



Le saviez-vous ?

AIDER SON ENFANT À DÉVELOPPER SES FONCTIONS EXÉCUTIVES

Que désignent les fonctions exécutives?

Les fonctions exécutives sont les habiletés qui nous permettent de contrôler nos pensées, nos émotions et nos actions face aux conflits ou à des distractions.



Les voici :

- 1. L'inhibition** (le contrôle de soi), soit la capacité à résister à faire quelque chose de tentant pour effectuer l'action souhaitable. Cette habileté aide les enfants à rester attentifs, à agir de manière moins impulsive et à rester concentrés sur leur travail.
- 2. La mémoire de travail**, soit la capacité à conserver des informations à l'esprit, ce qui permet de les utiliser pour faire des liens entre les idées, calculer mentalement et établir des priorités.
- 3. La flexibilité mentale ou cognitive**, soit la capacité à penser de manière créative et à s'adapter à des demandes changeantes. Elle permet d'utiliser l'imagination et la créativité pour résoudre des problèmes.

Pourquoi les fonctions exécutives sont-elles importantes?

Les fonctions exécutives sont importantes, car elles jouent un rôle clé dans le développement à la fois langagier, cognitif et social de la personne.

Comment puis-je aider mon enfant?

Dès l'âge de quatre ans, vous pouvez aider votre enfant à améliorer ses fonctions exécutives par le jeu. Voici quelques suggestions :

- Jean dit
- la statue musicale
- la tag
- la lecture d'histoires
- les jeux de rôle
- les jeux de cartes
- les « cherche et trouve »
- les casse-têtes
- les jeux de codage
- le mime accompagné d'une comptine

Pour aller plus loin

<http://www.crfna.be>

<https://rire.ctreq.qc.ca>

<https://developingchild.harvard.edu>

<https://childmind.org>

NOUVEAUTÉ! LA PAGE DES PARENTS DE CANO S'EST REFAIT UNE BEAUTÉ!

La Page des parents de CANO facilite la communication entre l'école et les parents sur des sujets tels que les bulletins, les absences, les calendriers, les horaires et le comportement.

Vous pouvez maintenant obtenir les nouvelles de l'école et être informés des événements, des résultats des travaux et des examens, prévenir d'absences à venir et les justifier.

Nous vous invitons à visiter votre Page des parents de CANO dès maintenant!

RÉFÉRENCES

www.crfna.be

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants
Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants

JE M'IMPLIQUE!

cepn-fnec.ca/implication

Pour plus d'information - Eve Lapointe: elapointe@cepn-fnec.com