



POINT NEUROSCIENCES



INHIBITION

Chez l'élève

Attendre son tour, ne pas parler sans lever la main, résister aux distractions, contrôler une réaction émotionnelle

Chez l'enseignant

Garder son calme, ne pas répondre sous l'émotion, éviter les réactions impulsives, prendre du recul face à un comportement difficile

MÉMOIRE DE TRAVAIL

Chez l'élève

Retenir une consigne, suivre plusieurs étapes, résoudre un problème, écrire sous dictée

Chez l'enseignant

Suivre plusieurs élèves à la fois, gérer le déroulé de la séance, adapter les consignes, ajuster l'enseignement en temps réel

FLEXIBILITÉ COGNITIVE

Chez l'élève

Accepter une correction, changer de méthode, comprendre un autre point de vue, passer d'une activité à une autre

Chez l'enseignant

Ajuster une activité, modifier une consigne, gérer un imprévu, adapter sa pédagogie

Les fonctions exécutives à l'école

AUTORÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Chez l'élève

Gérer la frustration, se calmer après un conflit, persévérer malgré l'erreur, demander de l'aide.

Chez l'enseignant

Gérer la fatigue émotionnelle, maintenir un climat serein, accompagner les émotions des élèves, rester disponible malgré la pression.

PLANIFICATION

Chez l'élève

Organiser son travail, commencer une tâche, gérer le temps, préparer son matériel

Chez l'enseignant

Construire une séquence, organiser la journée, anticiper les besoins des élèves, structurer les apprentissages

Apprendre et enseigner mobilisent les mêmes fonctions exécutives.