Série LA PSYCHOLOGIE PEUT VOUS AIDER : Les fonctions exécutives

Que désignent les fonctions exécutives?

Les fonctions exécutives correspondent aux capacités mentales qui vous permettent d'accomplir vos tâches quotidiennes. Les voici :

- Le **contrôle de l'inhibition :** la capacité à réfléchir avant d'agir.
- La **mémoire de travail :** la capacité à retenir et à gérer une petite quantité d'informations tout en effectuant une autre tâche.
- La **flexibilité cognitive :** la capacité à adapter sa pensée ou son approche lorsque les circonstances évoluent, ce qui permet de trouver de nouvelles façons de résoudre les problèmes ou de réagir.

Ces fonctions exécutives travaillent ensemble pour produire des compétences, telles que la résolution de problèmes, le raisonnement, la planification et la maîtrise de soi. Les fonctions exécutives soutiennent également la capacité à communiquer et à socialiser, à gérer des tâches et à raisonner sur le plan moral. Les fonctions exécutives se développent tout au long de l'enfance et jusqu'au début de l'âge adulte. L'environnement familial, le stress et les relations sociales peuvent influencer le développement des fonctions exécutives à tous les stades de la croissance.

Quelles sont les zones de mon cerveau qui sont responsables des fonctions exécutives?

Selon les recherches, les fonctions exécutives ne sont pas localisées dans une seule zone du cerveau. Par exemple, ces fonctions s'appuient simultanément sur plusieurs parties du cerveau pour soutenir les mécanismes de prise de décision. Plusieurs zones du cortex cérébral (la couche externe impliquée dans la pensée et la prise de décision) soutiennent le contrôle de l'inhibition. Le cortex préfrontal, situé juste derrière le front, est impliqué dans la réflexion et l'utilisation des informations, la poursuite d'objectifs et la gestion des émotions. Cette zone du cerveau joue également un rôle important dans le passage d'une tâche à l'autre et dans l'adaptation de la pensée en cas de changement de situation.

Quels sont des exemples d'utilisation des fonctions exécutives dans ma vie quotidienne?

Les fonctions exécutives typiques chez les adultes peuvent ressembler à ce qui suit :

- La capacité à planifier et à organiser des tâches au travail et dans sa vie personnelle
- La capacité à respecter des échéances importantes
- Prendre des décisions qui reposent sur la logique et qui anticipent les conséquences possibles
- Réguler ses émotions

© 2025 Société canadienne de psychologie. Tous droits réservés.

- S'adapter à de nouvelles situations ou à des défis imprévus
- Gérer efficacement son temps pour s'acquitter de ses responsabilités quotidiennes
- Parvenir à jongler avec plusieurs tâches ou priorités

Quels sont des exemples d'utilisation des fonctions exécutives dans la vie quotidienne de mon enfant?

Les fonctions exécutives typiques chez les enfants peuvent ressembler à ce qui suit :

- La capacité à se concentrer sur des tâches adaptées à leur âge
- La capacité à suivre des instructions en plusieurs étapes
- La capacité à planifier et à exécuter des tâches simples, comme se préparer pour aller à l'école
- Contrôler ses impulsions, comme être capable d'attendre son tour dans un jeu
- Passer d'une activité à l'autre sans grande difficulté
- Se souvenir des règles ou des routines

Quels sont des exemples de difficultés liées aux fonctions exécutives dans ma vie quotidienne?

Les difficultés courantes liées aux fonctions exécutives à l'âge adulte peuvent ressembler à ce qui suit :

- **Difficultés liées au contrôle de l'inhibition**, par exemple :
  - Interrompre les autres dans une conversation
  - Avoir de la difficulté à gérer les comportements impulsifs, comme les dépenses excessives ou la suralimentation
  - Avoir du mal à se concentrer sur une tâche en présence de sources de distraction
  - Se sentir submergé ou submergée par des émotions intenses
  - Agir ou parler avant de réfléchir, puis le regretter
- **Difficultés liées à la mémoire de travail**, par exemple :
  - Oublier des instructions que l'on vient de lire
  - Perdre le fil des étapes lorsqu'on suit des instructions, comme dans le cas d'une recette de cuisine
  - Avoir du mal à planifier ou à respecter ses rendez-vous
  - Se fier beaucoup aux rappels, aux listes ou à d'autres personnes pour maintenir son organisation
  - Avoir l'impression récurrente d'oublier quelque chose d'important
- **Difficultés liées à la flexibilité cognitive**, par exemple :
  - Difficulté à s'adapter lorsque les routines changent
  - S'accrocher à une façon de faire quelque chose, même si elle ne fonctionne pas
  - Difficulté à passer d'une tâche à l'autre au travail ou à la maison
  - Se sentir dépassé ou dépassée par des problèmes inattendus

© 2025 Société canadienne de psychologie. Tous droits réservés.

Quels sont des exemples de difficultés liées aux fonctions exécutives chez mon enfant?

Les difficultés courantes liées aux fonctions exécutives chez les enfants peuvent ressembler à ce qui suit :

- **Difficultés liées au contrôle de l'inhibition**, par exemple :
  - Agitation excessive en classe
  - Se laisser facilement distraire en classe ou bien déranger en classe
  - Avoir du mal à se concentrer sur une tâche
  - Se sentir submergé ou submergée par des émotions intenses
  - Ne pas réfléchir avant d'agir
- **Difficultés liées à la mémoire de travail**, par exemple :
  - Difficulté à suivre de manière autonome des instructions en plusieurs étapes
  - Perdre facilement ses objets personnels
  - Difficulté à comprendre des textes complexes ou à réaliser des tâches de compréhension en lecture
- **Difficultés liées à la flexibilité cognitive**, par exemple :
  - Difficulté à établir des liens entre différentes idées lors de l'apprentissage d'un nouveau sujet à l'école
  - Difficulté à passer d'une tâche à l'autre
  - Difficulté à résoudre des problèmes de manière créative
  - Réticence à essayer de nouvelles façons d'accomplir une tâche

À partir de quand doit-on s'inquiéter?

Chez les enfants comme chez les adultes, certaines difficultés peuvent être liées au développement et ne pas constituer un motif d'inquiétude. Des difficultés constantes qui interfèrent de manière significative avec la vie quotidienne, l'apprentissage ou le travail peuvent être le signe de fonctions exécutives anormales.

Quelles sont les causes des difficultés liées aux fonctions exécutives?

Les fonctions exécutives peuvent être affectées par une combinaison de **troubles neurodéveloppementaux** (p. ex., le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité [TDAH], l'autisme, les troubles d'apprentissage), de facteurs génétiques et de facteurs environnementaux. Divers facteurs peuvent affecter les fonctions exécutives, car cela implique le développement coordonné de plusieurs zones vulnérables du cerveau et dépend en partie de la durée de développement d'une région particulière du cerveau. Par exemple, une lésion de certaines zones du cerveau peut affecter la planification et les comportements motivés par un but, tandis qu'une lésion d'autres zones du cerveau peut affecter le contrôle des impulsions.

Les prédispositions génétiques, telles que le syndrome de Down, peuvent contribuer aux difficultés liées aux fonctions exécutives. Les périodes sensibles du développement et le moment où l'enfant est exposé à certains facteurs environnementaux – tels que les **lésions cérébrales traumatiques, les infections ou les**

© 2025 Société canadienne de psychologie. Tous droits réservés.

troubles concomitants (p. ex., le TDAH, les troubles d'apprentissage) – peuvent également affecter de façon marquée les fonctions exécutives. Les régions du cerveau responsables des fonctions exécutives sont encore en développement durant l'enfance, de sorte que des lésions cérébrales ou des infections peuvent avoir un impact particulier sur ces fonctions au cours de cette période. La consommation chronique de cannabis à l'adolescence est également associée à de moins bonnes fonctions exécutives à l'âge adulte.

Chez les adultes, les fonctions exécutives peuvent être considérablement affectées par des **lésions cérébrales traumatiques, des accidents vasculaires cérébraux et la démence**. Les troubles psychiatriques, tels que **le TDAH, le trouble obsessionnel-compulsif (TOC), l'anxiété, la schizophrénie et le trouble de stress post-traumatique (TSPT)** affectent tous différents aspects des fonctions exécutives. Par exemple, les personnes atteintes de TOC présentent généralement une inflexibilité cognitive, et les personnes atteintes d'un TSPT peuvent éprouver des difficultés avec le contrôle inhibiteur et la mémoire de travail. De légères baisses des fonctions exécutives sont typiques chez les personnes âgées, et les changements hormonaux de la ménopause ont également été associés à des perturbations des fonctions exécutives.

Comment traite-t-on les difficultés liées aux fonctions exécutives?

Il n'existe pas de solution unique pour traiter les difficultés liées aux fonctions exécutives. La recherche montre plutôt qu'une approche multidimensionnelle visant à résoudre les problèmes cognitifs, comportementaux et de régulation émotionnelle est la plus efficace. Voici les principales stratégies et interventions pour les enfants et les adultes :

1. **Approches thérapeutiques :** des interventions structurées telles que l'entraînement de la mémoire de travail et la **thérapie cognitivo-comportementale** (TCC) axée sur l'amélioration des processus associés aux fonctions exécutives, notamment la planification, l'organisation et la résolution de problèmes.
2. **Interventions comportementales :** programmes axés sur la gestion de comportements particuliers (p. ex., l'impulsivité ou l'inattention), qui font appel à des stratégies de renforcement pour développer l'autorégulation et un fonctionnement adaptatif.
3. **Technologie et outils :** utilisation d'outils tels que des organisateurs de tâches, des applications de gestion du temps et des rappels visuels pour soutenir la planification et la gestion du temps.
4. **Modifications de l'environnement :** organisation de l'environnement physique et social pour réduire les distractions et améliorer la concentration et l'organisation.

Comment puis-je aider mon enfant qui présente des difficultés liées aux fonctions exécutives?

Il est important de faire part de vos inquiétudes à l'équipe enseignante et éducative de votre enfant. Ces personnes peuvent souvent vous éclairer, vous suggérer des ressources et travailler avec vous sur des stratégies permettant de soutenir les besoins d'apprentissage de votre enfant. Vous pouvez également consulter le ou la **psychologue de l'école**, qui peut observer le comportement de votre enfant, collaborer avec vous et le personnel enseignant, et réaliser des évaluations qui permettront de mieux comprendre

© 2025 Société canadienne de psychologie. Tous droits réservés.

les forces et les difficultés de votre enfant. Il est également possible que des services locaux de votre région vous soient recommandés.

Ensemble, ces spécialistes peuvent recommander des stratégies et des interventions adaptées à votre enfant. Les parents et le personnel enseignant peuvent aider en créant des routines à la maison ou en classe, qui donnent aux enfants un sentiment de prévisibilité. Divisez les tâches en petites étapes et encouragez les enfants à se concentrer sur une étape à la fois avant de passer à la suivante. Les supports visuels, tels que les listes de vérification et les calendriers, peuvent également aider les enfants à s'organiser pour leurs devoirs et leurs tâches. Enfin, des activités ludiques comme *Danse et fige* ou *Jean dit* permettent aux enfants de s'exercer à la maîtrise de soi. Si les difficultés persistent, envisagez la possibilité d'une évaluation formelle par un psychologue ou une thérapeute agréée de votre région. L'identification précoce des besoins peut conduire à un soutien plus efficace et à de meilleurs résultats.

Où puis-je obtenir davantage d'informations?

Pour en savoir plus sur les fonctions exécutives et accéder à des ressources pratiques, vous pouvez visiter :

- Centre de sensibilisation au TDAH, Canada : https://caddac.ca/fr/
- Lésion Cérébrale Canada : https://braininjurycanada.ca/fr/

Vous pouvez consulter un psychologue agréé ou une psychologue agréée pour savoir si des interventions psychologiques pourraient vous être utiles. Les associations de psychologie provinciales et territoriales et certaines associations municipales peuvent mettre à votre disposition une liste de psychologues praticiens et praticiennes dans laquelle vous pouvez chercher des services appropriés. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, vous pouvez vous rendre à l'adresse https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/.

La présente fiche d'information a été rédigée pour la Société canadienne de psychologie par Michaela Ritchie, MA, doctorante, Université du Nouveau-Brunswick à Saint John, et Veronica Wood, Université de Guelph-Humber.

Création : octobre 2025

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les fiches d'information de la série **LA PSYCHOLOGIE PEUT VOUS AIDER** : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
1101, promenade Prince of Wales, bureau 230
Ottawa, Ontario K2C 3W7
Tél. : 613.237.2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1.888.472.0657

© 2025 Société canadienne de psychologie. Tous droits réservés.