

Coup d'œil sur



PARENTS

# Fonctions exécutives

Aidez votre enfant à penser avant d'agir



Centre d'excellence  
pour le développement  
des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE  
DE CONNAISSANCES  
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

*jeunes enfants*



**« Les fonctions exécutives mettent plusieurs années à atteindre leur plein potentiel. »**

## Que savons-nous?

- Les fonctions exécutives sont des habiletés qui permettent à votre enfant de développer :
  - la maîtrise de soi (capacité à résister aux tentations);
  - la mémoire de travail (capacité à garder l'information en tête afin de l'utiliser plus tard);
  - la flexibilité cognitive (capacité à penser de manière créative et à s'adapter à de nouvelles situations).
- Ensemble, les fonctions exécutives permettent à votre enfant de planifier, de raisonner, d'être attentif et polyvalent. Il doit être en mesure d'effectuer ces activités afin de réussir à l'école et dans la vie.
- Ces habiletés sont importantes, car elles permettent de développer de nouvelles aptitudes. Par exemple, elles peuvent aider votre enfant à comprendre ce que les autres ressentent ou pensent, ou à apprendre une nouvelle compétence comme les mathématiques ou la lecture.
- Les enfants ayant de bonnes fonctions exécutives ont de meilleures habiletés émotionnelles, sociales et morales et ont tendance à être en meilleure santé.
- Les fonctions exécutives mettent plusieurs années à atteindre leur plein potentiel. Toutefois, à deux périodes au cours de la vie, elles se développent plus rapidement : pendant les années préscolaires et au début de l'adolescence.
- Avant l'âge de 4 ou 5 ans, les fonctions exécutives sont sous-développées. C'est pourquoi, la plupart des jeunes enfants éprouvent de la difficulté à résister aux tentations, à planifier et à contrôler leurs émotions.
- Dès l'âge de 4 ou 5 ans, vous pouvez aider votre enfant à améliorer ses fonctions exécutives quotidiennement à l'aide d'exercices ou de jeux simples. Par exemple, vous pouvez l'aider à accomplir une tâche simple avant de le récompenser. Vous pouvez l'aider à simplifier des problèmes complexes et à apprendre à accomplir des tâches ardues, étape par étape. Apprendre une deuxième langue ou à jouer de la musique peut également aider votre enfant à développer ses fonctions exécutives.
- La plupart des enfants ont besoin de soutien pour développer leurs fonctions exécutives, mais les enfants souffrant du trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), d'autisme et de problèmes comportementaux éprouvent particulièrement de la difficulté à accomplir certaines tâches où les fonctions exécutives sont mises à l'épreuve.
- Les expériences que vivent les enfants (par exemple, leurs interactions avec leurs parents) influencent considérablement la façon dont ils développent leurs fonctions exécutives.
- Les fonctions exécutives des enfants qui grandissent dans des environnements stressants sont plus susceptibles d'être sous-développées.

## Être attentif...

## Que peut-on faire?

... à la relation que vous entretenez avec votre enfant, car elle peut l'aider à développer ses fonctions exécutives.

- Soyez conscient que si vous entretenez une relation positive avec votre enfant, il pourra mieux gérer des situations stressantes, ce qui lui permettra d'améliorer ses fonctions exécutives.
- Soyez affectueux et réceptif aux besoins et aux demandes de votre enfant.
- Utilisez une discipline douce : raisonnez avec votre enfant, demandez ou suggérez poliment quand vous voulez qu'il fasse ou ne fasse pas quelque chose.
- Encouragez votre enfant à être indépendant en l'aidant seulement quand il en fait la demande.
- Tentez de respecter les routines quotidiennes et d'être organisé à la maison.

... au fait que les fonctions exécutives se développent graduellement.

- Soyez patient quand votre jeune enfant est entêté (p. ex., quand il refuse de mettre son bonnet avant de sortir ou qu'il mange un biscuit même s'il n'a pas obtenu la permission de le faire).
- Soyez réaliste à propos de ce que votre enfant peut accomplir à différents âges. Par exemple, quand votre enfant entrera à l'école, il ne saura pas planifier les travaux à faire. En vieillissant, il comprendra pourquoi il est important de planifier les devoirs.

... aux activités qui peuvent améliorer les fonctions exécutives de votre enfant.

- Encouragez votre enfant à participer à des jeux de rôles avec les autres, particulièrement ceux où il doit jouer un personnage et s'adapter au fur et à mesure que « l'histoire » évolue.
- Tentez de trouver des jeux d'ordinateur et des jeux cognitifs qui peuvent l'aider à améliorer ses fonctions exécutives.
- Encouragez votre enfant à pratiquer le yoga, à méditer, à jouer de la musique, à pratiquer des arts martiaux et à faire de la danse ou de l'aérobic. Assurez-vous que les activités sont assez stimulantes afin que votre enfant demeure motivé.
- Demandez à l'enseignant ou à l'éducateur de votre enfant comment il apprend à se maîtriser dans le cadre de ses activités quotidiennes (p. ex., écouter les consignes ou contrôler ses impulsions).

... aux retards ou aux lacunes possibles en matière de fonctions exécutives.

- En tenant compte de l'âge de votre enfant, soyez attentif aux signes de fonctions exécutives sous-développées (p. ex., être impulsif et éprouver de la difficulté à être attentif), car cela pourrait vouloir dire que votre enfant éprouve des difficultés de développement ou d'apprentissage.



Encyclopédie  
sur le développement  
des jeunes enfants

Coordonnatrice :  
Valérie Bell

Collaborateurs :  
Marie-Pierre Gosselin  
J. Bruce Morton

Révisseur :  
Kristell Le Martret

Traduction :  
KG Traduction inc.

Graphisme :  
DesJardins Conception Graphique inc.

## Informations

Ce feuillet d'information est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE) et du Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants (RSC-DJE). Ces deux organismes identifient et synthétisent les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement des jeunes enfants. Ils diffusent ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie des fonctions exécutives, consultez notre synthèse et nos textes d'experts sur ce thème dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : [www.enfant-encyclopedie.com](http://www.enfant-encyclopedie.com).

Le CEDJE et le RSC-DJE sont financés par diverses sources, dont le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, l'Université Laval et quelques fondations privées. Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement les positions officielles de ces organismes.

Remerciements particuliers à l'UNICEF pour sa contribution financière à la production de ce feuillet d'information.

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

GRIP-Université de Montréal  
C.P. 6128, succursale Centre-ville  
Montréal (Québec) H3C 3J7  
Téléphone : 514-343-6111, poste 2541  
Télécopieur : 514-343-6962  
Courriel : [cedje-ceecd@umontreal.ca](mailto:cedje-ceecd@umontreal.ca)  
Sites Internet : [www.excellence-jeunesenfants.ca](http://www.excellence-jeunesenfants.ca) et [www.rsc-dje.ca](http://www.rsc-dje.ca)

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte. Aucune discrimination n'est sous-entendue.



RÉSEAU STRATÉGIQUE  
DE CONNAISSANCES  
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

jeunes enfants

