

# Les fonctions exécutives

## *qu'est-ce que c'est?*

Les fonctions exécutives (FE) sont un ensemble de fonctions cognitives de haut niveau qui permettent de :

**S'adapter à des situations nouvelles**

**Résoudre des problèmes et faire des choix**

**Retenir ses impulsions et contrôler ses comportements**

**Réguler ses émotions**

**Porter attention à quelque chose et le garder en tête**

### On dit parfois que

les FE sont le chef d'orchestre du cerveau.

Les FE, et les structures cérébrales qui les soutiennent (le cortex préfrontal), se développent jusqu'au début de l'âge adulte (environ 25 ans). Elles sont donc immatures chez les enfants et les adolescent-es.

Cela explique que certain-es jeunes sont parfois incapables de s'adapter à des situation nouvelles ou de résoudre des problèmes. Leur cerveau n'est pas encore équipé pour cela, d'où l'importance d'ajuster ses attentes à l'enfant et à son âge.



## Quels sont les impacts de trauma complexe sur les fonctions exécutives?

### L'immaturation des FE les rend particulièrement vulnérables

au stress toxique (comme le trauma complexe) pendant l'enfance et l'adolescence.



### Chez les jeunes avec trauma complexe, les FE peuvent :

- Ne pas bien se développer par manque de soutien ou de stimulation;
- Être altérées à la suite d'une exposition chronique et répétée aux traumas et aux hormones de stress (les hormones de stress remontent au niveau du cerveau et affectent son développement).



Le trauma complexe fait passer le cerveau d'un mode réflexif (pensant) à un mode réactif (émotif/agissant).

### De nombreuses recherches ont montré que

les enfants et les adolescent-es avec trauma complexe ont des difficultés exécutives. Celles-ci peuvent se manifester par :

Rigidité cognitive

Ne pas s'adapter en fonction de la rétroaction reçue

Avoir du mal à considérer d'autres points de vue

Comportements à risque ou délinquants

Rester coincé-e sur une idée, une pensée ou une émotion

Difficulté à anticiper les conséquences

Agir sur le coup de l'émotion, sans réfléchir

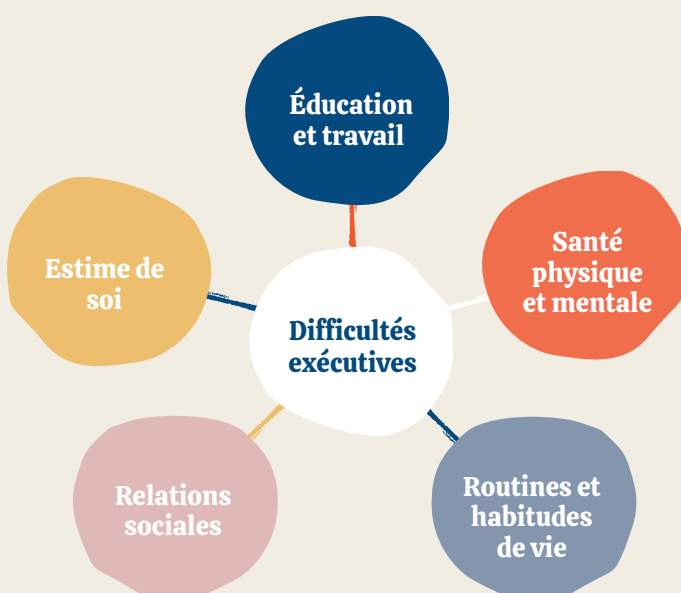
Difficulté à tolérer les délais avant la gratification

Réactions fortes aux imprévus et aux transitions

Ces difficultés sont parfois perçues comme un manque de volonté ou de l'opposition. Cependant, elles sont plutôt le reflet des impacts du trauma complexe sur le cerveau et les FE. Ce n'est donc pas une question de volonté, mais bien de capacité.

### Des difficultés exécutives

ont des répercussions dans de nombreuses sphères de vie :



### Heureusement,

il est possible d'améliorer les FE en pratiquant et en répétant certaines activités.

(voir page suivante)

# Comment améliorer les fonctions exécutives

## Les ingrédients du succès

### 1 DÉFI

Les activités représentent un défi pour les FE des jeunes : ni trop facile, ni trop difficile.

### 2 ENGAGEMENT

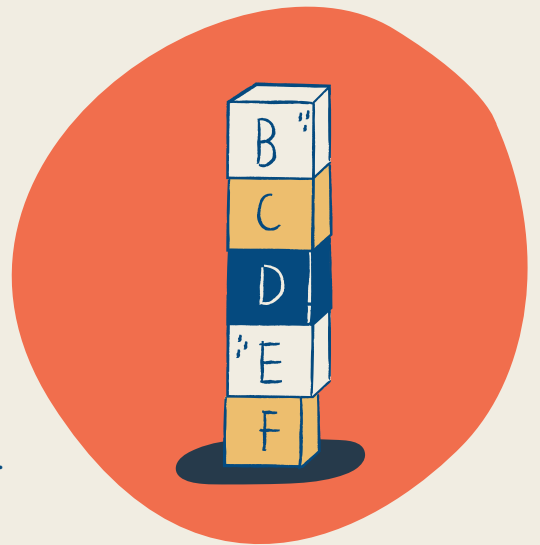
Les jeunes sont engagé·es et investi·es dans des activités qui sont significatives pour eux.

### 3 SOUTIEN

Un·e adulte qui soutient les jeunes avec bienveillance, qui leur « prête ses FE » et qui est confiant·e que les jeunes peuvent s'améliorer avec les activités suggérées.

### 4 SENTIMENTS

Les activités sont associées à des sentiments positifs chez les jeunes (plaisir, confiance en soi, fierté) et diminuent leur stress ou leur solitude.



## Suggestions d'activités en fonction de l'âge développemental de l'enfant

### 0-3 ans

- Jeux de cachette : jeux de coucou, l'enfant ou l'adulte se cache, cacher un jouet
- Jeux d'imitation, faire bye-bye
- Comptines avec des gestes simples
- Parler avec l'enfant : nommer et pointer ce sur quoi son attention est portée, parler des émotions
- Utiliser un langage cause-conséquence : « il est arrivé cela parce qu'il est arrivé ceci »
- Jeux actifs : lancer et attraper une balle
- Jeux d'association et d'appariement : classer les jouets par catégorie (couleur, forme, grandeur, fonction) ou selon une règle contradictoire (les gros jouets dans la petite boîte)
- Raconter des histoires à l'enfant
- Casse-tête simple
- Jeu imaginaire avec scénario : commenter et questionner l'enfant, jouer et laisser l'enfant diriger

### 3-5 ans

- Jeu du chef d'orchestre
- Comptines avec des gestes plus complexes
- Parler avec l'enfant : parler des émotions, utiliser un langage cause-conséquence
- Jeux actifs et jeux d'association et d'appariement plus complexes
- Raconter des histoires à l'enfant, lui en faire raconter, raconter à tour de rôle
- Casse-tête et jeux de société simples
- Jeu imaginaire plus complexe ou en groupe
- Jouer de la musique en groupe
- Chansons à répondre et jeux de mains rythmiques
- Danse : alterner entre danser rapidement et lentement, imiter des pas de danse
- Initiation à la cuisine
- Jeux d'inhibition : statue, « Jean dit », chaise musicale

### 5-12 ans

- Jeux de cartes et jeux de société
- Recherche et trouve
- Énigmes et devinettes
- Sudoku, mots croisés et mots cachés
- Jeux de corde à danser
- Arts martiaux (Taekwondo)
- Activités sportives de groupe : soccer, ballon chasseur
- Jeux d'inhibition : statue, « Jean dit », chaise musicale
- Jouer de la musique en groupe
- Chansons à répondre et jeux de mains rythmiques
- Danse et théâtre
- Utilisation encadrée de certains jeux vidéos : jeux coopératifs, pédagogiques, de gestion, de stratégie

### Adolescence

- Projets à long terme (p.ex. obtenir son permis, faire un achat dispendieux, trouver un emploi, faire une demande au cégep, organiser une activité sociale ou sportive avec des ami·es)
- Auto-surveillance (monitoring) : tenir un journal
- Jeux de cartes et jeux de société plus complexes
- Énigmes et devinettes
- Sudoku, mots croisés et mots cachés
- Arts martiaux (Taekwondo)
- Activités sportives de groupe : soccer, ballon chasseur
- Jouer de la musique en groupe
- Danse et théâtre
- Utilisation encadrée de certains jeux vidéos : jeux coopératifs, pédagogiques, de gestion, de stratégie