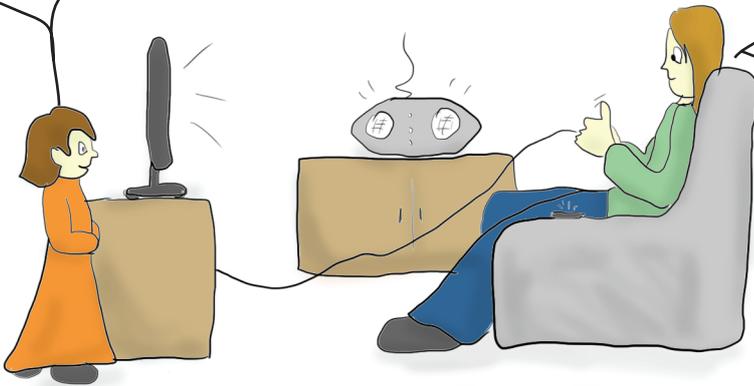


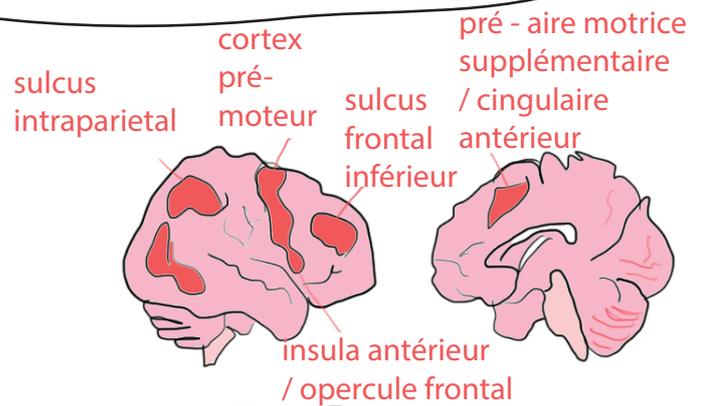
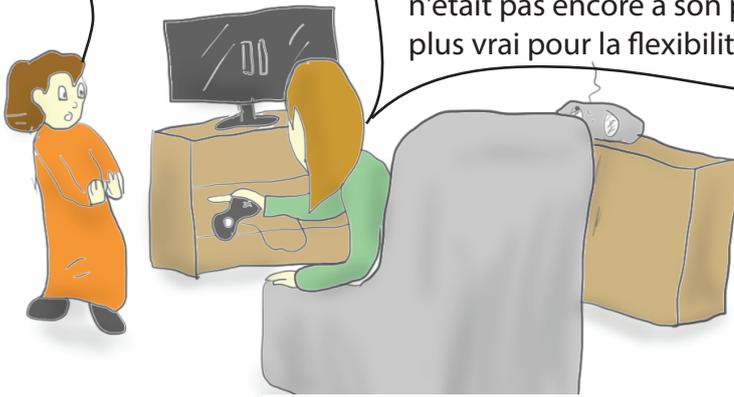
Je ne sais pas comment tu fais pour faire autant de choses en même temps Nico, jeu vidéo, media sociaux, messages, émission radio.

Hmm ? Bin j'fais pas tout en même temps, comme j'attends les messages de mes potes pour savoir quels sont les plans pour ce soir, je joue et je mets en pause pour regarder facebook quand j'ai une notification. Et pour l'émission radio ... j'suis pas sur que j'écoute vraiment en fait. Bref, je ne fais pas plusieurs choses en même temps, c'est plutôt que je change très vite d'une tâche à l'autre.



Bin moi j'y arrive pas.

C'est normal Maya, Maman m'a expliqué hier, pendant que tu étais partie faire des courses avec Mamie. Ca s'appelle la flexibilité cognitive cette capacité de changer de tâche et ça s'appuie beaucoup sur la mémoire de travail et l'inhibition. Tu te rapelles, Maman a dit que ta mémoire de travail n'était pas encore à son plus grand potentiel, et bien du coup c'est encore plus vrai pour la flexibilité cognitive.

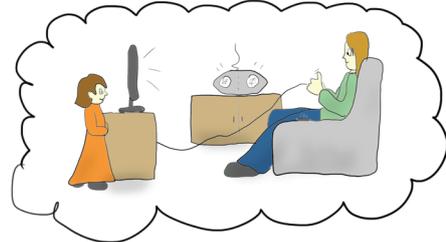


Ouai bin j'en ai pas besoin d'abord.

Ha ! Ne sois pas si sûre de ce que tu dis. La flexibilité cognitive ce n'est pas simplement changer de tâche mais changer de point de vue.

Point de vue spatial, par exemple, imaginer à quoi ressemblerait la pièce si j'étais à la place de la plante.

Ou point de vue interpersonnel, comme, imaginer comment toi tu vois les choses, ce que tu es en t



S'il sort ce soir, je vais jouer avec qui ?



Ouai bin je vois pas le rapport entre changer de point de vue et l'inhibition et la mémoire de travail.

Réfléchis, tu as besoin de désactiver le point de vue que tu as, c'est le rôle de l'inhibition et de charger le nouveau point de vue, c'est à dire mettre en mémoire de travail de nouveaux éléments.



...  
Ou encore pour résoudre un problème d'une autre manière si ce qu'on est en train de faire ne fonctionne pas. D'ailleurs je devrais me poser des questions sur les capacités de flexibilité mentale de mes potes car les problèmes liés aux plans pour ce soir n'ont pas l'air de se résoudre très rapidement.

Marc a du mal à ajuster son agenda, Joe ne veut pas admettre qu'il a eu tort de réserver un laserquest si loin et Jérôme n'a même pas penser à saisir l'opportunité que son oncle soit passé chercher des trucs chez lui pour lui demander de venir un peu plus tard et en profiter pour nous emmener.



Nico, en plein exercice de flexibilité cognitive, se met à la place de Maya, effectuant un changement de perspective interpersonnelle que l'on appelle l'empathie.

... Tu as raison, tu n'en as pas besoin si c'est pour faire plein de choses inutiles en même temps. On oublie les medias sociaux et les messages, on éteint la radio et ...tu viens jouer avec moi ?

Ouiii.



T'inquiète chez Mamie, la flexibilité cognitive ça doit pas être terrible non plus, ça décline avec l'âge.

Je sais pas, elle a l'air bien conservée quand même.

