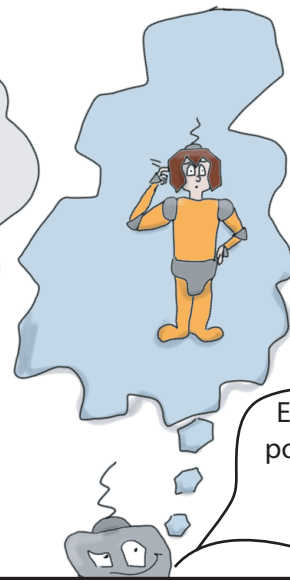


Enfin, la flexibilité cognitive, c'est quand on change de tâche, de point de vue et c'est très important pour la créativité. Une super héroïne, elle doit être créative pour prendre les méchants par surprise.



Et être créative pour confectionner un super costume.

Mais pourquoi ce sont les "fonctions exécutives" ?

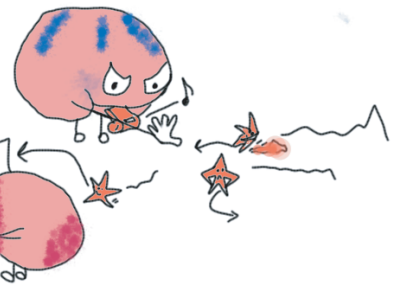
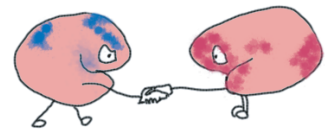
Car elles ont besoin les unes des autres et fonctionnent en même temps. Tu veux lui expliquer Maya ?



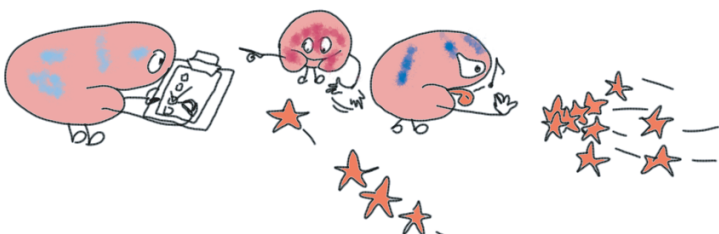
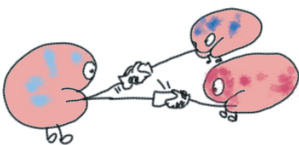
La **mémoire de travail** a besoin de l'**inhibition**. Pour réaliser une tâche et maintenir les informations importantes pour sa réalisation, il faut inhiber le reste des informations qui ne sont pas importantes. Quand on est bien concentré sur la tâche et aussi bien motivé, c'est beaucoup plus facile. Tiens par exemple, moi souvent je lis et je me rends compte que je viens de lire un paragraphe mais que je ne peux pas dire ce qu'il y avait dedans. Je n'avais pas inhibé mes pensées et ma mémoire de travail n'a pas pu traiter le texte en même temps que les pensées.

Inhibition

Mémoire de travail



Flexibilité cognitive



Et la **flexibilité cognitive** a besoin de la mémoire de travail et de l'inhibition. Pour changer de point de vue, il faut inhiber le point de vue courant et prendre en compte un certain nombre d'informations sous un autre angle.

Donc, faut-il que je travaille tout en même temps ?

Les unes supportent les autres donc tu vas les "travailler en même temps" de toute façon. Mais tu sais, il y en a d'autres des fonctions exécutives, en fait. Elles sont de plus haut niveau, ça veut dire que tu as besoin des trois de bases pour les construire.

Ah bon, donc j'aurai encore plus de super pouvoirs si je travaille celles de base ?



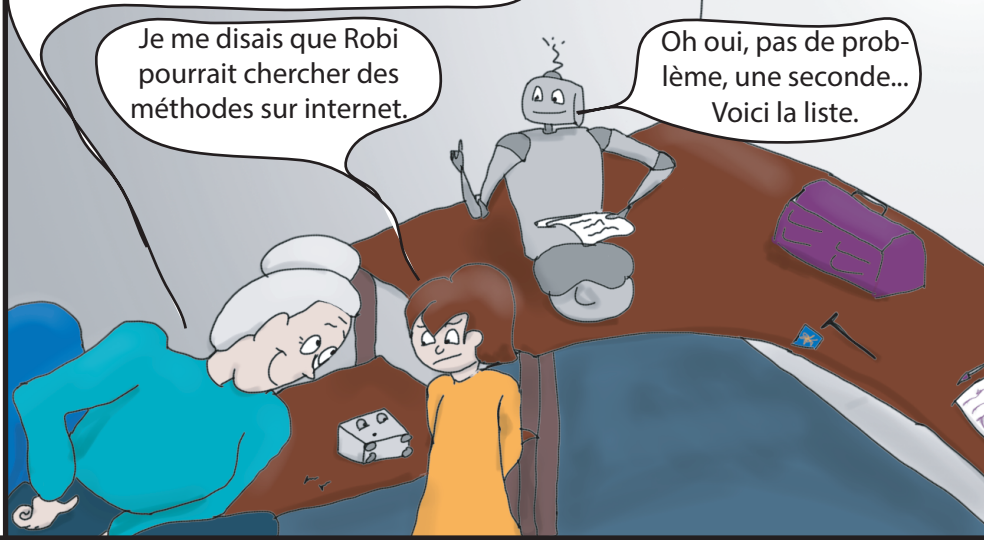
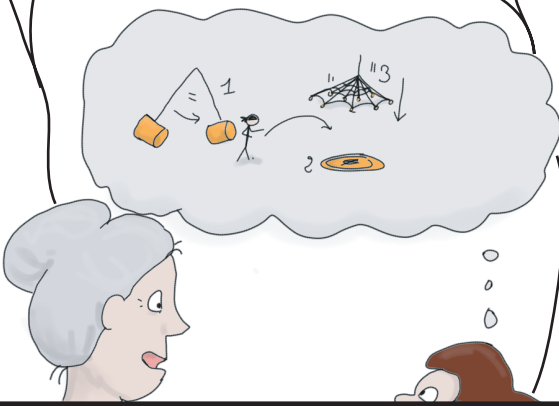
Oui, tu amélioreras aussi **le raisonnement, la résolution de problème et la planification**. C'est à dire ordonner tes pensées, en maintenant des éléments en tête, gardant, rejetant des éléments, comparant des éléments, ordonnant des choses dans le temps et visualisant la faisabilité de ce que tu prévois de faire. Bref, tout ce qu'il faut pour créer des plans pour capturer des méchants et les mettre hors d'état de nuire.

Et tu sais comment tu vas t'y prendre ?

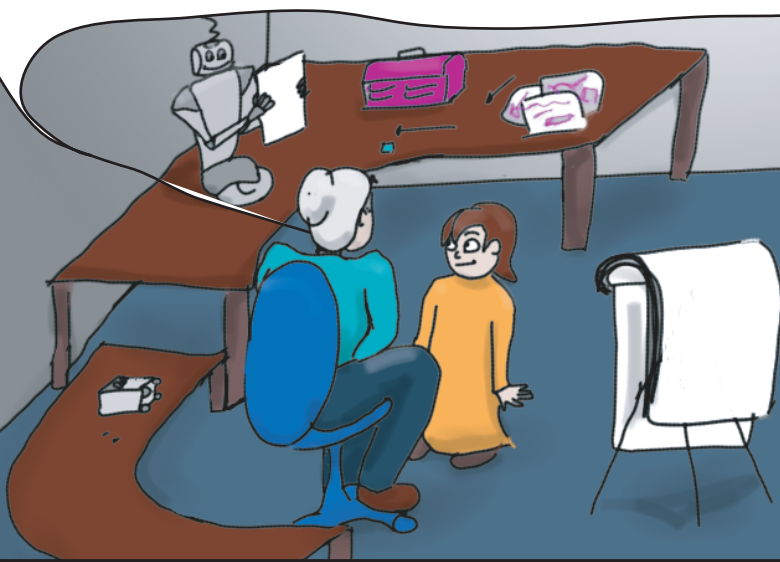
Trop cool !

Je me disais que Robi pourrait chercher des méthodes sur internet.

Oh oui, pas de problème, une seconde... Voici la liste.



Tu sais, avec l'âge, mes fonctions exécutives déclinent. Je trouve de plus en plus difficile de faire des plans pour construire des nouveaux gadgets. Alors, je vais peut être m'entraîner avec toi. Toi, tu es jeune, tu as encore de la marge de progression, c'est une bonne idée de profiter du fait que ton cerveau est encore en train d'améliorer tes capacités de fonctions exécutives pour les entraîner encore plus. Alors, on choisit quoi ?



Euh, executive girl et super mamie, si vous commencez la méditation, prévenez-moi, j'ai du mal à me lancer tout seul.



Auteur-illustrateur : Roselyne Chauvin

Edition : Adeline Lucchesi - Ella Bosch - Sophie Akkermans - Christophe Rodo - Isabelle Malet - Jessica Massonnié - Marie Palu - Tania Hayoun

Référence : 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

