

Que sont les fonctions exécutives?

Les fonctions exécutives sont responsables du processus mental qui nous permet de planifier à l'avance, d'évaluer le passé, de gérer notre temps, de commencer et de terminer une tâche. Elles peuvent influencer ce que nous faisons dans le présent, mais aussi comment nous planifions le futur. Ces compétences affectent notre capacité à accéder et à jongler avec de nombreuses pensées en même temps. Les fonctions exécutives peuvent aussi influencer la façon dont nous interagissons avec les autres. Elles nous aident à contrôler nos émotions, à identifier et à solutionner des problèmes, à surveiller et à maîtriser nos actions, de même qu'à évaluer nos pensées et nos choix par l'autocritique. Les fonctions exécutives ont été décrites par Dr Thomas E. Brown, auteur et chercheur de renommée, comme étant le chef d'orchestre du cerveau, permettant aux fonctions cérébrales de travailler ensemble.

Les déficiences des fonctions exécutives (FE) ont un grand impact sur les étudiants que ce soit au niveau de leurs études ou de leurs tâches quotidiennes. Également, les problèmes avec les FE finissent souvent par être un handicap caché à l'apprentissage ce qui n'est pas facilement identifiable. Lorsqu'un élève a un trouble d'apprentissage spécifique, il va souvent bien fonctionner dans certains domaines, tout en présentant une divergence dans les domaines où il a de la difficulté. Cette variation des habiletés devient évidente pour les parents et les enseignants, déclenchant normalement une demande d'évaluation et un diagnostic. Cependant, lorsqu'il y a un problème avec les fonctions exécutives, l'étudiant présente souvent des problèmes similaires dans toutes les matières. Ceux-ci peuvent se présenter comme étant des difficultés pour débiter un travail, finir un travail, maintenir sa concentration pendant le travail et oublier de faire le travail. Quand les enfants se présentent avec de tels problèmes, ils sont souvent mal étiquetés comme étant paresseux, démotivés, indisciplinés, pas très brillants ou tout simplement ne fournissant pas assez d'efforts.

La mémoire de travail, une des FE, est utilisée lorsque nous avons besoin d'ouvrir et de manipuler plusieurs fichiers en même temps à partir de notre mémoire, comme un ordinateur en manipulant plusieurs fichiers pour accéder et utiliser des informations à partir de chacun d'eux. La mémoire de travail nous aide aussi à rester attentif, de résister aux distractions et à prendre des décisions tout au long de la journée. La mémoire de travail est une fonction exécutive essentielle qui est nécessaire pour l'écriture, la compréhension en lecture, la résolution de problèmes dont les problèmes mathématiques complexes, suivre des directives, faire des suivis et évaluer les points forts et les besoins.

Dr Ross Greene, auteur et chercheur de renommée, décrit souvent les parents d'enfants atteints d'un TDAH comme étant le «lobe frontal par substitution» de leurs enfants. Beaucoup de parents prennent en charge les

tâches d'organisation, de planification et de mémoire de leurs enfants, devenant ainsi généralement le directeur exécutif de la vie de leurs enfants, sans même s'en rendre compte.

En vieillissant, les compétences des fonctions exécutives deviennent plus importantes. Les adultes ont plusieurs rôles à jongler en même temps: le travail, les enfants, la famille, les relations sociales, les finances, le ménage, les formalités administratives, faire l'épicerie, etc. La plupart des adultes n'ont pas le luxe d'avoir un gestionnaire pour les aider dans ces tâches. Les conjoints d'adultes atteints d'un TDAH se plaignent souvent d'avoir à s'occuper d'un enfant supplémentaire plutôt qu'avoir un autre adulte pour les aider, ajoutant ainsi beaucoup de stress à la vie familiale.

La bonne nouvelle est qu'une fois diagnostiqué, la plupart des symptômes du TDAH, si pas atténués, peuvent être réduits à un niveau où les gens atteints d'un TDAH peuvent mener une vie heureuse et productive dans la carrière qu'ils trouvent stimulante et enrichissante. Cependant, il est très important de noter que «les pilules n'enseignent pas les habiletés». En particulier dans le cas de déficiences des fonctions exécutives, les traitements psychosociaux, l'éducation et la mise en œuvre de stratégies d'organisation et de gestion du temps, ainsi que des accommodements scolaires et au travail sont essentiels. Pour plus amples renseignements sur les FE dans le milieu scolaire, veuillez consulter www.teachadhd.ca.