

Qu'est-ce que l'inhibition?

L'inhibition, c'est l'habileté qui permet « [...] de contrôler ou de freiner des comportements ou des réponses impulsives et inappropriées dans des situations sociales ou [scolaires] » (Armstrong, 2023). C'est le contraire de l'impulsivité.

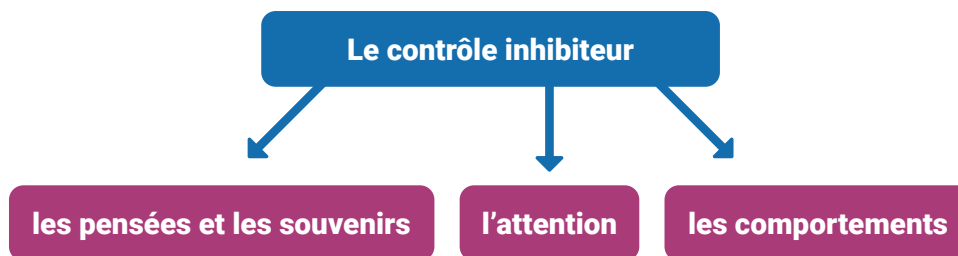
L'inhibition est un élément important du système de fonctionnement exécutif, car elle fournit à l'élève la capacité de réfléchir et d'anticiper les répercussions ou les conséquences de ses choix avant de passer à l'action.

L'élève ayant des défis sur le plan de l'inhibition aura de la difficulté à gérer son comportement ou ses actions en situations stressantes, à répondre de façon réfléchie à une question simple, à maintenir sa concentration sur une tâche précise dans certains environnements ou à discuter calmement pendant un conflit. En raison de ces défis, « [l]es [élèves] qui présentent des difficultés d'inhibition vont généralement être décrits comme étant impulsifs » (Perreau-Linck, 2022). Il importe donc d'aider les élèves à développer ou à améliorer leur contrôle inhibiteur.



Qu'est-ce que le contrôle inhibiteur?

Le contrôle inhibiteur, c'est le processus cognitif qui permet à l'élève de diriger sélectivement son attention et de supprimer ses pensées ou ses actions automatiques qui sont inappropriées dans divers contextes scolaires ou inefficaces en situation d'apprentissage.



Lorsque l'élève utilise efficacement son habileté à inhiber, elle ou il parvient, par exemple :

- à résister à interrompre ses pairs ou à crier la réponse avant les autres en salle de classe;
- à garder sa concentration sur le travail à accomplir, malgré la difficulté de la tâche, les distractions ou son désintérêt;
- à éviter les erreurs communes ou à freiner les automatismes au moment de certains apprentissages (par exemple, accorder au pluriel les mots qui suivent le déterminant *les* [*Je les regardes* au lieu de *Je les regarde*]).
- à résister à la tentation d'ouvrir une page Web divertissante lorsqu'une tâche nécessite l'utilisation de son ordinateur portable.

Des comportements observables liés à des difficultés d'inhibition

En mathématiques, l'élève :

- commet des erreurs en résolution de problèmes (Lubin et *al.*, 2013, cités dans Bedu et Brault Foisy, 2023); par exemple, dans le problème suivant : « Talie a 11 peluches sur son lit. Elle en a 4 de moins que son cousin Rhiad. Combien de peluches Rhiad a-t-il? », les mots *de moins* peuvent mener l'élève à faire une soustraction ($11 - 4$) au lieu d'une addition.

En lecture, l'élève :

- a de la difficulté à « [...] inhiber la stratégie de généralisation en miroir en présence de certaines lettres » (Pigenet, 2014) (par exemple, des lettres symétriques, comme le *b* et le *d*, le *f* et le *t* ou le *p* et le *q*).

En écriture, l'élève :

- accorde au pluriel des mots qui suivent le déterminant *les* (Lanoë et *al.*, 2016; Schneider et Tumolo, 2020, cités dans Bedu et Brault Foisy, 2023) (par exemple, *Mathieu les apporte* à l'école au lieu de *Mathieu les apporte* à l'école).

En communication orale, l'élève :

- n'attend pas son tour pendant une conversation;
- ne réfléchit pas avant de répondre à une question en vue de donner une réponse précise et adéquate;

- parle en s'écartant du sujet;
- dit exactement le fond de sa pensée ou son ressenti, sans « filtre ».

En ce qui a trait aux habitudes de travail, l'élève :

- a de la difficulté à respecter les règles de la salle de classe (par exemple, rester assise ou assis sur sa chaise pendant les leçons), malgré le fait de les connaître et de pouvoir les nommer si on les lui demande;
- trouve difficile de se concentrer sur une seule tâche et de résister à parler à une personne qui passe près de son pupitre;
- attend avec impatience la pause qui viendra bientôt ou une récompense anticipée.

En ce qui a trait à la gestion du comportement, l'élève :

- gère ses frustrations et les conflits avec les autres élèves en les frappant ou en se battant;
- ne partage pas toujours pendant le jeu;
- trouve difficile de reconnaître des situations dangereuses;
- agit sans penser aux conséquences de ses actions.



Les adaptations et les stratégies à privilégier en salle de classe

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

- Utiliser des repères visuels tels qu'un aide-mémoire contenant des appuis visuels, comme des pictogrammes ou des illustrations, pour rappeler à l'élève ce qu'elle ou il doit faire (par exemple, je m'arrête... je prends une grande respiration...).
- Employer des signaux non verbaux tels que l'emploi d'un signal préétabli pour rappeler le comportement approprié (par exemple, avoir un contact visuel avec l'élève, montrer discrètement la porte de la salle de classe pour rappeler à l'élève l'autorisation de sortir pour se calmer).
- Tenter de minimiser les distractions dans l'environnement : offrir à l'élève un coin tranquille pour travailler, lui demander de mettre de côté le matériel qui n'est pas nécessaire pour accomplir la tâche demandée, aider l'élève à organiser son espace de travail pour retirer le matériel qui pourrait la ou le distraire.
- Utiliser un système de renforcement positif.
 - Commencer par des renforcements extrinsèques basés sur les récompenses (par exemple, un système de renforcement où l'élève accumule des jetons pour obtenir un privilège).
 - Par la suite, modifier graduellement les renforcements extrinsèques par des renforcements intrinsèques (par exemple, éprouver de la satisfaction pour son autoévaluation).

Les stratégies pédagogiques

- Enseigner explicitement la stratégie « attendre » et « arrêter ». Cette stratégie implique d'attendre et de s'arrêter avant d'agir afin de prendre un temps pour réfléchir avant de passer à l'action.
- Enseigner et modeler explicitement les comportements positifs attendus (par exemple, l'esprit sportif, l'attente de droit de parole, la collaboration entre les élèves).
- Modeler les comportements attendus en salle de classe en utilisant des scénarios sociaux afin de développer le contrôle inhibiteur. Les stratégies et les comportements modelés dans ce type d'exercice serviront de modèles que l'élève pourra ensuite transposer dans sa propre vie.
- Utiliser la stratégie « pense, parle, partage » pour aider l'élève à s'arrêter (pense) avant de discuter avec une ou un élève du groupe-classe (parle) pour ensuite communiquer ses idées à tout le groupe (partage).
- Préparer des activités dans lesquelles les élèves doivent reconnaître des scénarios pièges (par exemple, pendant la résolution de problèmes mathématiques comportant des fractions).



En action

Pendant un match de soccer intérieur, dans le contexte d'un cours d'éducation physique et santé, Louis est sur le banc du gymnase avec deux autres coéquipiers. Ils regardent leur équipe jouer. Non loin de Louis, Noah, un membre de son équipe en pleine action, se fait enlever le ballon par un adversaire qui marque alors un but. Frustré, Louis se lève et court vers Noah. Il le pousse et lui donne un coup de pied au ventre. Ce n'est pas la première fois que Louis opte pour des comportements impulsifs et violents dans le contexte de jeux sportifs de groupe.



Des pistes d'intervention à explorer

Pour aider Louis à mieux gérer son comportement, la personnel enseignant peut :

- établir des règles de façon claire en enseignant explicitement le comportement attendu au gymnase;
- lui enseigner des stratégies pour gérer son impulsivité et ses frustrations (par exemple, prendre une grande respiration ou se retirer du gymnase);
- utiliser un scénario social qui explique que parfois, comme équipe, nous gagnons certaines parties et que d'autres fois nous en perdons;
- lui offrir un renforcement positif lorsqu'il respecte les règles ou utilise les stratégies enseignées pour gérer son impulsivité (par exemple, le féliciter lorsqu'il demande la permission de quitter le gymnase pour quelques minutes, au lieu de se fâcher, pour se retirer de la situation qui le stresse et se calmer);
- l'inviter, lorsqu'il est calme, à réfléchir aux conséquences de ses actions impulsives (par exemple, ses relations avec les autres élèves peuvent en souffrir, certains privilèges peuvent être retirés);
- faire un retour sur l'épisode problématique : l'inviter à exprimer calmement en mots sa frustration afin qu'il puisse, à l'avenir, reconnaître plus facilement les facteurs déclencheurs de son impulsivité.

Bibliographie

- Armstrong, M.-C. (2023). *Inhibition de l'impulsivité. Fonctions exécutives. Les trésors en éducation spécialisée.* https://educationspecialisee.ca/fct_executives/
- Bedu, M. et Brault Foisy, L-M. (2023, 12 janvier). *Le contrôle inhibiteur : un processus cognitif important pour apprendre. Les Éditions Passe-Temps.* <https://pasetemps.com/blogue/le-controleinhibiteur-un-processus-cognitif-important-pour-apprendre-n4372>
- Bélanger, É. (2023, 24 mai). *Pourquoi les élèves font toujours les mêmes erreurs?* Sciences 101. <https://sciences101.ca/pourquoi-les-eleves-font-toujours-les-memes-erreurs/>
- 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.
- Dawson, P. (2021). *Smart but Scattered: Helping Children and Adolescents With Executive Dysfunction at Home and at School, Center for Learning and Attention Disorders*, p. 63. <https://webinars.jackhirose.com/wp-content/uploads/2021/04/Dawson-Handout-Package.pdf>
- Fréchette, N. et Morrissette, P. (2021, 21 janvier). *Inhibition : test de Stroop (2), [vidéo]. Développement de l'enfant – Observer et comprendre. Centre collégial de développement de matériel didactique, Collège de Maisonneuve.* <http://developpement.ccdmd.qc.ca/fiche/inhibition-test-de-stroop-2>
- Guare, R., Dawson, P. et Guare, C. (2013). *Smart but Scattered Teens: The "Executive Skills" Program for Helping Teens Reach Their Potential.* Guilford Press.
- Institut des troubles d'apprentissage. (2022). *Astuces pour intervenants : « Comment aider vos élèves à mieux contrôler leur impulsivité? ».* <https://www.institutta.com/s-informer/controler-impulsivite-eleves-astuces>
- Le Centre franco. ([2020]). *La stratégie Pense-Parle-Partage (PPP). Mission sciences!, 3^e année.* <https://missionsciences123.ca/inc/la-strategie-pense-parle-partage.html>
- Perreau-Linck, É. (2022). *Le point sur les fonctions exécutives. Institut des troubles d'apprentissage.* <https://www.institutta.com/s-informer/fonctions-executives>

Bibliographie (suite)

Pigenet, Y. (2014, 11 septembre). *L'inhibition, c'est bon pour la lecture*. CNRS – Le journal. <https://lejournal.cnrs.fr/articles/linhibition-cest-bon-pour-la-lecture>

Roell, M., Hilscher, E., Borst, G. (2022, 20 avril). *Apprendre à inhiber : un enjeu pour surmonter des erreurs systématiques en mathématiques*. Le 21 du LaPsyDÉ. Le Laboratoire de Psychologie du Développement et de l'Éducation de l'enfant – LaPsyDÉ. <https://www.le21dulapsyde.com/post/apprendre-%C3%A0-inhiber-un-enjeu-pour-surmonter-des-erreurs-syst%C3%A9matiques-en-math%C3%A9matiques>

Sumpter, T. (2022). *Tera Sumpter. Seeds of learning*. <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