

Thinking About Thinking: How to Build Stronger Executive Functioning Skills

October 28, 2020

Presenters: Shane Lynch and Sue Larke

La flexibilité cognitive

Comme avec toute capacité cognitive complexe, il ne suffit pas « d'expliquer » comment apprendre à être flexible. Il faut « l'enseigner ». Les étapes d'un enseignement efficace sont la discussion, l'exemple, la pratique et le retour d'information. Vous pouvez suivre ces étapes simultanément, en profitant d'occasions qui se produisent naturellement et en faisant des exercices préparés et ciblés. En suivant ces étapes, vous favorisez l'apprentissage.

Discussion

- Intégrez la flexibilité dans votre vocabulaire familial. Parlez de ce que signifie « être flexible ». Discutez-en de façon naturelle.
- Discutez des options et offrez beaucoup de choix. « Je pourrais manger des céréales ou des toasts pour le déjeuner. Je pense que je vais manger des toasts. Que veux-tu manger pour déjeuner? »
 - Proposez des choix concrets pour commencer.
- Parlez des différentes façons d'analyser des situations.
 - « David joue avec Sally en ce moment. Cela ne veut pas dire qu'il ne t'aime plus. Tu pourras jouer avec lui plus tard. » « Tommy ne t'a pas répondu. Il joue avec ses blocs LEGO. Il n'a peut-être pas entendu ce que tu lui as dit parce qu'il était trop concentré sur son jeu. »
 - « Ton patron t'a parlé d'un ton sec aujourd'hui, alors que tu n'avais rien fait de mal. Peux-tu penser à d'autres raisons pour lesquelles ton patron aurait pu être contrarié? Peut-être qu'il avait reçu une mauvaise nouvelle, ou qu'il avait mal à la tête. »
- Jouez au jeu des favoris (nommez à tour de rôle votre animal préféré, votre repas préféré, votre jeu préféré, etc.) et soulignez le fait que nous aimons tous des choses différentes, et que c'est tout à fait normal.
- Enseignez le concept de compromis. Un compromis, c'est lorsque nous essayons d'être flexibles et que nous laissons une autre personne obtenir au moins une partie de ce qu'elle veut.

Presented in Partnership with:



The Sinneave Family Foundation is part of AIDE CANADA'S PRAIRIE HUB: connecting Canadians to credible, reliable, evidence-informed autism resources in their region. This is a national initiative lead by the Pacific Autism Family Network, funded by the Public Health Agency of Canada.



Sinneave
FAMILY FOUNDATION

Exemple

- Lorsqu'une personne ou qu'un personnage est « flexible » dans un vidéo ou dans une histoire, surlignez-le.
- Parlez à voix haute lorsque vous prenez des décisions et planifiez votre vie quotidienne. « Il n'y a pas de riz pour le souper? Oh non! Ce n'est pas grave. Je peux être flexible. Nous mangerons des pâtes. »
- Faites des compromis sur les situations qui se présentent naturellement tout au long de votre journée.
- Créez des occasions de montrer des exemples de flexibilité, et au contraire, de rigidité (par exemple, l'adulte A peut verbaliser son désir de faire quelque chose qui n'est pas prévu ou qui n'est pas possible. L'adulte B peut alors lui demander d'être flexible, et l'adulte A peut montrer l'exemple en restant calme même s'il n'obtient pas ce qu'il veut). Décrivez les étapes. « Adulte A n'a pas obtenu ce qu'il voulait, mais il est resté calme. Il sait qu'il pourra jouer à ce jeu plus tard. »
- Exemples de déclarations qui démontrent de la flexibilité :
 - Nous pouvons le faire d'une autre manière.
 - Je me demande ce qui va se passer si nous essayons d'une autre façon.
 - Voyons ce que nous pouvons faire d'autre.
 - Lorsque nous utilisons une fourchette pour ramasser les petits pois, ils restent mieux en place. Mais lorsque nous utilisons une cuillère pour les ramasser, nous pouvons en prendre plus en même temps. Que choisistu? »

Pratique

Débutants/Jeunes enfants

- Jouez à des jeux d'association :
 - Couleurs, formes, tailles, nombres
 - Associations - correspondances
 - Un oreiller et un lit (quoi d'autre pourrait aller avec un lit?)
 - Un chapeau et des gants (quoi d'autre pourrait aller avec un chapeau?)
 - Des chaussettes et un pied (quoi d'autre pourrait aller avec un pied)
 - Facultatif : Jeux d'association dans les applications mobiles éducatives
- Enseignez la catégorisation (« Trouve tous les animaux / oiseaux / véhicules »)
- Enseignez la DIFFÉRENCE (« Trouve un animal / oiseau / véhicule différent »)
- Soyez créatifs. Pensez à différentes façons de :
 - Ranger les jouets.
 - Mettre des chaussettes ou des chaussures, en les enfilant par exemple sur ses mains.
 - S'amuser, en faisant par exemple des choses absurdes et inattendues comme se mettre une casserole sur la tête, ou rouler un morceau de papier et l'utiliser comme trompette ou comme mégaphone.
 - Jouer à un jeu familial.
 - Traverser une pièce ou se rendre à la voiture.
 - Jouer à suivre le chef.
 - Se servir d'un objet familier (cuillère, brosse à dents, morceau de papier).
 - Transporter un verre d'eau.

- Introduisez une « surprise » dans votre journée. Si vous avez trois activités au programme, introduisez une surprise en choisissant de faire une autre activité, et félicitez la personne pour sa flexibilité. Par exemple, si vous aviez l'intention d'aller à l'épicerie, dites à la personne : « Surprise! Nous allons plutôt aller acheter un cornet de crème glacée et le manger au bord de la rivière », puis remerciez-la/félicitez-la pour sa flexibilité.

Adolescents et adultes

- Jouez à des jeux de tri
 - Triez les mêmes objets en fonction de différentes caractéristiques. Par exemple, la même balle blanche pourrait appartenir à différentes catégories : quelque chose qui est blanc, quelque chose qui est rond, une sorte de balle, quelque chose que vous lancez, etc.
- Demandez à la personne d'être flexible. « Que pourrais-tu faire d'autre? » « Que pourrais-tu dire d'autre? » « Que pourrait-on faire différemment la prochaine fois? »
- Jouez ensemble à des jeux sur l'iPad, le téléphone ou l'ordinateur qui favorisent la flexibilité (jeux d'évasion, jeux de résolution de problèmes).
 - À tour de rôle (cela permet de s'entraîner à la fois à l'initiation et à l'inhibition), discutez de ce qu'est la flexibilité, essayez de faire des choses différemment, faites des erreurs (en soulignant qu'elles sont parfois nécessaires à notre apprentissage) et discutez d'autres compétences cognitives lorsque vous les reconnaissez.
- Par le biais de livres ou de vidéos, créez des occasions de se demander de quelle façon nous pourrions voir une situation autrement. Discutez de ce que les personnages pourraient penser, de ce qui va se passer ensuite, de ce qui pourrait se passer et de ce que le personnage pourrait faire d'autre.
- Jouez à des jeux de mots. Par exemple, dites : « Combien d'animaux peux-tu me nommer en une minute? » À tour de rôle, pensez à des mots qui commencent par chaque lettre de l'alphabet (animaux, pays, prénoms, livres, films, émissions de télévision, etc.)

Rétroaction

- Décrivez les comportements flexibles lorsqu'ils se produisent et remerciez/félicitez la personne qui a fait preuve de flexibilité.
 - Soyez précis dans vos éloges (plutôt que de dire : « Bravo pour ta flexibilité », dites : « Tu as calmement fait un choix différent. C'est une grande preuve de flexibilité! »
 - Incluez les conséquences sociales dans vos commentaires. « Ça me fait vraiment plaisir quand tu fais preuve de flexibilité. On ressent moins de frustration quand on est capable d'être flexible. »
- Demandez : « Que pourrions-nous faire différemment la prochaine fois? »

Références (anglophones)

- Dogan, R.K., Kiing, M.L., Fischetti, A.T., Lake, C.M., Mathews, T.L., Warzak, W.J. Parent-implemented behavioral skills training of social skills. *Journal of Applied Behavior Analysis*. 50:4. pp. 805-818
- MacDonald, M. (2014). Understanding and addressing cognitive and behavioral flexibility in students with Autism Spectrum Disorders. CCDA Conference, Winnipeg, MB. 7 mai 2014.
- Nuernberger, J.E., Ringdahl, J.E., Vargo, K.K., Crumpecker, A.C., Gunnarsson, K.F. (2013). Using a behavioral skills training package to teach conversation skills to young adults with autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 7:2. pp. 411-417.
- Reaching IN...Reaching OUT (RIRO) Research & Evaluation Program: Description & Results Summary.
- Stewart KK, Carr JE, LeBlanc LA. Evaluation of Family-Implemented Behavioral Skills Training for Teaching Social Skills to a Child With Asperger's Disorder. *Clinical Case Studies*. 2007;6(3):252-262. doi:10.1177/1534650106286940