

LES FONCTIONS EXÉCUTIVES

Inhibition

Capacité à résister aux distractions, à bloquer une réponse automatique, supprimer les informations non pertinentes

Mémoire de travail

Capacité à maintenir et à traiter l'information mentalement dans le moment présent, pendant la réalisation d'une activité cognitive nouvelle ou complexe

Flexibilité

Capacité à s'adapter à la nouveauté et aux changements, capacité à changer de perspective

Autocritique

Capacité à évaluer convenablement ses propres capacités et comportements, à être conscient de ses forces et ses faiblesses.

Jugement/prise de décision

Capacité à choisir entre plusieurs alternatives, évaluer la meilleure solution face à un problème en tenant compte des risques possibles et en fonction des buts à atteindre, des valeurs et des règles sociales.

Contrôle émotionnel

Moduler ses réponses émotionnelles de manière adéquate en fonction de la situation, de l'autre

Organisation/Planification

Capacité à mettre en œuvre des stratégies efficaces, à projeter plusieurs étapes en fonction d'un but tout en anticipant les difficultés, à organiser ces étapes selon une séquence logique, à établir des priorités.



1001 Neurones En Action

Dre Louise Rodrigue, Psychologue/Neuropsychologue

Reproduction autorisée, avec mention de la source.

