

Bienvenue à l'infolettre d'ergothérapie CSPGNO

Sujet de la semaine : Fonction exécutive

La fonction exécutive n'est pas entièrement établie à l'enfance et l'adolescence. Elle se développe tout au long de la vie et entre en œuvre lorsque l'individu définit un problème, fait un plan, organise son travail et suit ses progrès en cours de route (Place des enfants, n.d.).

La fonction exécutive est un ensemble de compétences qui nous permet de contrôler nos impulsions, réguler nos émotions, rester concentrés, nous adapter aux changements, planifier, nous organiser et exécuter des tâches ordinaires. Elle s'agit du contrôle des pensées, des actions et des émotions.



La fonction exécutive est importante pour guider le développement cognitif, social, et émotionnel.

L'importance de la fonction exécutive

Les compétences impliquées dans la fonction exécutive nous permettent :



D'initier – commencer une tâche ou activité.



De s'organiser – doter une structure ou effectuer une tâche de manière systémique.



De ne pas agir sur une impulsion ou arrêter ses activités inappropriées au bon moment.



L'auto-contrôle – contrôler soi-même et vérification de ses propres actions tous le long de l'activité.



De changer d'une situation, activité ou aspect d'un problème à un autre selon la situation.



De conserver de l'information dans le cerveau afin de réaliser une tâche (mémoire de travail).



De planifier – anticiper les événements futurs, fixer des objectifs, et développer des étapes à suivre.



Le contrôle émotionnel – moduler/contrôler sa propre réponse émotionnelle approprié à la situation.

Conseils pour débiter

- ❖ Énumérer et bien expliquer les étapes de la tâche à l'avance. S'assurer que l'enfant comprend les consignes.
- ❖ Lorsque l'enfant apprend une nouvelle compétence, expliquer le raisonnement et l'importance.
- ❖ Utiliser des outils – préparer des horaires visuels et les réviser pendant la journée, créer des listes de vérification pour pas les tâches à compléter, utiliser un calendrier pour suivre les dates d'échéance.
- ❖ Aider l'enfant à organiser son espace de travail et à minimiser l'encombrement.
- ❖ Les activités de loisirs sont plus amusantes lorsqu'elles sont bien organisées. Encourager l'enfant à mettre en pratiques les habiletés d'organisation dans les activités parascolaires. Encourager des pauses au cours de ses travaux (exemple : inscrire les activités dans un calendrier, demander l'enfant de planifier la prochaine fête/activité familiale, laisser l'enfant se préparer indépendamment pour la prochaine activité/sortie).
- ❖ Étant donné qu'un aspect important du développement de ces compétences est un défi constant, il est important de choisir des jeux exigeants, mais pas trop difficiles pour l'enfant. **Voici des exemples de jeux pour développer la fonction exécutive :**

3 à 5 ans



- Jeu imaginaire : fournir une variété d'accessoires et de jouets pour stimuler leur imagination, donner de l'inspiration à l'enfant pour soutenir leur jeu imaginaire en racontant des histoires ou en visionnant des vidéos/films.
- Raconter des histoires en groupe, mettre une histoire en scène, encourager l'enfant à raconter des histoires.
- Chanson et danse : écouter des chansons qui se répètent et ajouter aux sections précédentes (exemple. : l'arbre est dans ses feuilles), jouer à Freeze Dance.
- Course obstacle et jeux qui encouragent les mouvements complexes (sauter, équilibre).
- Autres : faire des casse-têtes, cuire en famille, jeu d'association ou de triage

- Jeu de cartes : Uno, Crazy Eights
- Jeux qui nécessitent des réponses rapides : jeu de carte Spoons, Perfection
- Jeux de société impliquant une stratégie : Sorry, Checkers, Battleship, Traffic Jam
- Jeu physique qui requière l'attention : chaise musicale, four square, tetherball
- Jeu physique structurer : sports (soccer, baseball), exercice d'aérobic
- Casse-tête (Brain teasers) : labyrinthes, recherche de mots, jeux de correspondance, I-spy

5 à 7 ans



- Jeu de cartes : Hearst, Spades, Poker
- Jeux de société impliquant une stratégie
- Sport organiser
- Jeux nécessitant une surveillance constante de l'environnement et des temps de réaction rapide : Flashlight Tag, Laser tag
- Jouer un instrument et danser (suivre une chorégraphie)
- Mots croisés, Sudoku...

7 à 12 ans



Référence

- Center on the Developing Child, Harvard University (n.d.). Enhancing and Practicing Executive Function Skills with Children from Infancy to Adolescence. Retirer de <https://developingchild.harvard.edu/resources/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills-with-children-from-infancy-to-adolescence/>
- Kids Sense (n.d.). Executive Functioning. Retirer de <https://childdevelopment.com.au/areas-of-concern/organisation/executive-functioning/>
- The OT Toolbox (n.d.). Executive Functioning Skills. Retirer de <https://www.theotttoolbox.com/executive-functioning-skills/>
- Tomsic, P. (n.d.). Occupational Therapy & Early Executive Functioning. Retirer de <https://theanonymoust.com/2019/04/02/occupational-therapy-and-early-executive-functioning/>

Activité de la semaine

Pictionary

Pictionary demande à un joueur de dessiner un mot ou une phrase sur du papier ou un tableau blanc et les autres joueurs devinent le dessin. Ce jeu amusant travaille plusieurs composantes de la fonction exécutive, telles que le contrôle émotionnel, la flexibilité, l'organisation, la planification, gestion du temps, et la persistance. Amusez-vous!

Règles et Directives

- ❖ Séparer les joueurs en deux équipes
- ❖ La première équipe choisit un dessinateur pour ce tour. Le dessinateur choisit un mot de la liste et le dessine pour son équipe
- ❖ Le dessinateur a deux minutes pour dessiner son mot. Utiliser un sablier ou une minuterie. Pendant ce temps, l'équipe du dessinateur tente de deviner le mot. Le dessinateur ne peut pas parler et ne doit pas dessiner des lettres ou des chiffres.
- ❖ Le joueur continue à dessiner jusqu'à ce que le mot soit deviné ou que le temps soit écoulé.
- ❖ Si l'équipe devine le mot, il reçoit 1 point. Si l'équipe ne devine pas le mot, l'autre équipe a une proposition pour gagner le point.
- ❖ L'autre équipe choisit ensuite un dessinateur et prend son tour de la même manière.
- ❖ Le jeu se termine lorsqu'une équipe se rend à 10 points.



*Ce jeu peut être joué indépendamment – chaque joueur prend son tour à être le dessinateur. L'individu qui devine bien le mot reçoit un point. Premier rendu à 5 points gagne le jeu.

** Si l'enfant ne peut pas lire les mots, il peut simplement choisir un mot ou vous pouvez faire des enregistrements de mots que l'enfant peut écouter à son tour.



Exemple de mots :

Mots faciles : chien, ballon, maison, étoile, sourire, papillon, chapeau, avion, soleil

Mots moyens : drapeau, hiver, nager, lunettes de soleil, policier, pompier, horloge, tente, avion

Mots difficiles : devoirs, chaude/froid, panda, de la magie, de la colle, école, train, Harry Potter

Thèmes possibles : animaux, personnages, films, emplacements, nourritures/boisson

Pour une liste de mots, voir :

- ❖ <https://fr.womansgirls.com/300-pictionary-word-ideas> (français)
- ❖ <https://wehavekids.com/parenting/Pictionary-Words-For-Kids> (anglais)
- ❖ http://www.normalesup.org/~fradurand/liste_mots_famille/ (français)