

## Les fonctions exécutives

*"Les fonctions exécutives sont les habiletés cognitives qui nous permettent de contrôler et réguler nos pensées, nos émotions et nos actions face aux conflits ou à des distractions. Il existe trois catégories de fonctions exécutives :*

*Le contrôle de soi, soit la capacité à résister à faire quelque chose de tentant pour privilégier l'action souhaitable. Il aide les enfants à rester attentifs, à agir de manière moins impulsive et à rester concentrés sur leur travail.*

*La mémoire de travail, soit la capacité à conserver des informations à l'esprit, ce qui permet de les utiliser pour faire des liens entre des idées, calculer mentalement et établir des priorités.*

*La flexibilité cognitive, soit la capacité de penser de manière créative et de s'adapter à des demandes changeantes. Elle permet d'utiliser l'imagination et la créativité pour résoudre des problèmes.*

*Comme les fonctions exécutives jouent un rôle clé dans le développement des enfants et leur succès jusqu'à l'âge adulte, il est important de trouver des manières de favoriser leur essor pendant la petite enfance." ([Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants - Fonctions exécutives](#))*

**L'exécution de tâches complexes ou nouvelles ou non routinières nécessite la mise en œuvre volontaire de compétences mentales qu'on appelle généralement fonctions exécutives.** Ces fonctions de haut niveau, qui regroupent plusieurs fonctions cognitives, sont fondamentales pour l'apprentissage.

Les fonctions exécutives sont intégratrices, elles ont un rôle de supervision lors de tâches nouvelles ou complexes ou non routinières. Elles permettent de réguler de façon intentionnelle des pensées ou des actions en vue d'une action à faire, d'un problème à résoudre, d'une décision à prendre et plus généralement d'un but à atteindre... Elles sont prises en charge notamment par le cortex frontal.

Présentes dès la naissance, elles se développent progressivement pendant l'enfance et l'adolescence jusqu'à l'âge adulte.

### Dans ce Dossier:

[Les fonctions exécutives \(Fiche synthétique\)](#)

[Sélection, inhibition, contrôle, flexibilité : Des fonctions nécessaires pour l'exécution de tâches complexes, non routinières, nouvelles](#)

[Les sources de ce Dossier](#)

[Sélection de ressources](#)

### Ont participé à la rédaction de ce Dossier:



[Olivier Houdé](#)  
, Professeur  
de  
psychologie,  
Université  
Paris  
Descartes,  
Directeur du  
Laboratoire  
[LaPsyDÉ](#)



[Grégoire Borst](#)  
, Professeur  
de  
psychologie  
du  
développement  
et de  
neurosciences  
cognitives de  
l'éducation,  
Université  
Paris  
Descartes,  
Directeur  
adjoint du  
Laboratoire  
[LaPsyDÉ](#)

Décembre 2015

Texte rédigé par

**Anne Bernard-Delorme**, Docteur en médecine, ancien chercheur à l'Inserm, membre de la **Fondation La main à la pâte**

**Elena Pasquinelli**, membre associé de l'Institut Jean Nicod (Département d'études cognitives, ENS Paris), membre de la **Fondation La main à la pâte**

[? Revenir à la page des Dossiers](#)

Source URL: <https://www.fondation-lamap.org/fr/page/28731/les-fonctions-executives>