

Fonctionnement exécutif et régulation émotionnelle

La compréhension du fonctionnement exécutif aide les éducatrices et éducateurs à mieux comprendre les comportements, les capacités d'apprentissage et les compétences de régulation émotionnelle des enfants. Les fonctions exécutives du cerveau servent à gérer l'attention, les émotions et les comportements afin de nous permettre d'atteindre nos objectifs. Il est important de garder à l'esprit que les fonctions exécutives commencent à émerger au cours des années préscolaires et n'arrivent pas à maturité avant le début de l'âge adulte.

Fonctionnement exécutif en bref

- Les fonctions exécutives nous permettent d'exploiter l'information contenue dans notre cerveau, de concentrer notre attention, de filtrer les distractions et de réorienter notre attention.
- Ces fonctions conjuguent nos sentiments et nos pensées afin que nous puissions réfléchir, analyser, planifier et évaluer.

Trois fonctions exécutives fondamentales

1. Mémoire de travail
 - Capacité de retenir et de traiter des informations pendant de courtes périodes (par exemple, se rappeler les règles d'un jeu).
2. Souplesse cognitive/mentale
 - Capacité de réorienter notre attention (par exemple, passer d'une activité à une autre).
3. Maîtrise de soi
 - Capacité d'inhiber ou de limiter les réponses non productives (par exemple, savoir attendre son tour patiemment).

Ces fonctions constituent la base de l'autorégulation.

Régulation émotionnelle

- Capacité d'exprimer ses émotions et de gérer ses comportements de manière saine.
- Capacité à gérer efficacement le stress et à se rétablir après avoir vécu une situation stressante.
- Touche à tous les autres domaines du comportement.

Les enfants qui ont des difficultés de fonctionnement exécutif et de régulation **émotionnelle** :

- Adoptent des comportements qui semblent « hors de contrôle »

- Ont souvent des crises de colère
- Ont du mal à effectuer des transitions
- Arrivent difficilement à attendre ou à prendre leur tour
- Ont du mal à se tenir à proximité des autres
- Démontrent des problèmes lors d'interactions sociales (parler trop fort, se tenir trop près, être dans l'espace personnel des autres)
- Se déplacent trop rapidement ou exercent trop de force
- Saisissent ou touchent des objets de façon impulsive

Conseils pour les éducatrices et éducateurs:

- Examinez minutieusement ce que vous faites et ce que vous enseignez chaque jour.
- Réfléchissez au « pourquoi » de vos activités et interactions.
- Gardez à l'esprit que les difficultés sont des indicateurs que les compétences de l'enfant sont encore inadéquates et doivent être développées.

Soutien à la régulation émotionnelle

1. Nommer les émotions pour mieux les maîtriser
 - Aidez les enfants à donner un nom à leurs émotions.
 - Commencez par les notions de base : « fâché », « triste », « content ».
2. Reconnaître les signes physiologiques
 - Aidez les enfants à reconnaître la façon dont les émotions se manifestent physiquement.
 - Par exemple : « Quand je suis en colère, j'ai le visage rouge, j'ai les muscles tendus, je tremble et je respire fort ».
3. Trouver des stratégies calmantes
 - Pensez aux façons de se calmer lorsqu'on ressent une émotion forte.
 - Par exemple, prendre de grandes respirations, dormir, écouter de la musique, manger ou faire de l'exercice.

« Lorsque les enfants sont calmement concentrés et alertes, ils sont plus à même de moduler leurs émotions, de porter une pleine attention, d'ignorer les distractions, d'inhiber leurs impulsions, d'évaluer les conséquences de leurs actes et de comprendre ce que les autres pensent. Ils ressentent ainsi les effets de leurs propres comportements, ou éprouvent de l'empathie pour les autres. »

- Stuart Shanker, Ph.D.

Renforcer le fonctionnement exécutif et la régulation émotionnelle

- Développez la concentration et la maîtrise de soi à l'aide de jeux comme « Simon dit » et la danse « statue ».



- Incitez les enfants à sauter au son de la musique, à se déplacer en imitant la démarche d'un animal, à soulever des objets et à faire des mouvements de poussée et de traction. Toutes ses activités favorisent le développement de la proprioception, soit la perception de la position du corps et des mouvements.
- Effectuez des mouvements de la tête et des épaules, des jeux où les enfants doivent secouer leur corps de haut en bas et des fêtes dansantes. Ces mouvements aident les enfants à prendre conscience de l'ensemble du corps.
- Marchez sur place tout en touchant le côté opposé du corps (en utilisant la main gauche pour toucher l'épaule droite, et vice versa) pour développer les connexions entre les deux hémisphères du cerveau.
- Effectuez une série de tapes dans vos mains et demandez aux enfants de vous imiter. Cette activité contribue à développer les capacités auditives.
- Présentez un « vocabulaire des sentiments » avec des images de personnes réelles si possible.
- Aidez les enfants à reconnaître leurs émotions et à appliquer les techniques de relaxation.
- Montrez aux enfants à inspirer par le nez et à expirer par le nez plusieurs fois de suite, ce qui aide à détendre le corps et à calmer l'esprit.

