

### Qu'est-ce que la flexibilité mentale?

La flexibilité mentale, c'est « [...] la capacité d'effectuer et d'alterner entre différentes tâches et de s'ajuster aux changements qui surviennent. Cette composante [...] permet [à l'élève] de prendre conscience de [ses] erreurs et d'y remédier en trouvant diverses solutions » (Diamond, 2013; 2014; Friedman et Miyake, 2004; Miyake et al., 2000, cités dans CTREQ, 2018, p. 7.).

L'élève pour qui la flexibilité mentale est un défi peut ainsi avoir de la difficulté à s'adapter aux changements dans la routine et à des situations imprévues ou à accepter, par exemple, différents points de vue ou diverses opinions.



Imaginez ce pont. Pour le traverser, il faut vite faire preuve de souplesse afin de trouver une solution rapide! Tout comme une personne qui doit franchir un tel pont, chaque élève doit faire preuve de flexibilité mentale devant un obstacle, dans sa vie et à l'école.

### Des comportements observables liés à des difficultés de flexibilité mentale

**L'élève :**

- présente des comportements perturbateurs lors des transitions ou lorsqu'il y a un changement de routine (par exemple, passer d'une tâche ou d'une activité scolaire à une autre, se déplacer d'une salle de classe à une autre ou entre différents locaux);
- s'adapte difficilement à la présence d'une nouvelle personne (par exemple, nouveau personnel enseignant ou camarade de classe);
- vit des frustrations et a de la peine lorsqu'elle ou il offense les autres élèves et, par conséquent, ne comprend pas la raison pour laquelle celles-ci et ceux-ci ne veulent plus travailler en équipe avec elle ou lui;
- montre de la rigidité devant une situation problématique (par exemple, l'élève a la conviction que la seule interprétation possible des consignes est la sienne et refuse de considérer le point de vue des autres élèves du groupe; l'élève donne la même réponse ou propose la même stratégie de façon répétée, même lorsque celle-ci n'arrive pas à résoudre le problème).

## Les adaptations et les stratégies à privilégier en salle de classe

### Les adaptations (environnementales, pédagogiques et en matière d'évaluation)

- Utiliser des signaux non verbaux.
- Employer des repères visuels (par exemple, utiliser des illustrations pour créer une routine, afficher l'horaire de la journée, avoir recours à un horaire visible ou à une liste de vérification).
- Utiliser des pictogrammes ou un horaire à cocher pour faciliter les transitions et annoncer les activités et les tâches à l'avance.
- Établir un système de communication avec l'élève pour l'aviser des changements à son horaire ou dans les tâches à accomplir.
- Annoncer les transitions suffisamment à l'avance à l'aide de signaux.
- Prévoir une pause entre les leçons et les activités afin de bien délimiter le début du bloc pédagogique et sa fin.

### Les stratégies pédagogiques

- Utiliser le scénario social afin d'enseigner de façon explicite les stratégies nécessaires pour gérer efficacement différentes situations et favoriser un apprentissage socio-émotionnel.
- Offrir aux élèves quelques choix d'activités et leur demander de choisir la prochaine activité.
- Afficher différents modèles de stratégies de résolution de problèmes.
- Offrir à l'élève des occasions qui permettent de travailler la créativité et la souplesse cognitive, par exemple :
  - aider les élèves, lors des tâches de lecture, à se mettre dans la peau des divers personnages de l'histoire;
  - demander aux élèves d'expliquer leur compréhension du concept (par exemple, à une ou à un autre élève et dans leurs propres mots);
  - organiser un concours pour encourager la créativité (par exemple, construire un pont avec des bâtonnets de bois);
  - amener les élèves à trouver différentes façons de résoudre un problème (par exemple, en affichant toutes les solutions possibles et en leur demandant d'expliquer chaque stratégie utilisée).
- Travailler l'association d'idées et du vocabulaire (faire des liens entre les concepts, etc.).



## En action

Mohammed travaille sur un projet d'écriture avec quelques camarades de classe. Sans préavis, la direction d'école annonce à l'interphone que les élèves doivent se rendre immédiatement au gymnase, en raison d'un changement d'horaire. Tandis que les élèves rangent leur matériel, Mohammed qui gère mal les imprévus et qui n'aime pas arrêter une tâche sans l'avoir terminée, se frustre du fait d'être dérangé. Lorsque le groupe-classe est prêt à se déplacer au gymnase, Mohammed est toujours assis sur sa chaise, son ordinateur encore ouvert. Il a l'air anxieux, ses sourcils sont crispés et son visage est blême.



## Des pistes d'intervention à explorer

**Pour aider Mohamed à mieux gérer les imprévus, le personnel enseignant peut :**

- modéliser l'utilisation de techniques de méditation de pleine conscience ou de respiration profonde;
- modéliser, à l'aide de scénarios sociaux, différentes stratégies pour gérer les imprévus et mettre en pratique la flexibilité mentale;
- l'inciter à utiliser un appui visuel (par exemple, utiliser un surligneur, ajouter un astérisque, laisser une note dans la marge ou en commentaire) pour marquer l'endroit où il s'est arrêté dans sa lecture ou dans son document de travail;
- intégrer de petits changements quotidiens à la routine scolaire (par exemple, à l'horaire, à la façon d'exécuter une tâche, aux étapes d'une activité) afin de lui permettre de développer sa tolérance au changement.

## Bibliographie

- Associations de directions d'école de l'Ontario. (2021). *Diriger pour renforcer les fonctions exécutives des élèves atteints d'autisme : pistes de réflexion pour le PEI*. <https://www.principals.ca/en/professional-learning/resources/Diriger-pour-renforcer-les-fonctions-executives-des-eleves-ayant-un-trouble-du-spectre-de-lautisme.pdf>
- Centre collégial de développement de matériel didactique, Collège de Maisonneuve. (2018, 19 janvier). *Théorie de l'esprit : la compréhension des états mentaux*. <http://developpement.ccdmd.qc.ca/fiche/theorie-de-lesprit-la-comprehension-des-etats-mentaux>
- Centre de transfert pour la réussite éducative au Québec (CTREQ). (2018). *Projet Savoir. Troisième dossier. Continuum du développement des fonctions exécutives de la petite enfance à l'âge adulte*. Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES) et Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec (CTREQ). <https://rire.ctreq.qc.ca/wp-content/uploads/2018/10/CTREQ-Projet-Savoir-Fonctions-executives.pdf>
- Dawson, P. et Guare, R. (2009). *Smart but Scattered: The Revolutionary "Executive Skills" Approach to Helping Kids Reach Their Potential*. Guilford Press.
- Deslauriers, Stéphanie. (2023). *Le scénario social; qu'est-ce que c'est?*. Éducatout.com. <https://www.educatout.com/edu-conseils/enfants-besoins-particuliers/chroniques-conseils/le-scenario-social.htm>
- Guare, R., Dawson, P. et Guare, C. (2013). *Smart but Scattered Teens: The "Executive Skills" Program for Helping Teens Reach Their Potential*. Guilford Press.
- Sumpter, T. (2021, 19 avril). *Tera Sumpter*. <https://terasumpter.com/>
- Sumpter, T. (2021). *The Seeds Learning: A Cognitive Processing Model for Speech, Language, Literacy, and Executive Functioning*. ELH Publishing, LLC.
- The National Center for Learning Disabilities. (2013). *Executive Function 101*. [https://dev.chconline.org/resourcelibrary/wp-content/uploads/2019/01/executivefunction101ebook\\_344.pdf](https://dev.chconline.org/resourcelibrary/wp-content/uploads/2019/01/executivefunction101ebook_344.pdf)
- Tous à l'école. (2015, 2 juin). *Troubles des fonctions exécutives*. <https://www.tousalecole.fr/content/troubles-des-fonctions-ex%C3%A9cutives>