GUIDE POUR LES PARENTS

Comprendre les fonctions exécutives

Mieux comprendre pour mieux soutenir au quotidien.

psychoeducatrice.net
accompagner • outiller • comprendre

GUIDE DESTINÉ AUX PARENTS

Comprendre les *fonctions* exécutives

AIDER SON ENFANT À DÉVELOPPER
SON ORGANISATION, SON ATTENTION ET SON AUTONOMIE
TOUT EN RECONNAISSANT SES FORCES



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux parents qui souhaitent mieux comprendre les fonctions exécutives et soutenir leur enfant dans le développement de son organisation, de son attention et de son autonomie.

Vous y trouverez des explications claires, des exemples concrets et des stratégies simples à mettre en place au quotidien, afin d'aider votre enfant à relever ses défis et à reconnaître ses forces.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de vous informer, de vous outiller et de vous soutenir afin de favoriser le développement des fonctions exécutives et le bien-être global de votre enfant.

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE

COMPRENDRE

- comprendre ce que sont les fonctions exécutives;
- démystifier les idées reçues;
- mieux comprendre leur rôle dans le quotidien et leur impact sur le développement.

OBSERVER

- reconnaître les signes et les défis possibles;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.

ACCOMPAGNER

- stratégies concrètes à appliquer au quotidien;
- outils simples pour soutenir l'organisation, l'attention et l'autonomie;
- idées pour renforcer la motivation et l'estime de soi.

QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles.

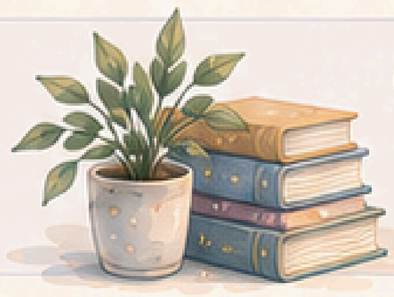
CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier
Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08

VERSION ET MISE À JOUR
Version 1.0
Juillet 2026

DROITS D'AUTEUR
Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés

MENTION DU SITE
psychoeducatrice.net

Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si vous avez des inquiétudes concernant la situation de votre enfant, consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



Chaque enfant a un potentiel unique

Comprendre les fonctions exécutives

LE CHEF D'ORCHESTRE DE LA VIE QUOTIDIENNE



Qu'est-ce que les fonctions exécutives ?

Les fonctions exécutives sont un ensemble d'habiletés mentales qui nous permettent de planifier, de nous organiser, d'orienter nos actions, de nous adapter et d'atteindre nos objectifs. Elles aident l'enfant (et l'adulte !) à être son propre « chef d'orchestre » dans différentes situations de la vie quotidienne : à la maison, à l'école, dans ses relations et dans ses loisirs.

Trois fonctions de base

On parle souvent de trois fonctions exécutives fondamentales, qui travaillent ensemble.

La mémoire de travail

Permet de garder de l'information en tête pendant une courte période, pour l'utiliser dans une tâche.

Exemples : se souvenir d'une consigne, garder en tête les étapes d'un devoir, retenir un numéro de téléphone.

Le contrôle inhibiteur

Aide à mettre un frein à nos impulsions, à résister aux distractions et à réfléchir avant d'agir.

Exemples : attendre son tour, ne pas interrompre, choisir une réponse plus adaptée.

La flexibilité cognitive

Permet de s'adapter aux changements, de trouver une autre façon de faire et de voir les choses sous un angle différent.

Exemples : accepter un imprévu, changer de stratégie, s'ajuster lorsqu'une chose ne fonctionne pas.

Des habiletés plus complexes

Ces trois fonctions de base soutiennent ensuite des habiletés plus avancées, comme la planification, l'organisation, la résolution de problèmes, la gestion du temps, l'autorégulation et l'atteinte des objectifs.

À retenir

- Les fonctions exécutives sont essentielles pour apprendre, s'organiser et devenir autonome.
- Elles se développent progressivement, de l'enfance jusqu'au début de l'âge adulte.
- Chaque enfant a un profil unique, avec des forces et des défis.
- Elles peuvent être soutenues par des stratégies, un environnement favorable et un accompagnement bienveillant.

Piste de réflexion

PRENEZ UN MOMENT POUR OBSERVER

- Dans quelles situations votre enfant semble avoir plus de facilité à s'organiser et à rester concentré ?
- Quelles sont ses forces lorsque les choses se passent bien ?
- Quel contexte l'aide à mieux utiliser ses capacités ?

Chaque petit progrès compte sur le chemin de l'autonomie.

Mieux comprendre aujourd'hui pour mieux soutenir demain.

Un cerveau qui apprend encore à s'organiser

LE DÉVELOPPEMENT PROGRESSIF DES FONCTIONS EXÉCUTIVES

Le cerveau de votre enfant est en construction. Il a besoin de temps, d'expériences et de soutien pour développer ses habiletés.



Un développement qui se poursuit à l'adolescence

Les fonctions exécutives se développent graduellement, de l'enfance jusqu'au début de l'âge adulte. Les régions du cerveau associées à ces habiletés, notamment le cortex préfrontal, continuent de mûrir tout au long de l'enfance et de l'adolescence. C'est pourquoi il est normal qu'un enfant ou un adolescent ait encore de la difficulté à s'organiser, à résister aux distractions ou à planifier à long terme. Ces habiletés demandent du temps, de la pratique et un environnement soutenant.

Bon à savoir

Le développement des fonctions exécutives varie d'un enfant à l'autre. Certains jeunes progressent plus rapidement dans certaines habiletés, tandis que d'autres ont besoin de plus de temps et de soutien. Cette variabilité fait partie du développement normal.

Repères de développement

Les âges indiqués sont des repères généraux. Ils peuvent varier selon l'enfant, son expérience et son environnement.

3 à 5 ans

- Commence à suivre des consignes simples
- Développe sa capacité à attendre
- Commence à planifier des actions à court terme (ex. : s'habiller pour sortir)

6 à 8 ans

- Améliore sa mémoire de travail
- Commence à s'organiser avec un soutien
- Apprend à gérer ses émotions dans certaines situations

9 à 12 ans

- Devient plus autonome dans ses routines
- Planifie des tâches de façon plus efficace
- Développe sa flexibilité et sa capacité à résoudre des problèmes

13 à 18 ans

- Poursuit le développement de la planification à long terme
- Affine sa capacité à évaluer les conséquences
- Apprend à mieux gérer plusieurs tâches en même temps
- Recherche progressivement son autonomie

Des attentes réalistes, pour moins de pression

Il peut être aidant d'adapter nos attentes à l'âge et aux capacités actuelles de notre enfant. Demander à un enfant de 7 ans d'être aussi organisé qu'un adolescent de 16 ans peut mener à de la frustration, chez lui comme chez vous.

Soutenir son développement plutôt que de comparer ses capacités à celles de plus grands, c'est lui offrir de meilleures chances de succès.

Piste de réflexion

PRENEZ UN MOMENT POUR OBSERVER

- Dans quelle étape de développement se situe mon enfant ?
- Quelles sont ses forces actuelles ?
- Quelles habiletés sont encore en développement ?
- Mes attentes sont-elles réalistes en fonction de son âge ?
- Comment puis-je ajuster mon soutien pour l'aider à progresser ?

Chaque étape compte

Même si certaines habiletés sont encore immatures, il est possible de les développer graduellement. Les expériences quotidiennes, les encouragements et un environnement structuré aident le cerveau à se renforcer et à devenir plus efficace.



Derrière un comportement, quelle fonction est sollicitée ?

MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX SOUTENIR

Lorsqu'un enfant a de la difficulté à s'organiser, à se concentrer ou à gérer ses réactions, il peut être tentant de penser qu'il manque de motivation, qu'il fait exprès ou qu'il refuse de coopérer. Or, plusieurs de ces comportements peuvent être liés à une difficulté au niveau des fonctions exécutives. Comprendre la fonction qui est sollicitée permet d'ajuster notre regard et d'offrir un soutien mieux ciblé.



Un changement de perspective

Plutôt que de se demander « Pourquoi ne fait-il pas ce qu'on lui demande ? », on peut se demander : « *Quelle fonction est difficile à utiliser dans cette* situation ? » Cette perspective aide à voir l'enfant comme un jeune qui apprend, et non comme un jeune qui choisit de ne pas faire d'effort.

À garder en tête

- Les difficultés exécutives ne sont pas visibles directement.
- Elles peuvent varier selon les situations.
- Un enfant peut avoir des forces dans certaines fonctions et plus de défis dans d'autres.
- Plusieurs facteurs peuvent influencer leur utilisation (fatigue, stress, émotions, contexte).

Exemples de comportements et fonctions souvent impliquées

Ces exemples sont des pistes pour mieux comprendre. Ils ne permettent pas de déterminer la cause d'un comportement.

Comportements observés	Fonctions souvent sollicitées	Piste de réflexion
Oublie rapidement une consigne	Mémoire de travail	L'information est-elle demeurée assez longtemps en mémoire ?
A de la difficulté à commencer une tâche	Initiation, planification	La tâche est-elle claire et accessible ?
Se laisse facilement distraire	Attention, inhibition	L'environnement est-il favorable ?
Interrompt les autres ou agit sans réfléchir	Contrôle inhibiteur	Est-ce difficile de freiner l'impulsion ?
A du mal à gérer un changement ou un imprévu	Flexibilité cognitive	Le changement est-il trop rapide ou inattendu ?
Se décourage rapidement quand c'est difficile	Régulation émotionnelle, flexibilité	Le niveau de difficulté est-il adapté ?
Manque de matériel ou est désorganisé	Organisation, planification	Les étapes sont-elles bien planifiées ?
Prend beaucoup de temps pour faire une tâche	Planification, gestion du temps	Y a-t-il trop d'étapes ou une mauvaise estimation du temps ?



Questions à se poser

UNE OBSERVATION BIENVEILLANTE

- Dans quelles situations ce comportement apparaît-il le plus souvent ?
- Qu'est-ce qui semble plus facile pour lui ?
- Y a-t-il un moment de la journée où c'est plus difficile ?
- Quel soutien pourrait rendre la situation plus simple ?
- Qu'est-ce qui fonctionne déjà, même un peu ?

Petit exercice

OBSERVER SANS JUGER

Choisissez un comportement qui revient souvent. Pendant quelques jours, notez :

- La situation
- Ce que vous observez
- Ce qui semble aider
- Une idée de soutien à essayer

La mémoire de travail : garder le fil

UNE CAPACITÉ ESSENTIELLE AU QUOTIDIEN

La mémoire de travail permet de garder des informations en tête pendant une courte période, le temps de les utiliser. Elle agit comme un « bloc-notes mental ». Elle est essentielle pour suivre une consigne, faire un calcul, comprendre un texte ou se souvenir des étapes d'une tâche.

Chez plusieurs enfants et adolescents, cette mémoire fonctionne bien… jusqu'à ce qu'il y ait trop d'informations à retenir, des distractions ou du stress. L'information peut alors s'effacer rapidement, non pas par manque d'intérêt, mais parce que la capacité est temporairement dépassée.



Comment cela se manifeste ?

QUELQUES EXEMPLES FRÉQUENTS

- Oublie rapidement une consigne, même s'il semblait avoir écouté.
- A de la difficulté à retenir plusieurs informations à la fois.
- Perd le fil d'une tâche en cours.
- Oublie des détails importants (ex. : apporter un livre, remettre un feuille signée, préparer son sac).
- A besoin de répéter souvent la même information.
- Se souvient mieux lorsqu'il voit l'information (écrit, imagé).

La mémoire de travail a une capacité limitée. C'est normal !

Ce qui peut l'influencer

PLUSIEURS FACTEURS ENTRANT EN JEU

- La quantité d'informations à retenir.
- La présence de distractions (bruits, écrans, activité autour de lui).
- Le stress, la fatigue ou les émotions intenses.
- Le degré d'intérêt pour la tâche.
- La façon dont l'information est présentée (orale, écrite, visuelle).
- Les autres fonctions exécutives, comme l'attention et l'inhibition.

Des stratégies pour soutenir la mémoire de travail

RENDRE L'INFORMATION PLUS ACCESSIBLE

Donner des consignes courtes et une à la fois.	Faire répéter avec ses propres mots.	Offrir un support visuel (liste, image, étapes écrites).	Réduire les distractions au moment important.	Placer l'information à un endroit visible (ex. : horaire, routine).	Faire des liens avec ce qu'il connaît déjà.



Questions à se poser

POUR MIEUX COMPRENDRE VOTRE ENFANT

- Dans quelles situations mon enfant oublie-t-il plus facilement ?
- Est-ce qu'il se souvient mieux lorsqu'il voit l'information ?
- Comment puis-je rendre l'information plus simple ou plus visuelle ?
- Qu'est-ce qui l'aide déjà à se souvenir ?
- Quels petits changements pourrais-je essayer cette semaine ?

Petit exercice

À ESSAYER CETTE SEMAINE

Choisissez une tâche qui pose souvent des défis (ex. : préparer le sac d'école).

Créez ensemble une liste visuelle simple avec 3 à 5 étapes.

Observez ce qui change :

- Est-il plus facile de se souvenir ?
- Votre enfant se sent-il plus autonome ?
- Y a-t-il quelque chose à ajuster pour que ce soit encore plus aidant ?

L'inhibition : freiner avant d'agir

APPRENDRE À METTRE UNE PAUSE ENTRE L'IMPULSION ET L'ACTION



L'inhibition est la capacité à se contrôler, à résister aux impulsions et à réfléchir avant d'agir. Elle permet de s'arrêter un moment, de prendre en compte les règles, les conséquences et le contexte, puis de choisir une réponse plus adaptée.

Cette habileté est essentielle pour attendre son tour, éviter d'interrompre les autres, se concentrer sur la tâche en cours et faire des choix qui correspondent à ses objectifs. Elle se développe graduellement et continue de mûrir jusqu'au début de l'âge adulte.



Parfois, le frein est plus difficile à utiliser.

Concrètement, cela peut se manifester par...

- Agir rapidement sans réfléchir.
- Avoir de la difficulté à attendre son tour.
- Interrompre les autres.
- Répondre avant d'avoir entendu toute la question.
- Avoir de la difficulté à respecter certaines règles.
- Se laisser facilement distraire par ce qui est plus stimulant.

Pourquoi est-ce plus difficile pour certains enfants ?

- Le cerveau recherche naturellement ce qui est rapide, nouveau et stimulant.
- La capacité d'inhibition se développe lentement.
- Le stress, la fatigue, la faim ou les émotions intenses rendent l'autocontrôle plus difficile.
- Certains enfants ont simplement besoin de plus de temps et de pratiques pour développer cette habileté.

Des pistes pour soutenir l'inhibition au quotidien

AIDER VOTRE ENFANT À APPRENDRE À FAIRE UNE PAUSE

- Enseigner la pause (ex. : respirer, compter jusqu'à 3, se dire « stop » dans sa tête).
- Rendre les attentes claires et concrètes.
- Offrir des occasions de pratiquer dans des petites situations du quotidien.
- Utiliser des rappels visuels (ex. : affiche, main sur le cœur, mot clé).
- Valoriser les efforts plutôt que la perfection.
- Rester un modèle calme et bienveillant dans vos propres réactions.

À retenir

- L'inhibition n'est pas innée, elle s'apprend.
- Tous les enfants ont des difficultés dans certaines situations.
- Un environnement prévisible, calme et sécurisant favorise le développement de cette habileté.
- Les erreurs font partie de l'apprentissage.
- Plus un enfant s'exerce, plus il devient capable de faire une pause et de choisir une meilleure réponse.

Questions à se poser

POUR MIEUX COMPRENDRE ET SOUTENIR

- Dans quelles situations mon enfant a-t-il plus de difficulté à se contrôler ?
- Qu'est-ce qui précède souvent ces moments (ex. : fatigue, stress, stimulation) ?
- Quelles stratégies semblent l'aider à se calmer ou à attendre ?
- Comment puis-je rendre l'environnement plus favorable à l'autocontrôle ?
- Quels sont ses progrés, même petits, que je peux souligner ?

Petit exercice

EXPLORER UNE STRATÉGIE SIMPLE

1. Choisissez une situation où l'impulsivité se manifeste souvent.
2. Avec votre enfant, identifiez une stratégie de pause à essayer (ex. : respirer 3 fois, compter jusqu'à 5, appuyer ses pieds au sol).
3. Pratiquez-la ensemble à un moment calme, puis dans la vraie vie.
4. Observez ce qui fonctionne et ajustez au besoin.



Les petits efforts d'aujourd'hui bâtissent de grandes habiletés pour demain.

La flexibilité cognitive : s'adapter lorsque le plan change

VOIR AUTREMENT POUR AVANCER PLUS SEREINEMENT



La flexibilité cognitive est la capacité à changer de perspective, à s'adapter lorsqu'une situation est différente de ce qui était prévu et à trouver d'autres façons de faire. Elle aide votre enfant à passer d'une idée à une autre, à considérer plusieurs solutions et à ajuster sa pensée quand quelque chose ne fonctionne pas comme prévu.

Cette habileté est particulièrement sollicitée lorsque l'enfant doit faire face à un imprévu, accepter un changement, corriger une erreur ou trouver une nouvelle stratégie. La flexibilité cognitive se développe graduellement avec l'âge et grâce aux expériences variées que l'enfant vit au quotidien.



Quand le plan A ne fonctionne pas, il reste toujours un plan B.

Cela peut se manifester par...

- De la difficulté à accepter un changement de plan.
- Une grande frustration face aux imprévus.
- De la rigidité dans sa façon de penser (veut que ce soit toujours comme avant).
- De la difficulté à voir d'autres solutions lorsqu'une stratégie ne fonctionne pas.
- Des réactions intenses lorsqu'il doit passer d'une activité à une autre.
- De la difficulté à tolérer l'incertitude.

Pourquoi est-ce plus difficile dans certaines situations ?

- Les changements demandent plus d'efforts au cerveau.
- L'imprévu peut créer un sentiment d'insécurité.
- Lorsque l'enfant est fatigué, stressé ou émotif, il est plus difficile de s'adapter.
- Certains enfants aiment la prévisibilité, ce qui peut rendre les transitions plus exigeantes.
- La flexibilité cognitive demande de mettre en pause une idée pour en envisager une autre.

Ce que cela apporte

Développer la flexibilité cognitive aide votre enfant à mieux gérer les changements, à résoudre des problèmes de façon plus créative, à tolérer l'imprévu et à s'adapter plus facilement dans sa vie quotidienne, à l'école et dans ses relations.

Des pistes pour soutenir la flexibilité cognitive

AUGMENTER GRADUELLEMENT L'EXPOSITION AUX CHANGEMENTS

- Préparer à l'avance les transitions lorsque c'est possible.
- Explorer ensemble différentes solutions à un même problème.
- Utiliser un langage ouvert (ex. : « Que pourrions-nous essayer d'autre ? »).
- Normaliser les erreurs en les voyant comme des occasions d'apprendre.
- Introduire de petits changements dans la routine pour s'exercer.
- Souligner les efforts d'adaptation, même lorsque c'est difficile.

À retenir

- La flexibilité cognitive s'apprend et se développe avec la pratique.
- Les imprévus font partie de la vie et offrent des occasions de grandir.
- Un environnement prévisible, mais pas trop rigide, aide votre enfant à s'exercer.
- L'adulte sert de modèle en restant ouvert et en montrant qu'il existe plusieurs façons de voir une situation.
- Chaque petit pas compte !



Questions à se poser

POUR MIEUX ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT

- Comment mon enfant réagit-il généralement aux changements ?
- Quelles situations sont les plus difficiles pour lui ?
- Est-ce que je lui donne l'occasion d'explorer différentes solutions ?
- Comment puis-je modéliser une attitude souple et ouverte dans mon quotidien ?
- Quels petits défis pourrais-je lui proposer pour l'aider à s'exercer, sans le surcharger ?

Petit exercice

CHERCHER LE PLAN B

1. Pensez à une situation récente qui a été difficile pour votre enfant (ex. : changement de dernière minute).
2. Notez ensemble au moins deux autres solutions possibles.
3. Choisissez une idée à essayer dans une situation semblable.
4. Observez ce qui se passe et ajustez au besoin.

Les détours d'aujourd'hui développent la résilience de demain.

Planification et organisation : transformer une montagne en étapes



DES HABILETÉS QUI S'APPRENNENT

Planifier et s'organiser permettent de se fixer un objectif, de déterminer les étapes à suivre, de prévoir le matériel nécessaire et de gérer son temps. Ces habiletés aident votre enfant à être plus efficace, à réduire le stress et à accomplir ses tâches de façon plus autonome. Elles se développent graduellement avec la pratique, des repères clairs et un environnement soutenant.

Pourquoi est-ce difficile ?

PLUSIEURS ÉTAPES À GÉRER EN MÊME TEMPS

Planifier demande de tenir compte de plusieurs éléments à la fois : ce qu'il faut faire, dans quel ordre, combien de temps cela prendra et quels sont les imprévus possibles. Cela sollicite la mémoire de travail, la flexibilité cognitive et la capacité à se projeter dans l'avenir. Tant que ces fonctions sont en développement, il est normal que votre enfant ait besoin d'un soutien concret pour s'organiser.

Ce que vous pourriez observer

CERTAINS SIGNES COURANTS

- A de la difficulté à voir par où commencer.
- Oublie une étape ou saute des étapes.
- Sous-estime ou surestime le temps nécessaire.
- Remet à plus tard, même lorsqu'il sait quoi faire.
- Perd son matériel ou ne sait pas quoi apporter.
- Se sent vite dépassé lorsque plusieurs tâches s'accumulent.
- A besoin de rappels fréquents pour avancer.

Des stratégies concrètes

SOUTENIR L'ORGANISATION AU QUOTIDIEN

1. Décomposer la tâche en petites étapes claires et visibles.
2. Utiliser un support visuel (liste, tableau, planification).
3. Prévoir le matériel à l'avance et le placer au même endroit.
4. Estimer le temps avec des repères concrets (ex. : minuterie).
5. Prioriser ce qui est important et commencer par une seule tâche.
6. Prévoir des moments réguliers pour planifier la journée ou la semaine.
7. Célébrer les efforts et les progrès, même partiels.

Adapter selon l'âge et les besoins

DES SOUTIENS QUI ÉVOLUENT AVEC LE TEMPS

- Un jeune enfant a souvent besoin d'un accompagnement très concret et d'un rappel fréquent des étapes.
- À l'école primaire, l'outilisation d'outils visuels simples peut faire une grande différence.
- À l'adolescence, on peut encourager une planification plus autonome, tout en maintenant un certain soutien et des suivis réguliers.
- Les stratégies doivent être adaptées aux forces, aux intérêts et au rythme de chaque enfant.

Ce n'est pas la quantité de tâches qui compte, mais la clarté avec laquelle elles sont présentées.



Questions à se poser

POUR SOUTENIR VOTRE ENFANT

- Quelles étapes mon enfant trouve-t-il plus difficiles à gérer ?
- Quels outils pourraient l'aider à mieux s'organiser ?
- Quels sont les moments de la journée où il est plus disponible pour planifier ?
- Qu'est-ce qui fonctionne déjà bien ?
- Comment puis-je ajuster mon soutien pour lui permettre de prendre progressivement plus d'autonomie ?

Petit exercice

DÉCOMPOSER UNE TÂCHE

1. Choisissez une tâche qui est difficile pour votre enfant (ex. : devoirs, projet, préparer son sac).
2. Écrivez ensemble toutes les étapes nécessaires.
3. Placez la liste à un endroit visible.
4. Cochez chaque étape au fur et à mesure.
5. Prenez un moment pour souligner ce qui a bien fonctionné.

Commencer… et aller jusqu'au bout

DE L'IDÉE À LA RÉALISATION



Savoir quoi faire ne signifie pas toujours réussir à commencer, et commencer ne garantit pas que la tâche sera terminée. L'initiation et le maintien de l'effort demandent l'activation de plusieurs fonctions exécutives : la planification, la mémoire de travail, l'inhibition et la régulation émotionnelle. Pour plusieurs enfants, le plus difficile n'est pas la tâche elle-même, mais de se mettre en action et de maintenir leur engagement jusqu'au bout.

Ces habiletés se développent progressivement avec l'âge, la pratique et un environnement qui soutient le sentiment de compétence.

Pourquoi est-ce parfois si difficile ?

PLUSIEURS FACTEURS PEUVENT ENTRER EN JEU

- **La tâche semble trop grande ou floue** : il est difficile de savoir par où commencer.
- **Le cerveau cherche** des activités plus rapides et plus stimulantes (ex. : écran, jeu, distraction).
- **La motivation** est plus basse lorsque l'intérêt pour la tâche est faible.
- **Le perfectionnisme** peut faire peur : « si ce n'est pas parfait, autant ne pas commencer ».
- **La fatigue, le stress ou les émotions intenses** réduisent l'énergie disponible pour maintenir l'effort.
- **Le manque de rétroaction ou de repères clairs** peut entraîner une perte de focus en cours de route.

Ce qui peut aider

DES LEVIERS CONCRETS

- **Rendre la tâche plus petite et plus claire.**
- Offrir un **point de départ précis.**
- Utiliser des **repères de temps** (ex. : minuterie).
- Rendre la **progression visible.**
- **Prévoir des pauses planifiées.**
- **Adapter l'environnement** pour réduire les distractions.
- **Soutenir l'intérêt** en donnant du sens.
- **Souligner les efforts**, pas seulement le résultat.
- Aider votre enfant à tolérer l'inconfort du début, qui diminue souvent après quelques minutes.
- **Célébrer les petites réussites.**

Ce n'est pas la rapidité qui compte, mais la constance.

Des stratégies simples à essayer

DES OUTILS QUI FONT LA DIFFÉRENCE

Un point de départ
Choisir ensemble la première étape très concrète.

Des étapes visibles
Utiliser une liste ou un tableau de progression.

Des blocs de temps
Travailler par courtes périodes (ex. : 10-15 min), puis faire une pause.

Des rappels positifs
« Tu es capable. »
« Un pas à la fois. »

Un environnement qui aide
Moins de distractions, matériel à portée de main.

Un renforcement
Souligner les efforts et les progrès, même petits.



Questions à se poser

POUR MIEUX SOUTENIR VOTRE ENFANT

- Qu'est-ce qui rend le début plus difficile pour lui ?
- La tâche est-elle bien définie et adaptée à ses capacités ?
- Qu'est-ce qui l'aide le plus à rester engagé ?
- Est-ce que les pauses sont suffisantes et bien planifiées ?
- Comment puis-je l'encourager sans mettre trop de pression ?
- Quels petits ajustements pourrais-je essayer cette semaine ?

Petit exercice

LE PREMIER PETIT PAS

1. Choisissez une tâche qui est difficile à commencer pour votre enfant.
2. Déterminez la première étape très concrète.
3. Essayez cette stratégie pendant quelques jours.
4. Observez ce qui change et ajustez au besoin.

Avancer un peu chaque jour mène loin.

Soutenir l'attention sans répéter « concentre-toi »

DES CONDITIONS GAGNANTES POUR MIEUX SE FOCALISER

L'attention est la capacité à orienter et à maintenir son esprit sur ce qui est important, tout en résistant aux distractions. Elle est essentielle pour apprendre, comprendre, mémoriser et réaliser une tâche.

Il est normal que l'attention varie au cours de la journée. Chez plusieurs enfants et adolescents, il peut être plus difficile de rester concentré longtemps, surtout lorsque la tâche est moins stimulante, plus longue ou plus complexe. Plutôt que de répéter « concentre-toi », il est plus utile d'agir sur ce qui influence l'attention : l'environnement, la tâche, l'état interne et les stratégies utilisées.



Ce qui influence l'attention

PLUSIEURS FACTEURS ENTRANT EN JEU

- **L'environnement :** bruit, désordre, écrans, présence d'autres personnes.
- **La tâche :** intérêt, niveau de difficulté, durée, clarté des consignes.
- **L'état interne :** fatigue, faim, stress, émotions intenses.
- **Les habitudes de vie :** sommeil, activité physique, alimentation.
- **Les fonctions exécutives :** mémoire de travail, inhibition, planification.
- **Les distractions :** pensées, préoccupations, stimuli visuels ou sonores attirants.

Ce n'est pas un manque d'effort, mais souvent un besoin d'ajustements.

Pourquoi simplement dire « concentre-toi » ne fonctionne pas ?

QUELQUES RAISONS

- C'est une consigne abstraite et difficile à mettre en pratique.
- Cela peut augmenter la pression et l'anxiété.
- L'enfant ne sait pas toujours comment s'y prendre.
- Cela ne tient pas compte des facteurs qui rendent la tâche difficile.
- À la longue, cela peut nuire à la confiance et donner l'impression qu'il ne fait pas assez d'efforts.

Soutenir l'attention, c'est offrir les bonnes conditions pour que le cerveau puisse faire son travail.

Des stratégies efficaces à utiliser au quotidien

DES PETITS AJUSTEMENTS QUI FONT UNE GRANDE DIFFÉRENCE

Créer un espace propice
Endroit calme, peu de distractions, matériel à portée de main.

Rendre la tâche plus claire
Consignes simples, une étape à la fois, exemples concrets.

Découper le temps
Périodes courtes (ex. : 10-15 minutes) avec des pauses.

Varier les façons d'apprendre
Utiliser des supports visuels, du mouvement ou du matériel manipulable.

Soutenir les besoins de base
Sommeil suffisant, bonne alimentation, activité physique régulière.

Donner du choix et du contrôle
Lui permettre de choisir l'ordre des tâches ou le type de matériel.



Questions à se poser

POUR AJUSTER VOTRE SOUTIEN

- Dans quelles situations mon enfant a-t-il plus de facilité à se concentrer ?
- Qu'est-ce qui semble le plus le distraire ?
- Quelles conditions peuvent être améliorées dans son environnement ?
- Quelles stratégies avons-nous déjà essayées et qui ont bien fonctionné ?
- Comment puis-je l'aider à se sentir compétent et encouragé dans ses efforts ?

Petit exercice

OBSERVER POUR MIEUX COMPRENDRE

1. Choisissez une tâche que votre enfant doit faire cette semaine.
2. Observez ce qui aide et ce qui nuit à sa concentration.
3. Identifiez un petit changement à essayer (ex. : réduire les distractions, fractionner le temps, utiliser un support visuel).
4. Faites un retour ensemble :
   Qu'est-ce qui a mieux fonctionné ?
   Que pourrions-nous ajuster ?

Mettre l'environnement au service du cerveau

DES AJUSTEMENTS SIMPLES POUR DE GRANDS EFFETS



L'environnement a un impact direct sur l'attention, la motivation et la gestion des émotions. Un espace bien organisé, prévisible et adapté aux besoins de votre enfant réduit les sources de distraction et aide son cerveau à mieux fonctionner. Plutôt que de compter uniquement sur sa volonté, il s'agit de créer des conditions gagnantes qui soutiennent ses efforts au quotidien. De petits ajustements peuvent faire une grande différence, à la maison, à l'école et dans les activités.

Pourquoi l'environnement est si important ?

UN CERVEAU QUI RÉAGIT À CE QUI L'ENTOURE

Le cerveau des enfants et des adolescents est très influencé par son environnement. Plusieurs éléments peuvent faciliter ou nuire à l'attention, à l'organisation et au passage à l'action.

- Trop de stimuli (bruit, objets, écrans) peut surcharger le cerveau et rendre la concentration plus difficile.
- Un espace désorganisé peut augmenter l'anxiété et la procrastination.
- Des repères visuels clairs aident le cerveau à savoir quoi faire, quand le faire et comment s'y prendre.
- Un environnement prévisible et calme favorise la régulation émotionnelle et la persévérance.

Ce n'est pas l'enfant qui doit s'adapter à tout prix, c'est aussi l'environnement qui peut s'adapter à lui.

Les zones clés à considérer

DES ESPACES QUI SOUTIENNENT LES APPRENTISSAGES

Espace de travail
Endroit calme, dégagé et bien éclairé.

Gestion du temps
Repères visuels (horaires, minuteurs, rappels).

Organisation du matériel
Tout à sa place, facile à trouver et à ranger.

Écrans et technologies
Limiter les distractions et définir des moments précis.

Espaces de détente
Un endroit pour relaxer et refaire le plein d'énergie.

Autres environnements
Adapter aussi l'école, les activités sportives et les sorties selon les besoins de votre enfant.

Des principes à garder en tête

DES REPÈRES SIMPLES POUR UN QUOTIDIEN PLUS FLUIDE

Simplicité
Moins d'objets et de distractions.

Prévisibilité
Des routines et des repères clairs.

Visibilité
Des consignes et outils bien en vue.

Accessibilité
Du matériel facile à utiliser.

Flexibilité
Des ajustements selon les besoins et les changements.

Bienveillance
Un environnement qui réduit la pression et valorise les efforts.



Questions à se poser

POUR RÉFLÉCHIR À VOTRE RÉALITÉ

- Quels éléments de l'environnement de mon enfant l'aident le plus à fonctionner ?
- Qu'est-ce qui le distrait ou le dérange ?
- Y a-t-il des moments de la journée plus difficiles ?
- Quels ajustements pourrais-je mettre en place dès cette semaine ?
- Qui peut m'aider (école, famille, intervenants) ?
- Comment puis-je impliquer mon enfant dans ces ajustements ?

Petit exercice

MON PLAN D'AJUSTEMENTS

1. Choisissez un environnement à améliorer (ex. : espace de travail, routine du matin).
2. Identifiez un élément à changer ou à ajouter.
3. Planifiez une action simple et réaliste cette semaine.
4. Observez les effets et ajustez au besoin.
5. Célébrez les progrès, même s'ils sont petits !

Un petit changement peut faire une grande différence.

Aider sans faire à sa place

TROUVER LE BON ÉQUILIBRE POUR FAVORISER L'AUTONOMIE

Il est naturel de vouloir aider son enfant lorsqu'il vit des difficultés. Cependant, en faire trop à sa place peut, sans le vouloir, l'empêcher de développer ses habiletés et sa confiance. L'objectif n'est pas de le laisser seul face à ses défis, mais de trouver un juste milieu : offrir un soutien adapté qui l'encourage à essayer, à persévérer et à apprendre de ses expériences.

Aider autrement, c'est être présent, guider, outiller et encourager, tout en laissant à votre enfant l'espace pour faire par lui-même, à son rythme.





Pourquoi est-ce important ?

DES BÉNÉFICES À LONG TERME

- Développe la confiance en soi et le sentiment de compétence.
- Favorise la motivation et la persévérance.
- Permet d'apprendre à résoudre des problèmes.
- Aide à mieux gérer les erreurs et les imprévus.
- Prépare à plus d'autonomie à l'école, à la maison et plus tard dans la vie.
- Diminue la dépendance envers les adultes.

Les petites réussites d'aujourd'hui préparent les grandes victoires de demain. ♥

Ce qui peut être difficile

DES DÉFIS BIEN RÉELS POUR LES PARENTS

- Voir son enfant en difficulté et ressentir le besoin d'intervenir.
- Prendre plus de temps lorsque l'enfant fait la tâche lui-même.
- Tolérer l'inconfort, les erreurs et les oublis.
- Gérer sa propre anxiété face aux conséquences.
- Se retenir de donner la réponse ou de régler le problème.
- Trouver le bon niveau d'aide selon l'âge, la maturité et la situation.

L'autonomie se construit avec du temps, de la patience et beaucoup d'encouragements. ♥

Des façons concrètes d'aider autrement

DES PISTES SIMPLES À METTRE EN PRATIQUE

Poser des questions

« Qu'est-ce que tu pourrais faire ? » « Quelles sont tes options ? »

Guider plutôt que faire

Offrir un coup de pouce au besoin, sans prendre tout le contrôle.

Découper en étapes

Aider à planifier, mais laisser l'enfant réaliser chaque étape.

Valoriser l'effort

Souligner ses essais, même si le résultat n'est pas parfait.

Laisser place aux erreurs

Les erreurs font partie de l'apprentissage et sont des occasions de progresser.

Adapter le soutien

Ajuster le niveau d'aide selon ses besoins, ses forces et la situation.



Questions à se poser

POUR TROUVER VOTRE ÉQUILIBRE

- Dans quelles situations ai-je tendance à faire à sa place ?
- Qu'est-ce qui me rend inconfortable quand je le laisse faire par lui-même ?
- Comment puis-je ajuster mon soutien pour l'encourager à être plus autonome ?
- Quelles sont ses forces que je peux mettre à profit ?
- Comment puis-je souligner ses efforts et ses progrès, même s'ils sont petits ?

Petit exercice

MON PLAN POUR AIDER AUTREMENT

1. Choisissez une situation où vous avez tendance à faire à sa place.
2. Réfléchissez à une autre façon de l'aider (ex. : poser des questions, offrir un choix).
3. Planifiez comment vous allez soutenir votre enfant sans prendre le contrôle.
4. Essayez cette approche cette semaine.
5. Notez ce qui a bien fonctionné et ce que vous pourriez ajuster.

Chaque petit pas vers l'autonomie compte ! ♥

Mon plan pour développer une habileté

DE PETITS PAS VERS DE GRANDS CHANGEMENTS

Développer une habileté demande du temps, de la pratique et de la régularité. Le cerveau apprend par la répétition : plus on s'exerce, plus les connexions neuronales deviennent solides et automatiques. Il est donc normal que ce soit difficile au début et que les progrès soient parfois lents. L'important est d'y aller un pas à la fois, avec des stratégies adaptées et un environnement qui soutient l'effort.

Ce plan vous aidera à choisir une habileté à travailler, à la découper en étapes réalistes et à identifier ce qui peut soutenir sa mise en pratique au quotidien.



Comment ça fonctionne ?

UN PROCESSUS EN 5 ÉTAPES

1. Choisir une habileté réaliste et importante pour soi.
2. Définir un objectif clair et motivant.
3. Planifier des étapes concrètes et graduelles.
4. Mettre en pratique et ajuster au besoin.
5. Célébrer les progrès et continuer.

Ce n'est pas la perfection qui compte, mais la progression. ♥

Des conseils pour réussir

DES CONDITIONS GAGNANTES

- Choisir une habileté à la fois.
- Commencer par de petites étapes.
- Utiliser des rappels visuels (liste, tableau, alarme).
- Prévoir des moments réguliers dans la semaine.
- Se donner le droit à l'erreur : c'est normal !
- Demander du soutien au besoin (parent, enseignant, ami, intervenant).
- Observer ses progrès et ajuster le plan au besoin.
- Se féliciter pour chaque effort, même petit.

Chaque petit pas compte et te rapproche de ton objectif ! ♥

Mon plan d'action

À COMPLÉTER PAS À PAS

1 Quelle habileté je veux développer ?	
2 Pourquoi est-ce important pour moi ?	
3 Quel est mon objectif ? (Spécifique et réaliste)	
4 Quelles sont les étapes ? (3 à 5 petites étapes)	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
5 Qu'est-ce qui peut m'aider ? (Outils, personnes, environnement)	
6 Comment saurai-je que j'ai progressé ?	

Questions à se poser

POUR ALLER PLUS LOIN

- Qu'est-ce que je trouve le plus difficile dans cette habileté ?
- Quelles stratégies ont bien fonctionné dans le passé ?
- De quel soutien ai-je besoin ?
- Qu'est-ce qui pourrait me décourager ? Comment puis-je m'y préparer ?
- Comment puis-je rendre ce plan motivant et agréable ?
- Quels seront les bénéfices pour moi si j'atteins mon objectif ?

Mini bilan

PRENDRE UN MOMENT POUR RÉFLÉCHIR

Une chose que je suis fier(e) de cette semaine :

_____

Un défi que j'ai relevé :

_____

Une stratégie qui a bien fonctionné :

_____

Un petit pas que je veux continuer la semaine prochaine :

_____

Je crois en ma capacité d'apprendre et de m'améliorer, un pas à la fois. ♥

Tu es capable de plus que tu le crois ! ♥

Quand consulter

SAVOIR RECONNAÎTRE LE BON MOMENT



Il est normal de se demander si les difficultés de son enfant font partie du développement habituel ou s'il est préférable de consulter un professionnel. Demander de l'aide n'est pas un signe d'échec, mais plutôt une façon de s'assurer que son enfant reçoit le soutien adapté à ses besoins.

Une évaluation professionnelle permet de mieux comprendre ce qui se passe, d'identifier les forces et les défis, et de mettre en place des recommandations personnalisées. Plus tôt les besoins sont repérés, plus il est possible d'agir efficacement.

Demander de l'aide, c'est offrir à son enfant la chance de mieux se comprendre et de s'épanouir.

Des signes à surveiller

QUAND IL PEUT ÊTRE PERTINENT DE CONSULTER

- Les difficultés nuisent de façon importante au fonctionnement à la maison, à l'école ou dans les relations.
- Les stratégies mises en place ne semblent pas suffisantes.
- Les difficultés persistent malgré le temps et les efforts.
- Votre enfant vit une grande détresse (ex. : anxiété, baisse d'estime de soi, découragement).
- Vous observez d'autres difficultés associées (ex. : troubles du sommeil, de l'humeur, du comportement).
- Vous avez besoin de mieux comprendre son profil (ex. : soupçon de TDAH, trouble d'apprentissage, anxiété, etc.).
- Vous vous sentez dépassé ou avez besoin d'accompagnement pour savoir comment l'aider.

Mieux comprendre permet de mieux aider.

Les bénéfices d'une consultation

UN SOUTIEN QUI FAIT UNE DIFFÉRENCE

- Obtenir un portrait plus complet des forces et des défis.
- Recevoir des recommandations personnalisées.
- Mieux comprendre les besoins de votre enfant.
- Accéder à des outils et des stratégies adaptés.
- Être soutenu dans votre rôle de parent.
- Favoriser la confiance et l'estime de soi de votre enfant.

Une évaluation ne met pas une étiquette sur votre enfant, elle permet de mieux comprendre son fonctionnement pour l'accompagner avec bienveillance.

Normal ou préoccupant ?

QUELQUES PISTES DE RÉFLEXION



Il n'est pas toujours facile de distinguer ce qui fait partie du développement normal de ce qui nécessite un soutien supplémentaire. La clé est d'observer l'intensité, la fréquence et la durée des difficultés, ainsi que leur impact sur le quotidien.

Si vous avez des doutes, il est toujours préférable d'en discuter avec un professionnel. Mieux vaut poser vos questions que de rester avec des inquiétudes.

Vers qui se tourner ?

PLUSIEURS RESSOURCES SONT DISPONIBLES

- Psychoéducatrice ou psychologue (évaluation et recommandations)
- Médecin (ex. : pour écarter certaines causes médicales)
- Orthophoniste (langage, communication)
- Ergothérapeute (habiletés motrices, sensorielles, organisation)
- Orthopédagogue (apprentissages scolaires)
- Travailleur social (soutien psychosocial)
- Services scolaires (école, professionnel·les ressources)
- CLSC et autres ressources de votre région

Vous n'avez pas à trouver toutes les réponses seul.

Questions à se poser

POUR FAIRE LE POINT

- Qu'est-ce qui m'inquiète le plus en ce moment ?
- Depuis combien de temps ces difficultés sont présentes ?
- Quel est l'impact sur la vie de mon enfant (école, famille, amis) ?
- Quelles stratégies avons-nous déjà essayées ?
- De quel soutien ai-je besoin comme parent ?
- Quelles sont les prochaines étapes possibles ?

Mon prochain pas

UN PETIT PAS AUJOURD'HUI

- [ ] Je note mes observations et mes questions.
- [ ] Je me renseigne sur les ressources disponibles dans ma région.
- [ ] Je planifie une première démarche (appel, courriel, rencontre).

Chaque démarche compte. Vous faites déjà une différence.



Ressources utiles

POUR ALLER PLUS LOIN

Voici une sélection de ressources fiables et accessibles pour approfondir vos connaissances sur les fonctions exécutives et trouver des outils concrets pour soutenir votre enfant au quotidien. Ces ressources peuvent vous aider à mieux comprendre, à obtenir des idées d'intervention et à vous sentir moins seul dans votre rôle de parent.



Sites internet et outils en ligne

DES RESSOURCES ACCESSIBLES ET CONCRÈTES

Institut des troubles d'apprentissage (Institut TA)

Dossier complet « Améliorer les fonctions exécutives : accompagner son enfant ». Vous y trouverez des fiches pratiques et des conseils concrets pour aider votre jeune à s'organiser et à gérer son temps.

Alloprof Parents

En cherchant « fonctions exécutives » sur leur plateforme, vous accédez à des articles simples, des astuces pour les devoirs et des infographies pour structurer la routine à la maison.

Naître et grandir

Idéal pour les parents de jeunes enfants. Le site vulgarise le concept du « chef d'orchestre du cerveau » et propose des jeux simples (comme le jeu de la statue ou le ni oui ni non) pour muscler l'inhibition et la mémoire de travail dès le préscolaire.

Trousse Cerveau – Université Laval

Offre des définitions très claires et imagées (comme le filtre ou le frein pour l'inhibition) permettant aux parents de mieux comprendre le comportement de leur enfant.

Des outils d'aujourd'hui pour un demain plus serein.

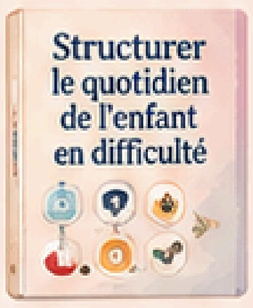
Livres pour les parents

DES LECTURES POUR MIEUX COMPRENDRE ET S'OUTILLER



« Les fonctions exécutives chez l'enfant : Guide clinique et pratique » – Dr Michèle Mazeau

Un ouvrage de référence très accessible pour comprendre comment ces fonctions influencent les apprentissages et l'autonomie au quotidien.



« Structurer le quotidien de l'enfant en difficulté » – Line Massé et coauteurs

Bien que plus large, ce livre propose des outils visuels et des routines indispensables pour pallier les déficits de planification et d'organisation.



« Guider son enfant dans ses apprentissages » – Stéphanie Duval

Un livre parfait pour les parents d'enfants de 3 à 7 ans, mettant en lumière des pratiques quotidiennes pour stimuler l'autorégulation.

Des idées d'aujourd'hui pour construire son autonomie de demain.

Balados (Podcasts)

DES DISCUSSIONS INSPIRANTES ET ACCESSIBLES



« Les fonctions exécutives à l'âge préscolaire » – Lorianne Lacerte

Un épisode de balado qui explique de manière très humaine pourquoi ces compétences sont cruciales pour la gestion des émotions et de la routine dès la petite enfance.

« TA Parlons-en » – Épisode sur les fonctions exécutives

Animé par la psychologue Marie-Josée Gendron, ce balado aborde le dépistage, la gestion à la maison et à l'école, et le lien avec les troubles d'apprentissage.

Prendre le temps d'écouter, c'est aussi prendre soin de soi.

Organismes & Soutien

DES PARTENAIRES POUR VOUS ACCOMPAGNER

Les associations régionales TDAH (ex : PANDA au Québec)

Le TDAH étant intimement lié aux fonctions exécutives, ces organismes offrent des ateliers pour parents, des conférences et des groupes de soutien, axés sur la gestion des comportements et de l'organisation.

Le CHU Sainte-Justine (Guide Info-Famille)

Leur bibliothèque offre des guides de lecture et des répertoires de ressources validés médicalement pour les familles confrontées à ces défis cognitifs.

Vous n'êtes pas seul. Des ressources existent pour vous soutenir.



Un enfant bien outillé aujourd'hui est un adulte plus confiant demain.



psychoeducatrice.net