

Activités de fonction exécutive pour les enfants de 7 à 12 ans

Ces jeux présentent des défis et entraînent la fonction exécutive et les capacités d'autorégulation des enfants en âge d'aller à l'école. Pour les enfants de cette classe d'âge, il est important d'augmenter progressivement la difficulté des jeux et des activités.

Jeux de cartes et jeux de société

Des jeux de cartes où les enfants doivent suivre les cartes jouées, pour entraîner la mémoire de travail et encourager la souplesse mentale pour préparer un plan et une stratégie. Quelques exemples populaires sont les jeux *Dame de Pique*, *Atout Pique* et le *bridge*.

Des jeux nécessitant une réaction rapide sont excellents pour stimuler l'attention et la prise de décision rapide chez les enfants de cet âge. La *crapette rapide*, par exemple, exige que l'on surveille votre jeu ainsi que le progrès de votre adversaire.

Pour les plus jeunes enfants, des jeux de cartes où il faut ranger les cartes selon la couleur ou le nombre teste également la souplesse cognitive. Les jeux de *Rami*, y compris le *gin rami*, en sont un exemple populaire.

Les jeux avec des catégories d'options plus compliquées comme le *poker* et le *mahjong* peuvent convenir à des enfants plus âgés.

N'importe quel jeu où il faut exercer une stratégie constitue un bon entraînement car il faut garder à l'esprit des actions complexes, prévoir plusieurs coups à l'avance et ajuster ses plans, aussi bien en réponse à des résultats imaginés qu'en réponse aux actions des adversaires. Avec de l'entraînement, les enfants peuvent développer un vrai talent pour des jeux classiques comme *Go* ou *les échecs*, tout en stimulant la mémoire de travail et la souplesse cognitive. Il existe également de nombreux jeux de stratégie modernes. La Mensa, société réunissant les plus hauts QI, organise



un tournoi annuel pour tester de nouveaux jeux et offre une liste intéressante de leur favoris.

Les enfants de cet âge apprécient également des jeux plus complexes qui incluent un élément de jeu de rôle, qui requiert une mémoire de travail où l'on retient des informations complexes sur les lieux visités dans des mondes imaginaires, des règles sur la façon dont des personnages et des matériaux peuvent être utilisés et une stratégie pour atteindre des objectifs qu'ils auront déterminés. *Minecraft* est un jeu vidéo de ce genre et *Dungeons & Dragons*, qui s'articule autour de cartes à jouer, est un favori de longue date.

Jeux et activités physiques

Les jeux organisés deviennent très intéressants aux yeux des enfants de cette classe d'âge. S'entraîner à ces jeux développent la capacité des enfants à garder en tête aussi bien des règles compliquées que leurs stratégies, à surveiller leurs actions et celles des autres, à prendre des décisions rapidement et à répondre avec souplesse au jeu. Des études montrent également que de l'activité physique à haut niveau, en particulier si elle nécessite de la coordination, comme le football, peut améliorer tous les aspects de la fonction exécutive.

Différents jeux de corde à sauter sont également populaires dans cette classe d'âge. Les enfants peuvent devenir très doués à la corde à sauter, double Dutch, au jeu de l'élastique et dans d'autres sports. Devenir doué à ces jeux demande un entraînement ciblé, ainsi qu'un contrôle de l'attention et une mémoire de travail pour se souvenir des paroles des chants tout en effectuant les gestes nécessaires.

Les jeux qui nécessitent une surveillance constante de l'environnement et une réponse rapide stimulent également l'attention sélective, la surveillance et l'inhibition. Pour les plus jeunes enfants, des jeux de cache-cache ou de « chat », en particulier si l'on y joue dans la pénombre avec des lampes torches, sont amusants. Les enfants plus âgés peuvent apprécier des jeux comme le laser tag et le paintball. De nombreux jeux vidéo peuvent stimuler ces capacités mais ils peuvent également inclure du contenu violent. Il convient donc de faire attention à choisir les réglages appropriés et à poser des limites de temps raisonnables. Common Sense Media est une organisation d'information sur les médias non partisane et offre des avis utiles sur des jeux populaires.

ACTIVITÉS DE FONCTION EXÉCUTIVE POUR LES ENFANTS DE 7 À 12 ANS

Musique, chant et danse

Apprendre à jouer d'un instrument peut stimuler l'attention sélective et l'autorégulation. En plus des compétences physiques que cela exige, cette activité stimule la mémoire de travail pour se souvenir de la musique. Quelques études prouvent également qu'entraîner la coordination des deux mains favorise la fonction exécutive.

Qu'un enfant joue de la musique ou non, participer à des cours ou à des évènements musicaux nécessite de suivre le rythme de la musique, en particulier s'il s'agit d'improvisation (applaudissements, percussions). Ceci peut stimuler la coordination de la mémoire de travail, de l'attention, de la souplesse cognitive et de l'inhibition.

Chanter une partie d'une harmonie et en canon, comme dans les chorales pour enfants, est à la fois stimulant et amusant, et demande de coordonner mémoire de travail, surveillance et attention sélective. À mesure que le talent musical grandit,



les adultes peuvent leur lancer des défis de plus en plus exigeants.

La danse offre également de nombreuses opportunités pour développer l'attention, l'autorégulation et la mémoire de travail car les danseurs doivent se souvenir de la chorégraphie tout en coordonnant leurs mouvements à la musique.

Casse-têtes

Les puzzles où il faut se souvenir d'une information et l'utiliser dans la mémoire de travail peuvent être extrêmement stimulants.

Les mots croisés sont disponibles dans tous les niveaux possibles, s'articulent autour de la manipulation de lettres et de mots, et stimulent la mémoire de travail et la souplesse cognitive.

Le *sudoku* présente un défi similaire mais utilise des chiffres et des équations au lieu de lettres et de mots.

Les puzzles spatiaux classiques, comme le *Rubik's Cube* exigent des enfants une souplesse mentale ainsi qu'une prise en compte des informations spatiales pour concevoir des solutions.

Cogmed et *Lumosity* proposent des puzzles et des défis sur ordinateur, destinés à entraîner la mémoire de travail et l'attention.

ACTIVITÉS DE FONCTION EXÉCUTIVE POUR LES ENFANTS DE 7 À 12 ANS

Ressources

Common Sense Media

- www.commonssensemedia.org
- www.commonssensemedia.org/game-reviews

Liste de jeux ayant remporté les compétitions de jeux d'esprit de la branche américaine de la Mensa

- mindgames.us.mensa.org/about/winning-games/

Autres programmes

- www.cogmed.com
- www.lumosity.com

Conseils d'utilisation pour les jeux vidéo (en anglais)

- www.mindinthemaking.org/wp-content/uploads/2014/10/PFL-learning-and-videogames.pdf