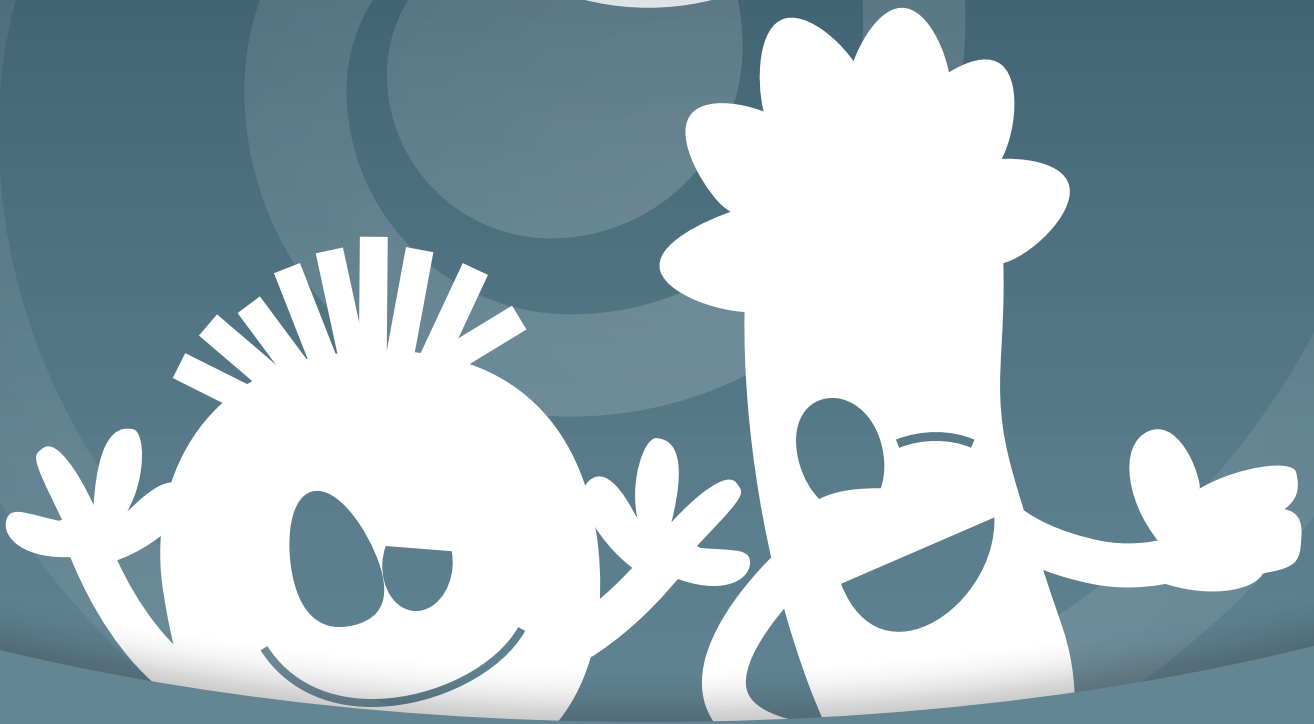


COLLECTION
**APPRENTISSAGES
DE QUALITÉ**



Comment développer les fonctions exécutives dans le fondamental ?

La mobilisation ▪ La planification
La mémoire de travail ▪ La flexibilité cognitive
L'inhibition ▪ La régulation émotionnelle

Marylène BOLLE & Joseph STORDEUR



La mobilisation (L'activation)

Capacité de mobiliser les énergies cognitives, affectives et motrices permettant le démarrage et, ensuite, le maintien en action, de toutes les fonctions utiles aux apprentissages ou à la réalisation d'un produit. Du point de vue cognitif, il s'agit de mobiliser les schémas cognitifs déjà là en vue d'amorcer une action intentionnelle et d'accepter de les confronter avec les apports extérieurs pour poursuivre l'action commencée.

Elle se caractérise par :

- Un état affectif positif.
- Des réponses motrices plus rapides.
- Un état d'alerte important.
- Une plus grande sensibilité perceptive.
- Une plus grande rapidité de traitement cognitif.

Elle dépend de deux facteurs essentiels :

- La motivation à apprendre : confiance en ses moyens et en le soutien de l'enseignant.
- L'attention volontaire en bon développement.

La planification / l'organisation

Capacité à prévoir, organiser, et si nécessaire, modifier, une série d'actions et de moyens en une ou des séquences les plus efficaces possibles en vue d'atteindre un but.

De bons schémas cognitifs des actions à mener sont indispensables.

Elle se caractérise par :

- La formulation de buts précis.
- L'identification des différentes étapes nécessaires pour les atteindre.
- Une bonne organisation de ces étapes.
- La prise de décision des actions à mener.
- La gestion de ces actions.
- L'évaluation des étapes et des actions pour en modifier l'ordre et les moyens d'exécution. (L'autorégulation cognitive).
- ...

La mémoire de travail

Capacité de maintenir en conscience un certain nombre d'informations de manière temporaire en vue de les traiter. Elle assure une partie des liens entre la mémoire à long terme et les sollicitations de l'extérieur.

Elle est plus un espace de travail qu'une passerelle entre l'extérieur et la mémoire à long terme.

Elle se caractérise par l'existence :

- D'un contrôleur central responsable de l'attention et de la répartition des ressources cognitives entre le déjà-là et l'information nouvelle.
- De l'agenda visuo-spatial qui stocke l'information visuo-spatiale .
- De la boucle articulatoire qui sert à l'acquisition du langage en permettant la répétition de l'information verbale et son codage phonologique.

L'inhibition de l'impulsivité... affective, motrice, cognitive

Capacité à gérer son impulsivité affective, motrice et cognitive de manière « automatisée » pour économiser l'énergie et fournir des réponses mieux adaptées aux situations vécues.

L'impulsivité se caractérise par la tendance à :

- Se laisser envahir par la peur de mal faire.
- La recherche de gratifications immédiates.
- ...
- De l'agitation fréquente.
- Des actions et réactions trop rapides.
- ...
- Des réponses automatiques et de la persévération dans les actions amorcées.
- L'intrusion de pensées non pertinentes dans la mémoire de travail.
- ...

L'inhibition se caractérise par :

- Une bonne gestion émotionnelle.
- Un bon contrôle de son activité physique pour augmenter sa disposition à la tâche.
- La résistance aux distractions (contrôle attentionnel).
- Le contrôle des réponses automatisées : les heuristiques.
- La réflexion avant d'agir.
- L'utilisation des algorithmes.
- ...

La flexibilité cognitive

Capacité de choisir parmi plusieurs stratégies, plusieurs comportements, plusieurs points de vue pour une même tâche en fonction des exigences perçues de l'environnement, de s'engager en fonction de ses choix, de rester capable de se désengager en fonction de nouveaux critères perçus lors de l'analyse de la situation pour s'engager dans de nouveaux choix.

Pour parler de flexibilité, il faut

- d'abord avoir des choix possibles et donc maîtriser une variété de représentations, de stratégies, ...
- s'engager dans ses choix.
- pouvoir s'en désengager.
- pour réaliser d'autres choix.
- accepter des résultats différents.
- ...

Elle se caractérise par :

- La saisie de plusieurs dimensions d'une même réalité.
- La modification de sa perspective à la lumière d'une nouvelle information de l'environnement.
- La transition facile d'une activité à une autre.
- La tolérance aux changements qui peuvent intervenir dans la résolution d'un problème ou l'exécution d'une tâche.

La régulation émotionnelle

Capacité à organiser et évaluer les situations de l'environnement pour favoriser l'expression d'émotions socialement acceptable et éviter les autres, à moduler, voire inhiber, l'expression de ses émotions quand les programmes neuronaux automatiques les ont produites, en vue d'améliorer le bien-être ou de mieux répondre aux exigences de l'environnement.

Les émotions sont des programmes d'actions automatiques et inconscients.

Leur régulation se caractérise par :

- La sélection de situations pertinentes.
- L'aménagement des situations pour les rendre moins émotionnelles.
- Des déplacements attentionnels tels que : la distraction – la rumination – la concentration sur un aspect particulier de la situation.
- Des changements cognitifs c'est-à-dire des modifications de la valeur émotionnelle de certaines situations.
- La suppression expressive de certaines émotions jugées non pertinentes à la situation.

Une bonne régulation émotionnelle demande :

- Une collaboration avec la mobilisation et la planification pour les aménagements de l'environnement.
- Une collaboration avec les capacités d'inhibition pour la gestion des impulsions verbales et motrices.
- Une collaboration avec la flexibilité cognitive pour la prise en compte de la perspective des autres (anticipation des réactions des autres).
- Une collaboration avec la mémoire à long terme pour le rappel des émotions déjà vécues dans des situations similaires.