

Dans la tête du Chef d'Orchestre !

Le petit guide ludique pour comprendre les Fonctions Exécutives
(et faciliter le quotidien en famille).



Qui est ce fameux Chef d'Orchestre?

Imagine ton cerveau comme un orchestre géant avec plein de musiciens (tes émotions, tes mouvements, tes pensées).
Les fonctions exécutives, c'est le chef d'orchestre !
Ce sont des processus cognitifs de haut niveau qui entrent en scène face à la nouveauté, l'imprévu, ou quand il faut s'empêcher de réagir par automatisme.

Le Maestro



L'Harmonie



L'Harmonie

Sa mission principale :

Organiser l'action, maintenir le cap, s'ajuster à l'imprévu, réguler la charge mentale et diriger ton comportement vers un but précis.

L'Imprévu



Ses missions secrètes au quotidien



À la Maison

- ✓ Se préparer le matin en suivant une routine (sans qu'on doive répéter 10 fois).
- ✓ Attendre son tour pour parler à table.
- ✓ Gérer ses affaires dans sa chambre sans tout perdre.
- ✓ Corriger une erreur ou s'adapter calmement à un imprévu.



À l'École

- ✓ Comprendre et garder en tête une consigne complexe.
- ✓ S'organiser et planifier un devoir à la maison.
- ✓ Résister à l'envie d'interrompre le professeur ou de regarder son téléphone.
- ✓ Trouver une nouvelle solution quand un exercice bloque.



Un super-pouvoir qui prend son temps...

Le chef d'orchestre habite principalement dans une zone à l'avant du cerveau appelée le cortex préfrontal (connecté à d'autres réseaux complexes). Sa maturation n'est absolument pas une ligne droite !



Le bond de géant
(premiers freins et routines).



L'affinage
(les réseaux se spécialisent, mais les émotions peuvent tout brouiller).



Le diplôme du Maestro
(la pleine maturité des fonctions exécutives).



C'est normal si ses capacités fluctuent selon la fatigue, les émotions ou le stress. Le chef d'orchestre est encore en stage d'apprentissage !

Faisons connaissance avec l'orchestre (1/3)

L'Inhibition (Le Frein)



C'est quoi ?

La capacité à freiner une réponse impulsive, une action automatique, ou une distraction non pertinente.

Exemple : Attendre son tour pour parler, ne pas toucher un objet fragile, ou s'empêcher de répondre au hasard sans réfléchir.

La Mémoire de travail (Le Bloc-notes mental)



C'est quoi ?

Garder temporairement une information active dans sa tête pour la manipuler pendant l'action.

Exemple : Retenir une consigne en 3 étapes (Va dans ta chambre, prends ton livre de maths et redescends), ou faire un calcul mental complexe.

L'orchestre s'adapte et s'organise (2/3)

La Flexibilité cognitive (L'Aiguilleur)



C'est quoi ?

Changer de stratégie, de règle ou de point de vue selon les exigences de la situation. S'ajuster à l'imprévu.

Exemple : Accepter sereinement qu'une sortie soit annulée à cause de la pluie, ou essayer une autre méthode quand un exercice de maths bloque.

La Planification & Organisation (L'Architecte)



C'est quoi ?

Anticiper les étapes d'une action, ordonner les priorités, choisir les moyens et découper une tâche.

Exemple : Préparer son cartable la veille avec le bon matériel, ou planifier la création d'un gros exposé sur plusieurs jours.

Le plus difficile : Se mettre en route ! (3/3)

L'Activation (Le Moteur)



C'est quoi ?

Mobiliser ses ressources cognitives, affectives et motrices pour se mettre en condition d'agir, ici et maintenant.

Exemple : Sortir le bon matériel de son sac et s'installer à son bureau sans qu'on doive le répéter trois fois.

L'Initiation de tâche (Le Bouton Play)



C'est quoi ?

Vaincre l'inertie, débiter concrètement l'activité nouvelle et persévérer dans les premières minutes de l'effort.

Exemple : Ouvrir le cahier, prendre son stylo, et écrire la toute première phrase de sa rédaction.

**Attention : L'intention est souvent là, mais parfois le bouton Play coince physiquement !
Ce n'est pas de la paresse.**

À chaque âge, son grand défi d'autonomie

Âges	Situations	Fonctions
 Maternelle	Ranger, attendre le signal, changer d'atelier, se remettre au calme.	Inhibition Activation Flexibilité
 Primaire	Noter ses devoirs, suivre consignes multiples, préparer son cartable, s'autocorriger.	Mémoire de travail Planification Initiation
 Secondaire	Gérer plusieurs profs, alterner les matières, résister au téléphone, anticiper les échéances.	Planification Activation Inhibition
 Jeune Adulte	Gérer l'invisible : rendez-vous, budget, mails, logement, démarches.	Organisation Initiation Mémoire de travail

Plus on grandit, moins l'environnement sert de béquille externe.
Les fonctions exécutives doivent prendre le relais toutes seules !

Et si l'orchestre joue une partition différente ?

Parfois, le fonctionnement cognitif, attentionnel ou sensoriel s'écarte des attentes habituelles. C'est ce qu'on appelle la **neuroatypie** (comme le TDAH, le spectre de l'Autisme ou les troubles des apprentissages).



TDAH



Spectre de l'Autisme



Troubles des apprentissages

Les **fonctions exécutives** y occupent une place centrale, car elles influencent directement les apprentissages et la gestion du quotidien.

Ces fragilités ne sont pas globales : elles peuvent être sélectives, très fluctuantes, et dépendre du contexte, du stress ou de la fatigue sensorielle.



Règle d'Or

Les difficultés rencontrées (oublis, impulsivité, blocages, démarrages retardés) ne sont jamais un manque de volonté ou d'effort. C'est simplement le chef d'orchestre qui fonctionne autrement !

Comment ces différences s'expriment-elles ?

	TDAH	TSA (Autisme)	Profils Dys
Inhibition & Flexibilité	Inhibition fragile (impulsivité, difficulté à freiner).	Flexibilité très coûteuse (besoin extrême de prévisibilité, transitions difficiles).	Fragilisées surtout en situation de surcharge cognitive.
Planification & Activation	Activation et Initiation souvent très retardées (illusion de procrastination). Gestion du temps complexe.	Ajustement en cours d'action complexe. Difficulté à réviser un plan déjà construit.	L'effort d'anticipation et de coordination peut freiner le démarrage.
Mémoire de travail	Vulnérable sur les tâches longues ou multiples.	Variable selon la nature de la tâche.	Surcharge rapide car la tâche de base (lire/écrire) consomme toute l'énergie.

L'énergie de la batterie : Le fameux Coût Cognitif

Pour un cerveau neuroatypique, les fonctions exécutives sont extrêmement sollicitées pour des tâches qui semblent simples aux autres.

La tâche visible
(ex: faire ses devoirs)

BATTERIE COGNITIVE



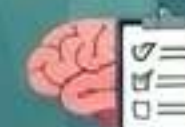
Un enfant Dys qui lit ou écrit consomme déjà **tellement d'énergie** pour déchiffrer qu'il n'a littéralement plus de **batterie** pour mémoriser la consigne ou s'organiser.

Un enfant autiste face à un changement de programme imprévu voit sa batterie drainée par le stress massif de la réadaptation.

L'effort exécutif invisible
(filtrer le bruit, retenir les consignes, gérer la frustration)



filtrer le bruit



retenir les consignes



gérer la frustration



Message Clé : Quand la batterie est vide, le chef d'orchestre lâche sa baguette. L'objectif n'est pas d'exiger plus d'efforts, mais d'économiser la batterie !

Comment aider ton Chef d'Orchestre ? (Les 3 Postures)

Soutien Exécutif



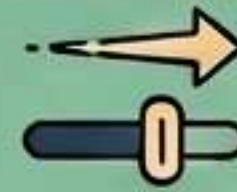
1. Externaliser (Rendre visible)

Ce qui se passe dans la tête doit exister dans le monde réel. Utilisez des agendas, des check-lists, matérialisez le temps. Ne surchargez pas sa mémoire inutilement.



2. Enseigner explicitement

Ne supposez jamais que savoir s'organiser est inné. Apprenez-lui étape par étape comment commencer, comment vérifier son travail, et comment demander de l'aide.



3. Ajuster l'environnement

Annoncez les transitions à l'avance (Dans 5 minutes, on arrête), donnez des consignes courtes (une à la fois), et réduisez les distractions autour de lui.

***blâmer ses oublis est inutile : c'est l'organisation
qui a besoin d'aide, pas sa bonne volonté.***

La Boîte à Outils (Ton équipement de survie)

Maternelle (Le Temps Visible)

Minuteur visuel (Time Timer), pictogrammes, routines en images, scénarios sociaux.



Primaire (Le Soutien de la Mémoire)

Code couleur pour les matières, check-lists visuelles pour le cartable, modèles d'autocorrection.



Secondaire (Démarrer et Planifier)

Découpage des gros devoirs (méthode des petits pas), matrice de priorités, rappels programmés sur le téléphone.



Jeune Adulte (Gérer l'Invisible)

Calendrier partagé en ligne, alertes automatiques pour les factures, modèles de mails administratifs pré-écrits.



À vous de jouer la plus belle des symphonies !

Les fonctions exécutives ne définissent pas l'intelligence d'un enfant, mais simplement la manière dont il transforme son formidable potentiel en action. En comprenant comment fonctionne ce merveilleux chef d'orchestre, en respectant son rythme naturel de développement, et en lui offrant les bonnes partitions (vos outils et votre patience), vous lui permettez de jouer sa propre musique.



Avec du temps, de la bienveillance et de bonnes stratégies, chaque enfant trouve son propre rythme pour devenir un adulte autonome.