

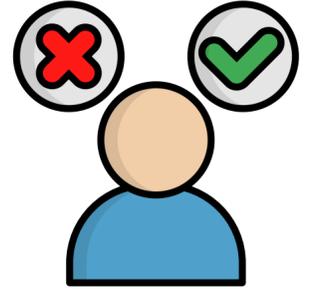
# LES FONCTIONS EXÉCUTIVES

Les fonctions exécutives nous permettent d'agir de façon organisée pour atteindre nos objectifs. Le Dr Adele Diamond, neuroscientifique, définit les fonctions exécutives comme un ensemble de 5 compétences. Sans ces compétences clés, toutes les situations d'action ou d'apprentissage sont rendues difficiles.

1

## La maîtrise de soi

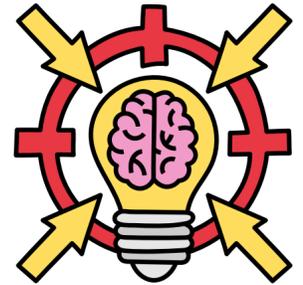
- Résister aux tentations.
- Agir consciemment plutôt que par impulsion.
- Réfléchir avant d'agir ou de parler.
- Attendre son tour.
- Gérer ses émotions et analyser les situations sociales.



2

## L'auto discipline

- Rester concentré sur une tâche du début à la fin.
- Finir ce qui a été commencé malgré les distractions (attention sélective).
- Faire preuve de persévérance.



3

## Le raisonnement cohérent

- Conserver une ou plusieurs informations en mémoire.
- Relier des idées les unes aux autres.
- S'appuyer sur la mémoire de travail pour garder les consignes en tête.
- Traiter et manipuler les informations, organiser les idées.
- Se souvenir du sens des mots qu'on vient de lire ou entendre.



4

## La créativité

- Penser à des solutions autres que les premières idées venues en tête, faire des liens entre les idées.
- Envisager de nouvelles manières d'attaquer un problème.
- Adopter plusieurs points de vue.



5

## La flexibilité cognitive

- Accueillir la nouveauté, s'adapter aux changements.
- Réorganiser les idées face à des informations nouvelles.
- Anticiper, prédire, ajuster
- Changer de stratégie en cas d'imprévu, de retard ou obstacle.
- Admettre ses propres erreurs.



CONTRÔLE  
INHIBITEUR

MÉMOIRE DE  
TRAVAIL :  
utile pour les  
actions de  
tête

Repose sur le  
contrôle  
inhibiteur et la  
mémoire de  
travail.