

Le trouble des fonctions exécutives

quand s'organiser, planifier et gérer devient un vrai défi

De quoi parle-t-on ?

Les fonctions exécutives sont des compétences cérébrales qui nous permettent de planifier, s'organiser, gérer notre temps, nos émotions, notre attention et de nous adapter.

Quand elles sont fragiles, l'enfant peut avoir beaucoup de mal à s'organiser, à initier une tâche, à la terminer ou à gérer les imprévus.

5 choses à savoir

1



Un fonctionnement différent du cerveau

Les fonctions exécutives ne sont pas un manque de volonté ou de flemme.

Le cerveau de l'enfant a besoin de plus de temps et d'outils pour gérer toutes ces compétences.

Concrètement, cela peut se traduire par :

- des difficultés à anticiper, à planifier
- une grande fatigue mentale
- une impression d'être rapidement dépassé

2



S'organiser, c'est compliqué

Préparer son cartable, suivre plusieurs étapes, gérer son temps, retenir ce qu'il faut faire... tout cela demande beaucoup d'efforts à l'enfant.

Concrètement, cela peut se traduire par :

- devoirs non commencés ou non rendus
- cartable oublié ou mal préparé
- pertes d'affaires fréquentes

3



Gérer son temps : un vrai défi

L'enfant peut avoir du mal à estimer le temps, à se dépêcher ou au contraire à prendre toute la journée pour une tâche simple.

Concrètement, cela peut se traduire par :

- être toujours en retard
- ne pas savoir par où commencer
- passer d'une activité à une autre sans terminer

4



La gestion des émotions et de l'attention

Les émotions peuvent être intenses et difficiles à réguler.

L'attention peut être fragile, instable ou facilement détournée.

Concrètement, cela peut se traduire par :

- réactions émotionnelles fortes (débordements, frustration...)
- difficultés à se concentrer
- besoin de mouvement

5



Des compétences à développer et à soutenir

Avec des outils adaptés, de la bienveillance et des stratégies visuelles, l'enfant peut progresser et gagner en autonomie.

Concrètement, cela peut se traduire par :

- des routines et des repères visuels
- des étapes courtes et claires
- des encouragements et du temps

À retenir



L'enfant n'est pas paresseux ou désorganisé par choix. Son cerveau fonctionne différemment et il a besoin d'outils, de temps et de soutien pour réussir au quotidien.

Des clés pour l'accompagner



Routines
et repères
visuels



Étapes
courtes et
claires



Temps
et pauses
régulières



Bienveillance,
encouragements
et valorisation

