

# **LES FONCTIONS EXECUTIVES CHEZ L'ENFANT**

# Les fonctions exécutives c'est quoi ?

Les fonctions exécutives nous  
permettent d'agir de façon  
organisée pour atteindre nos  
objectifs.

# COMPETENCES COGNITIVES

- Le Dr Adèle Diamond, neuroscientifique, définit les fonctions exécutives comme un ensemble de 5 compétences :

- la maîtrise de soi

- l'auto discipline



**CONTRÔLE INHIBITEUR**

- la capacité à tenir un raisonnement cohérent



**MÉMOIRE DE TRAVAIL**

- la créativité

- la flexibilité cognitive



**FLEXIBILITE MENTALE**

- **Mémoire de travail:** capacité à retenir et à manipuler mentalement plusieurs informations sur un court temps.
- **Contrôle inhibiteur:** mettre de côté des distracteur pour rester concentré, contrôler nos émotions, nos impulsions.
- **Flexibilité cognitive:** ajuster nos stratégies en fonction de la tâche. (nouveau).

La mémoire de travail est essentielle pour comprendre tout ce qui se passe au fil du temps. Elle exige que l'on retienne toujours ce qui s'est passé antérieurement et ce qui est en lien avec ce qui se passe maintenant, mais...la mémoire de travail est éphémère, c'est comme écrire sur un verre embué.

comme par exemple,

- faire le lien entre une idée et une autre
- faire le lien avec ce que vous avez lu (ou appris/entendu) plus tôt par rapport à ce que vous lisez (apprenez/entendez) maintenant
- faire des calculs mentaux (par exemple, additionner ou soustraire)
- établir la priorité des choses que vous avez à faire
- suivre une conversation tout en retenant ce que vous voulez dire

Pourquoi la MÉMOIRE DE TRAVAIL est-elle importante?

La mémoire de travail permet de

- voir les choses selon différents points de vue
- comprendre ce que nous lisons (mettre en lien le début, le milieu et la fin)
- se souvenir de nos bonnes intentions, de voir la situation dans son ensemble et pourquoi nous faisons ce que nous faisons (et pourquoi nous ne devrions pas faire quelque chose)
- transformer les instructions en plans d'action.

Le contrôle inhibiteur (maîtrise de soi) est la capacité de résister une forte envie de faire quelque chose et de plutôt faire ce qui est approprié ou nécessaire.

Cette habileté nous permet de résister à la tentation d'agir de façon impulsive afin de ne pas poser un geste que nous pourrions regretter.



Être capable de se concentrer sur la tâche à accomplir malgré l'ennui, l'échec initial, des digressions intéressantes ou les distractions tentantes exige d'avoir la capacité de maîtriser de fortes tentations d'abandonner ou de faire quelque chose de plus amusant.

**DISCIPLINE**

Être capable de...(2) s'empêcher d'agir de façon impulsive et de plutôt prendre une décision plus réfléchie vous permet de:

- résister à la tentation de prendre le jouet d'un autre enfant
- résister à la tentation de dire quelque chose qui n'est socialement pas approprié(ou blessant)
- résister à la tentation de blesser ou de frapper quelqu'un pour se venger parce que cette personne vous a blessé ou frappé(le cycle «à bon chat bon rat»)
- résister à la tentation de manger un succulent dessert quand vous tentez de perdre du poids

L'inhibition nous permet d'évaluer le contrôle que nous avons sur notre attention et nos actions plutôt que de se laisser simplement contrôler par les stimuli extérieurs, nos émotions ou par de vieilles habitudes ou comportements.

Par conséquent, cela rend le changement possible

# FLEXIBILITÉ MENTALE

être capable de modifier notre point de vue ou de porter notre attention sur autre chose facilement et rapidement, s'ajustant de façon souple aux demandes ou aux priorités changeantes.

être capable de sortir du cadre de pensées.

La FLEXIBILITÉ MENTALE est essentielle pour résoudre des problèmes de façon créative.

- De quelle autre façon pourrais-je réagir à la suite d'un événement?
- Par quels autres moyens puis-je conceptualiser un problème (par exemple, peut-être que cela représente une bonne occasion)?
- Quelles sont les autres façons qui peuvent me permettre de surmonter un problème?

# **A quoi servent les fonctions exécutives ?**

Les fonctions exécutives sont nécessaires dans tous les aspects de notre vie : à l'école, au travail, en amitié, en amour, au moment de prendre des grandes décisions, pour éviter de dépendre de croyances non vérifiées, pour éviter de se faire manipuler, pour réaliser toutes sortes de tâches avec succès.

**Comment développer les  
fonctions exécutives de  
vos enfants?**

# **1. Favoriser toutes les situations dans lesquelles l'enfant déploie ses 3 besoins fondamentaux :**

- éprouver de la joie (besoin émotionnel)
- se sentir connecté et membre d'un groupe (besoin social)
- entretenir ses capacités motrices (besoin physique)



## **2. Amener l'enfant vers une autonomie de plus en plus maîtrisée**

Quand nous laissons l'enfant faire seul (s'habiller seul, faire ses lacets seul, ranger ses affaires seul, se laver seul, se brosser les dents seul...), on l'aide à exercer ses fonctions exécutives.

# 3. Fixer des objectifs et des défis à l'enfant

- L'**objectif** doit être atteignable (ni trop facile, ni trop dur). Il doit avoir un sens pour l'enfant (aider les autres, exercer son intelligence, répondre à son besoin d'appartenance et d'utilité).

# 4. Encourager l'enfant et croire en lui

- **On pourra lui répéter des phrases pour renforcer sa confiance en lui :**
- Tu n'as pas échoué tant que tu continues à essayer.
- Tu as eu le courage d'essayer et de prendre le risque de te tromper
- Etre imparfait ne signifie pas être nul.
- La joie n'est pas l'inverse du sérieux : tu peux t'éclater tout en travaillant dur.
- Ce qui t'apparaît impossible devient possible quand tu continues à essayer.
- Tu peux faire une différence dans ce monde.
- Je crois en toi.
- Tu en es capable : peut-être pas aujourd'hui ni demain... mais d'une manière ou d'une autre, tu vas y arriver.
- Je t'aime inconditionnellement parce que tu es toi.
- Je t'aime tel que tu es.
- Tu es une partie essentielle et indispensable d'un tout.
- Tu es unique et spécial.
- C'était dur et cela représentait un vrai défi. Et tu as l'as fait, tu as réussi !
- Mets ton coeur dans tout ce que tu fais.
- Ce qu'on fait avec amour et joie réussit toujours.
- Ne laisse jamais rien t'arrêter.
- Tu es capable de réaliser bien plus que ce que tu crois.

# **5. Engager l'enfant dans des activités sportives et/ou artistiques**

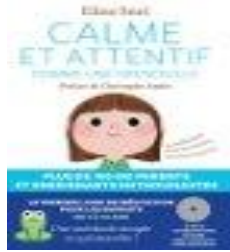
- Sports collectifs
- Théâtre
- Activités manuelles

# 6. Jouer

- Pippo : un jeu de mémoire, d'observation et de rapidité à partir de 4 ans
- SET : un jeu remue-méninge de logique, de mémoire et d'observation à partir de 10 ans
- Gagne ton papa/Gagne ta maman: Le jeu de logique et de réflexion pour les petits et les grands( à partir de 3 ans)
- Biquette en goguette : un jeu de mémoire et d'observation pour rire et faire travailler le cerveau (à partir de 5 ans)
- Chromino : un jeu de réflexion et d'observation, dès 6 ans

# 7. Entraîner la capacité de concentration

- Prendre conscience de sa météo intérieure



- Faire des exercices de yoga / relaxation
- Colorier un mandala de l'intérieur vers l'extérieur



- Accueillir les sensations qui arrivent par tous les sens

# **8. Entraîner l'enfant à exercer ses compétences relationnelles**

- Aller au parc rencontrer d'autres enfants
- Inviter ses camarades de classe

# 9. Fournir un environnement favorable à la créativité

- une photo, une image, un livre
- un objet naturel (une pomme de pin, une fleur séchée...)
- un concept (le passage d'une saison à une autre, un changement de lumière)
- du matériel connu disposé de manière inattendue
- une réponse à un centre d'intérêt de l'enfant
- un objet (par exemple, une carte, un tournevis...)
- de nouveaux moyens créatifs (des pinceaux plus ou moins gros que d'habitude, des pailles pour peindre en soufflant, un appareil photo, une essoreuse à salade pour peindre...)
- une question à explorer (par exemple, qu'est-ce que la gravité ?)
- un événement (le début des vacances, un mariage...)



**10. Prendre le temps d'expliquer**

**11. Limiter les écrans**

# UN ENFANT... UN ECRAN

## De 9 à 12 ans

**30** 30 minutes par session maximum

Jeux vidéo : privilégier les jeux à plusieurs

En autonomie

L'ÂGE D'AUTONOMIE

Ecran interactif pour contribuer au développement

Télévision autorisée avec des programmes adaptés

## De 6 à 9 ans

**30** 30 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Jeux vidéos usage modéré

En autonomie mais avec un adulte à proximité

Télévision autorisée sans images de violence

Ecran interactif pour : développer son intelligence, se concentrer, créer, prendre des initiatives et résoudre des tâches compliquées

## De 3 à 6 ans

**20** 20 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Jeux vidéos à petite dose

Avec un adulte

Télévision déconseillée

Ecran interactif pour : développer ses sens

## Avant 3 ans

**10** 10 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Avec un adulte

Télévision déconseillée

Ecran interactif pour : développer ses sens

● Attention ! Ces règles sont indicatives. Elles donnent une ligne de direction aux parents et adultes qui encadrent l'enfant. Il reste néanmoins de la responsabilité de chacun de les adapter en fonction du degré de maturité de l'enfant.