

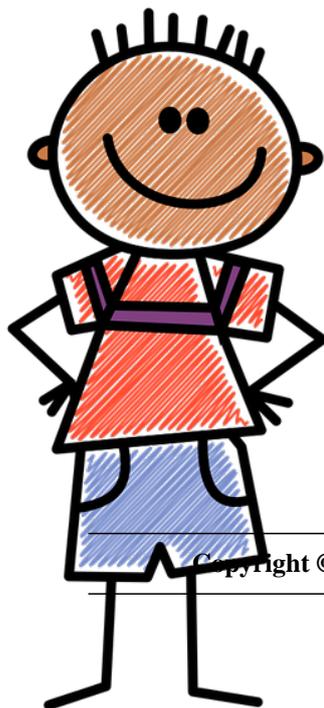
<https://ash-ain.circo.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article653>



Les fonctions exécutives : définition

- Ressources pédagogiques - Fonctions cognitives - Les fonctions exécutives -

Publication date: jeudi 27 avril 2023



Copyright © Service de l'école inclusive - Tous droits réservés

Les fonctions exécutives entrent en jeu dans chaque action orientée vers un but. Souvent comparées à un contremaître/chef d'orchestre, elles servent à coordonner efficacement les autres fonctions cognitives.

- ▶ **La mémoire de travail** : capacité à maintenir et à traiter l'information mentalement dans le moment présent. Vous l'utilisez pour raisonner, faire du calcul mental ou comprendre des consignes multiples, par exemple.
- ▶ **L'organisation/planification** : capacité à utiliser des stratégies efficaces, établir des priorités, anticiper et prévoir les étapes d'une tâche.
- ▶ **Inhibition** : capacité à résister aux distractions ou à inhiber une réponse attendue ou un commentaire qui vous traverse l'esprit. On la compare souvent à un filtre/frein.
- ▶ **Flexibilité mentale** : capacité à s'adapter à la nouveauté et aux changements.
- ▶ **Jugement** : capacité à évaluer la meilleure solution face à un problème en fonction des buts à atteindre, des valeurs et des règles sociales. Il vous permet de prendre des décisions appropriées et d'adopter des comportements adaptés aux situations.
- ▶ **Autocritique** : capacité à évaluer convenablement ses propres capacités et comportements, à être conscient de ses forces et ses faiblesses.