · EXCLUSIF CARNET

Le débat « hype ou réel ? »

1. Chacun cherche UN titre d'article récent sur l'informatique quantique (presse, vidéo, réseau).
2. Analysez-le ensemble avec la grille du chapitre : que promet le titre ? Que dit vraiment le contenu ? Des chiffres (qubits, taux d'erreur, délais) sont-ils donnés ?
3. Classez chaque article : plutôt « réel documenté » ou plutôt « hype » ? Justifiez avec 2 arguments chacun.
4. Conclusion à formuler ensemble en une phrase : que peut-on dire honnêtement de l'état du quantique aujourd'hui ?

 **Matériel :** un moteur de recherche, 30 minutes, un scepticisme bienveillant.

LES RÉPONSES EXPLIQUÉES

Alors, ce voyage ?

Compare tes réponses — et si tu t'es trompé quelque part, c'est une excellente nouvelle : c'est exactement là que ton cerveau vient d'apprendre quelque chose.

 Gérer l'anxiété d'examen par le souffle

1. Le cortisol en excès réduit l'accès au cortex préfrontal — Le pic de cortisol coupe l'accès à la mémoire de travail : tu sais, mais tu n'accèdes plus.
2. Plus longue que l'inspiration — Expirer plus longtemps envoie le signal de sécurité et ralentit le cœur.
3. 2 doubles soupirs physiologiques, puis relire — 20 secondes de respiration rouvrent l'accès au préfrontal avant de répondre.
4. La répétition rend la technique automatique sous stress — Sous stress, le cerveau revient aux automatismes entraînés — comme un musicien sur scène.

 Ton portfolio de preuves

1. Le boîtier + ses 3 versions + la raison de chaque changement — Les versions et les raisons rendent la démarche vérifiable ; le temps passé ne laisse aucune trace.
2. Maintenant, en une phrase — Sur le moment, la raison est exacte. Plus tard, tu ne pourras que la reconstituer.
3. Le problème de départ, les casses et pourquoi, les options abandonnées — Les impasses montrent que tu as vraiment cherché — et jamais de données sur les autres.
4. La contrainte, les options écartées et ton critère — Ce trio rend ton raisonnement lisible et vérifiable.

 Cybersécurité essentielle

1. T7#mK!2vXq@9wRzL — 16 caractères aléatoires, sans mot reconnaissable : des millions d'années à casser.
2. Offrir tous tes comptes si un seul site fuite — Un mot de passe unique par site limite les dégâts à un seul compte.
3. Refuses : aucun service légitime ne le demande jamais — L'urgence artificielle est le signal classique du phishing.
4. Le HTTPS (chiffrement) — Sans chiffrement, tes données transitent en clair, lisibles par d'autres sur le réseau.

 Deepfakes : démasquer le vrai du faux

1. De « deep learning » et « fake » — L'apprentissage profond (deep learning) + faux (fake) = deepfake.
2. S'affrontent : l'une crée des faux, l'autre les détecte — Le duel faussaire/détective les améliore mutuellement jusqu'au faux presque parfait.
3. La qualité technique ne prouve rien : vérifie la source — Les outils modernes génèrent du très haute définition. La source avant tout.
4. Chercher si une source officielle confirme — Une vraie annonce est confirmée partout en minutes. Rien ailleurs = signal fort de faux.

 Gérer son temps : urgent ou important ?

1. Urgente ET importante — Les deux peuvent coexister — le piège, ce sont les cas où l'un est sans l'autre.
2. Important mais pas urgent — Ça ne crie pas, donc on le reporte sans fin. Reconnaître ce schéma, c'est le briser.
3. Il a répondu à des fausses urgences sans hiérarchiser — Activité ≠ productivité : répondre vite donne l'illusion d'avancer.
4. Fausse urgence vs vraie urgence — L'urgence de la story est fabriquée par l'outil, pas par la situation.

 La bourse expliquée pour de vrai

1. Possèdes une toute petite partie d'Apple — Actionnaire = propriétaire d'une part, pas créancier. La différence est énorme.
2. Le prix monte — Offre et demande : forte demande, prix qui grimpe. Toujours.
3. Ignore : personne ne peut garantir un gain en bourse — Gain garanti = mensonge ou manipulation. Le nombre d'abonnés ne prouve rien.
4. Un prix qui dépasse largement la vraie valeur, puis s'effondre — Bulle internet en 2000 : ~5 000 milliards de dollars évaporés à l'éclatement.

 Dopamine et motivation

1. Donner l'envie et la motivation d'agir — C'est le moteur de la motivation : elle pousse à chercher une récompense.
2. Pendant l'attente, en suivant la livraison — Le pic arrive à l'anticipation — puis l'envie retombe après l'obtention.
3. L'incertitude de la prochaine (récompense variable) — Comme une machine à sous : c'est l'imprévisible qui accroche le plus.
4. Vite, fort, sans effort — Sa signature exacte. Le souci naît de la répétition, pas de l'usage occasionnel.

 Qubit, superposition, intrication : les vraies bases

1. Une particule physique qui obéit aux lois quantiques — Électron, ion ou photon : une nature totalement différente du bit classique.
2. La superposition s'effondre : un seul état, probabiliste — Avant : les deux. Après : un seul, et le résultat n'est pas toujours le même.
3. Non : le lien est instantané mais aucune info utile ne voyage — On ne choisit pas le résultat mesuré : la relativité est respectée.
4. La chaleur fait « décohérer » les qubits fragiles — L'agitation thermique détruit les états quantiques ; le froid proche du zéro absolu la réduit.



La suite du voyage t'attend

Tu viens de descendre dans 8 mers du Grand Courant, jusqu'aux abysses. Il en reste d'autres — et des dizaines de balises dans chacune. La suite se passe dans l'app Nami Quest et sur nos chaînes.

L'app Nami Quest

Des centaines de cours gamifiés, 12 domaines, 3 niveaux, des balises à allumer et une marée à faire monter. Tout le programme de ce carnet y prend vie, leçon par leçon.

Rendez-vous sur gabsvision.eu pour suivre le lancement.

L'univers Nami Quest

Le voyage continue en vidéo et en audio, pour apprendre aussi dans la voiture ou au calme le soir.

 YouTube : chaîne **Nami Quest**

 Spotify : le podcast **Nami Quest**

 Instagram : **@nami.quest**

 **Tu as aimé ce carnet ?** Les deux autres niveaux existent aussi — Découverte 🧑‍🔬, Explorateur 🚀 et Expert 🧠 — à télécharger gratuitement sur gabsvision.eu. Offre-les à un enfant, un ado, un parent... ou garde-les tous pour toi.