

# Les fonctions exécutives - 1 : Contrôler son inhibition

Au fait, Nico, on reçoit la famille ce soir. Par rapport à ta dernière prise de bec avec tantine, je voulais te dire...

je trouve que des fois tu dis la première chose ou tout ce qui semble te venir à l'esprit...



Tantine ? Dis donc, tu as pris tellement de poids, je ne t'ai pas reconnue.

... tu conclus très vite, avant d'avoir plus d'information...

... et tu ne réfléchis pas assez avant de répondre ou de prendre la parole.



Non mais je l'ai vu dans la rue avec une fille au bras, je suis sûr qu'ils sont en couple.

Et tu lui as demandé si c'était pas sa soeur ?

Tu as pris ta brosse à dent ?

J'en ai besoin ? ... euh oui pardon on reste deux jours.

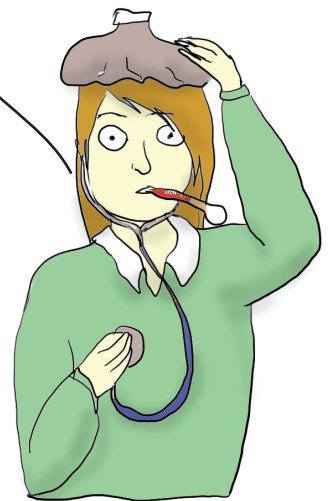


Bref comme si j'avais oublié de t'apprendre à "tourner 7 fois ta langue dans ta bouche avant de parler ou d'agir", histoire de prendre un peu de temps pour mieux répondre ou répondre plus sagement. Ce n'est pas qu'une question d'éducation, même si cela peut aider. Mais tu devrais travailler un peu ton inhibition. Je trouve que tu en manques un peu (bien que tu ne sois pas le seul).



Et c'est grave ?

Ca peut oui ! Sans inhibition, nous sommes à la merci des distractions de l'environnement, de nos habitudes, de nos pensées qui nous pousseraient à agir. L'inhibition te permet de contrôler ton attention, ton comportement, tes pensées ou encore tes émotions pour agir plus en adéquation avec tes buts et la tâche que tu t'es fixée d'accomplir. Bref c'est toi qui décide au lieu de passer en mode "pilote automatique".



D'ailleurs, plus un enfant arrive à s'inhiber ...

Si tu attends que je revienne, tu auras deux bonbons.

Oh la torture!



... plus il parvient à s'accrocher à l'école, à faire moins de choix risqués, à ne pas fumer, à avoir une meilleure santé physique et mentale (ex: contrôler son envie de fast food), à gagner sa vie ...

C'est bon, c'est bon, j'ai compris l'intérêt. Mais comment je fais pour améliorer mon ina - inhi - n - tion

Inhibition

voilà.

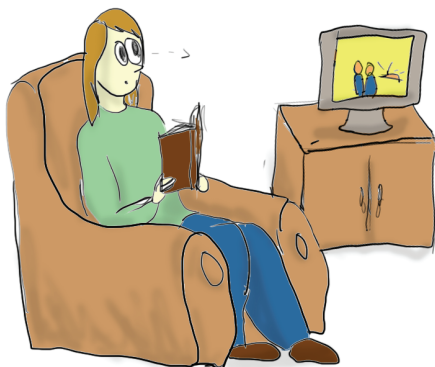
Tu veux appeler ça "contrôle"?

Non c'est bon je vais m'y faire : inhibition, inhibition, inhibition ...



Déjà il faut savoir qu'il n'y a pas qu'une seule inhibition. On peut distinguer :

L'inhibition des interférences = l'attention sélective : ne pas prêter attention aux distracteurs visuels, auditifs lorsque l'on fait quelque chose



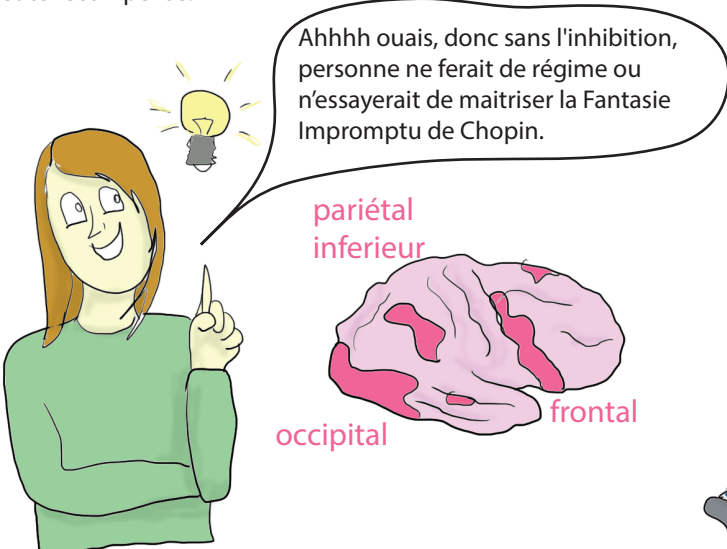
L'inhibition cognitive = le contrôle des pensées parasites qui viennent interférer avec la tâche que l'on est en train de réaliser



L'inhibition des actions (le contrôle de soi) : résister aux tentations (gourmandises, tricheries, vols) et ne pas agir sous l'impulsion (face au comportement de quelqu'un ou sans faire attention aux normes)



Le tout permet d'avoir suffisamment de discipline afin de réaliser une tâche jusqu'au bout malgré ce qui se passe autour de soi. Ou encore de choisir de faire quelque chose de plus long avec une plus grande récompense à la fin plutôt qu'une tâche rapide avec une petite récompense.



Dans tous les cas, on peut déjà réduire son besoin de contrôle en enlevant de notre vue et de notre attention les distracteurs et les tentations.



Ou alors faire des exercices pour améliorer son inhibition : apprendre à se contrôler avec la méditation pleine conscience, ou s'obliger à avoir de la discipline, avec les arts martiaux par exemple, jouer des personnages de théâtre (sans sortir de son personnage), s'entraîner à penser de manière non conventionnelle...



Rédaction - Illustration : Roselyne Chauvin - Relecture : Adeline Lucchesi - Caroline Saunier - Jessica Massonié

Références principales :

- Diamond, Adele, and Kathleen Lee. "Interventions Shown to Aid Executive Function Development in Children 4–12 Years Old ." Science
- Diamond, A., and Ling, D.S. (2016). Conclusions about interventions, programs, and approaches for improving executive functions that appear justified and those that, despite much hype, do not. Developmental Cognitive Neuroscience
- Spierer, L., Chavan, C., and Manuel, A.L. (2013). Training-induced behavioral and brain plasticity in inhibitory control. Front. Hum. Neurosci

