



# **Erasmus+ KA2 SOFIA : Stratégies pour renforcer les fonctions exécutives chez les adultes**

-

Production Intellectuelle 1, Activité 5 :  
Manuel sur les caractéristiques et les besoins des adultes atteints  
de troubles des fonctions exécutives (TED) certifiés et/ou non  
certifiés












**Nom du projet:** 'SOFIA: Strategies to strengthen executive Functions In Adults'

**Numéro de référence du projet :** 2017-1-FR01-KA204-037216

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication n'engage que ses auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

**Partenaires du projet :**

 <p>IFRTS Corse Institut Corse de Formation et recherche en Travail Social, Médico-Social et Sanitaire</p> <p>Institut de Formation et Recherche en Travail Social (IFRTS) Chef de file, France <a href="http://www.ifrtscorse.eu">www.ifrtscorse.eu</a></p>	
 <p>Civiform Società Cooperativa Sociale Partenaire du projet et responsable de l'activité O1, Italie <a href="http://www.civiform.it">www.civiform.it</a></p>	 <p>UNIVERSITATEA Petru Maior TÎRGU MUREȘ</p> <p>Petru Maior University of Tîrgu Mureș Partenaire du projet, Roumanie <a href="http://www.upm.ro">www.upm.ro</a></p>
 <p>DANMAR COMPUTERS s.p.a.</p> <p>Danmar Computers LLC Partenaire du projet, Pologne <a href="http://www.danmar-computers.com.pl">www.danmar-computers.com.pl</a></p>	 <p>ISON PSYCHOMETRICA</p> <p>Ison Psychometrica Partenaire du projet, Grèce <a href="http://www.ison.gr">www.ison.gr</a></p>
 <p>vhs Volkshochschule im Landkreis Cham e.V.</p> <p>Volkshochschule im Landkreis Cham Ev Partenaire du projet, Allemagne <a href="http://vhs-cham.de">vhs-cham.de</a></p>	 <p>BEST</p> <p>BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH Partenaire du projet, Autriche <a href="http://www.best.at">www.best.at</a></p>

Pour en savoir plus sur le projet SOFIA, visitez notre site Web [www.sofia.erasmus.site](http://www.sofia.erasmus.site) ou liker notre [page Facebook!](#)

## **Table des matières**

**Résumé**

**Introduction**

- 1. Le projet SOFIA - Cadre de la production**
- 2. Contexte théorique**
- 3. Notre méthodologie**
- 4. Caractéristiques de l'échantillon d'adultes et d'éducateurs impliqués dans le projet**
- 5. Principaux résultats**
  - a) Résultats des adultes - Données quantitatives - Questionnaire
  - b) Résultats des formateurs - Données quantitatives - Questionnaire
  - c) Résultats des adultes - Données qualitatives - Groupe de discussion
  - d) Résultats des formateurs - Données qualitatives - Groupe de discussion

**Conclusion**

## Résumé

**SOFIA - Stratégies pour renforcer les Fonctions exécutives chez les Adultes** - est axé sur l'amélioration des FONCTIONS EXÉCUTIVES au sein de la population adulte. Le terme de fonctions exécutives (FE) désigne les processus mentaux qui contrôlent les autres processus du cerveau et nous permettent de planifier, de concentrer notre attention, de nous souvenir des instructions et de jongler avec de multiples tâches. En d'autres termes, FE peut être défini comme un contrôleur aérien. Le contrôle de la circulation aérienne aide les contrôleurs à diriger les aéronefs au sol et dans l'espace aérien contrôlé et à conseiller les aéronefs dans l'espace aérien non contrôlé. Le but est de prévenir les collisions, d'organiser et de contrôler le trafic aérien, d'informer et d'assister de diverses façons les pilotes. Les fonctions exécutives - de la même manière - aident les personnes à réguler la circulation de l'information, à être attentifs, à planifier, à se souvenir des choses importantes et à suivre les règles. Les adultes encouragent le contrôle de la circulation aérienne en établissant des routines, en modelant le comportement social, en créant et en maintenant des relations d'assistance et de confiance

Le projet SOFIA prévoit l'organisation d'une enquête pour comprendre quel déficit des fonctions exécutives (DFE) peut être identifié chez les adultes. Les cinq fonctions exécutives suivantes ont fait l'objet d'une enquête :

- **Inhibition** : c'est un processus qui permet aux adultes d'interrompre des actions inappropriées pour atteindre un but objectif. C'est grâce au contrôle inhibiteur qu'il est possible de contrôler son attention, son comportement, ses pensées d'ignorer un stimulus inapproprié pour une tâche que nous faisons à un moment donné.
- **Attention** : elle est configurée comme un processus qui permet à un adulte de se concentrer sur un ou plusieurs aspects importants et implique un filtre lié à son expérience. Par exemple, l'attention peut être divisée en : **attention sélective**, qui se concentre sur la seule information qui est utile pour nous mettre en relation avec une tâche donnée ; **attention divisée** qui consiste à concentrer son attention sur différentes choses qui en tirent un avantage ; **attention soutenue** consiste à se concentrer sur une certaine chose pendant longtemps.
- **Mémoire de travail** : c'est la fonction qui nous permet de stocker, pendant une certaine période, toutes les informations nécessaires, de les traiter et de les manipuler pour relier le passé et le présent.

- **Flexibilité mentale** : c'est la capacité qui nous permet de nous adapter à une nouvelle situation en respectant les changements qui surviennent à l'extérieur d'un adulte impliqué dans une action spécifique. Dans ce cas, l'adulte modifie son comportement en fonction des différents retours d'information afin de pouvoir changer de stratégies et d'actions pour faire face à de nouvelles situations
- **Planification** : il s'agit d'une série d'activités cognitives permettant à une personne de s'organiser et de créer une série d'actions orientée vers des objectifs spécifiques. La planification consiste à créer une "carte mentale" de la situation initiale et de l'objectif à atteindre. Il faut donc prendre en compte : l'attention, l'inhibition et la mémoire de travail. Lorsque la capacité de planification est partielle ou inexistante, des erreurs sont commises à plusieurs reprises car nous ne parvenons pas à opter pour les stratégies les plus adéquates.

L'étude porte sur 104 adultes (42 hommes et 62 femmes) et 34 enseignants (14 hommes et 20 femmes) travaillant dans l'éducation des adultes. Notre méthodologie comprenait la distribution de questionnaires afin de recueillir davantage de données quantitatives et l'organisation de groupes de discussion afin d'obtenir un retour d'information qualitatif. L'analyse des résultats a fait ressortir que les adultes interrogés ont mentionné que les deux principaux déficits de la fonction exécutive (DFE) sont liés à la mémoire de travail et à la gestion émotionnelle. La mémoire de travail et la gestion émotionnelle ont des scores significativement plus élevés que les trois autres FE. En ce qui concerne la mémoire de travail, la plupart des personnes interrogées ont indiqué qu'elles avaient de la difficulté à séquencer les différents processus de travail, à comprendre avant et après et à organiser le travail pour le réaliser (ce sont quelques-unes des questions du questionnaire quantitatif). En ce qui concerne la gestion émotionnelle, les adultes ont expliqué que les émotions intenses ont tendance à déréguler leur comportement

D'autre part, les formateurs ont signalé que la fonction exécutive la plus défectueuse qu'ils aient remarquée dans leurs cours/ lorsqu'ils travaillent avec des adultes est **l'organisation de leur travail**, le manque ou l'incapacité d'ordonner et de hiérarchiser les processus de travail à divers niveaux. L'organisation du travail des adultes est étroitement liée à la gestion du temps, à l'énumération des priorités et à l'incapacité de " transférer les ressources nécessaires à l'accomplissement de son travail dans le temps et l'espace".

## Introduction

Le présent manuel rend compte de l'analyse des données réalisée à partir de l'administration de questionnaires et de l'organisation de groupes de discussion locaux avec des adultes atteints de troubles des fonctions exécutives (TED) certifiés et/ou non certifiés et des professionnels travaillant avec des personnes adultes. Ce rapport met en lumière les principales difficultés exprimées par nos deux groupes cibles et soumet des recommandations aux partenaires du projet SOFIA pour renforcer les fonctions exécutives (FE) chez les adultes.

Afin de construire des parcours personnalisés pour les adultes, il est fondamental de donner la parole aux véritables bénéficiaires. C'est l'idée principale de ce partenariat car les organisations du projet pensent que ce n'est qu'en comprenant et en écoutant les bénéficiaires que les résultats du projet leur seront vraiment utiles car ils ont été construits en tenant compte de leurs besoins réels. Le but du projet est préventif et vise à renforcer les forces intérieures des adultes afin de les aider à maîtriser leurs émotions, à apprendre à organiser leur vie, à améliorer leur capacité à se concentrer sur un objectif particulier (externe ou mental) ou un comportement tout en résistant à tout stimulus distrayant, à comprendre comment surveiller leur propre comportement et leurs émotions et à mieux réussir dans leur vie quotidienne (famille, travail, etc.) en privilégiant les objectifs à long terme et ceux associés aux récompenses accrues lorsqu'ils sont confrontés aux bénéfices immédiats.

## 1. Le projet SOFIA

Le projet SOFIA - Stratégies pour renforcer les fonctions exécutives chez les adultes - se concentre sur l'amélioration des fonctions exécutives (FE) de la population adulte. Les FE ont récemment été le principal sujet des études liées à l'amélioration des conditions chez l'adulte, après les nouvelles acquisitions en neurosciences et en neuropsychologie. Le terme " fonction exécutive " est devenu un mot à la mode dans les bureaux de psychologie et c'est plus qu'une mode passagère. En fait, les neuropsychologues étudient ces habiletés depuis de nombreuses années et on croit que l'accent mis sur le fonctionnement exécutif représente un progrès important dans notre compréhension des adultes et de leur profil unique de forces et de faiblesses.

Selon des études récentes, il est clair que pour aider les adultes à acquérir de nouvelles compétences, les formateurs doivent développer des cours sur mesure et tenir compte du fait que les apprenants adultes doivent souvent faire face à des problèmes et défis spécifiques. En fait, ils n'ont souvent pas la capacité de garder l'information à l'esprit dans le but d'accomplir une tâche, de passer d'une situation à une autre, de penser d'une manière flexible. La planification et l'organisation du travail et la gestion des tâches actuelles et futures exigent la capacité d'assurer un contrôle émotionnel.

L'objectif général du projet est d'améliorer, de renforcer et de développer les fonctions exécutives chez les adultes afin de les doter des capacités nécessaires pour acquérir de nouvelles aptitudes nécessaires à l'obtention de meilleurs emplois et d'améliorer leurs perspectives de vie, de les aider à être mieux intégrés sur le marché du travail et dans la société, en améliorant leurs aptitudes et compétences personnelles et professionnelles.

L'objectif spécifique inclut le développement de méthodes et d'outils innovants qui permettent aux adultes d'être plus efficaces et d'améliorer leurs compétences. Le projet impliquera deux grandes catégories de groupes cibles, à savoir :

- Adultes : les partenaires du projet impliqueront une centaine de personnes atteintes de troubles de la fonction exécutive (TED) et d'adultes dont les fonctions exécutives sont médiocres mais sans reconnaissance formelle spécifique et qui représentent la majorité des adultes ;

- Les éducateurs/formateurs/conseillers qui travaillent avec des adultes atteints de troubles des fonctions exécutives (TED) et des adultes dont les fonctions exécutives sont médiocres, mais qui n'ont pas de reconnaissance formelle spécifique.

Le projet SOFIA prévoit le développement de 4 productions intellectuelles. Le présent document est la version finale de la première production intellectuelle. Il s'agit d'un manuel sur les besoins de la population adulte en ce qui concerne les troubles de la fonction exécutive. La deuxième production intellectuelle est une boîte à outils de méthodes pour développer/renforcer/améliorer les fonctions exécutives des adultes, créée par le partenariat, d'une part, en fonction d'une refonte de l'état de l'art des publications scientifiques internationales et en se concentrant particulièrement sur la recherche produite dans les pays partenaires, et d'autre part, selon les caractéristiques et besoins des adultes souffrants de TED identifiés dans le manuel. Sur la base des résultats et des conclusions de la Production Intellectuelle 1 (Rapport sur les besoins de la population adulte concernant les troubles de la fonction exécutive) et de la production intellectuelle 2 (Recueil de méthodes pour développer/améliorer les fonctions exécutives chez les adultes), un programme comportant des techniques spécifiques basées principalement sur le contrôle de soi, la mémoire active et le moniteur de tâches sera développé et testé ultérieurement auprès des formateurs d'adultes. La quatrième IO comprendra un programme basé sur plusieurs stratégies, des exercices pour améliorer trois des fonctions exécutives de base : la mémoire de travail, la gestion émotionnelle et la planification/organisation.

Les résultats du projet SOFIA permettront d'améliorer et de renforcer les outils utilisés par les enseignants et les formateurs pour aider les adultes à améliorer leurs attitudes et leurs comportements, à accroître leurs capacités de contrôle de l'attention, leur contrôle inhibiteur, leur flexibilité mentale, leurs aptitudes sociales et fondamentales, à accroître leur motivation à apprendre, à approfondir leur engagement pour acquérir de nouvelles aptitudes et à accroître leurs compétences.



## 2. Contexte théorique

Les fonctions exécutives (FE) sont définies comme l'ensemble des habiletés cognitives utilisées dans le raisonnement et dans les situations nouvelles ou changeantes de résolution de problèmes. Historiquement, la recherche sur les FE était dérivée de l'analyse des lésions du cortex préfrontal. Une définition précise est donnée par Wise, Murray et Gerfen (1996 p. 325) : " Les lésions du CP chez l'homme produisent une constellation de déficits neuropsychologiques qui ont été décrits de diverses manières comme des difficultés de planification, de formation de concepts, de pensée abstraite, de prise de décision, de flexibilité mentale, d'utilisation des réactions, d'ordre temporel des événements, de fluidité d'intelligence générale et du contrôle de ses propres actes.

Pour poursuivre la description des caractéristiques des FE, une approche alternative s'attache au contrôle inhibiteur et à la tentative d'expliquer les différents déficits comportementaux en fonction de cet aspect (Carlson, Moses et Hix, 1998 ; Dempster, 1992). Un autre point de vue alternatif suggère que " la fonction exécutive se réfère à un module cognitif composé d'éléments de sortie de l'effecteur impliquant l'inhibition, la mémoire de travail et les stratégies organisationnelles nécessaires pour préparer une réponse' (e.g., Baddeley, 1996 ; Norman & Shallice, 1986).

Les FE peuvent aussi être interprété comme la séquence d'activités qui nous mènent vers un but, une sorte de centre de contrôle du trafic aérien du cerveau. Le responsable du contrôle aérien doit gérer de manière sûre, rapide et efficace des dizaines de vols au départ et à destination d'un aéroport équipé de nombreuses pistes et de multiples terminaux. C'est la même chose avec notre cerveau. Les fonctions exécutives sont les processus liés aux domaines cognitifs et métacognitifs qui rendent possible la maîtrise de soi physique et émotionnelle et permettent aux gens d'atteindre leurs objectifs. Elles comprennent la capacité de se concentrer sur un objectif ou un comportement particulier tout en résistant à tout stimulus perturbateur, de contrôler son propre comportement et ses propres émotions, de réguler volontairement ses propres émotions et d'inhiber son comportement impulsif, de privilégier les objectifs à long terme et ceux associés à de meilleures récompenses lorsqu'on est confronté aux récompenses immédiates et d'organiser avec flexibilité son comportement en fonction des résultats observés dans ses propres actions.

Sholberg explique que les fonctions exécutives sont une série de processus cognitifs composés d'anticipation, d'objectifs, de planification, de choix d'action, de maîtrise de soi, de mémorisation et de réaction. Il s'agit d'activités quotidiennes comme par exemple être à l'heure au travail, planifier efficacement la journée de travail afin d'accomplir toutes les tâches de la journée, définir les différentes étapes pour réaliser les activités et respecter les échéances.

Bien que les FE aient déjà été étudiées par la recherche neurologique, la recherche s'est concentrée sur l'analyse de divers aspects inclus dans le développement psychologique et la psychopathologie seulement récemment.

Voici les points importants de la recherche scientifique :

- Les FE sont déjà présentes dans le premier stade du développement de l'enfant, probablement à la fin de la première année.
- Le développement des FE se produit déjà entre 2 et 5 ans
- Un autre changement important se produit à 12 ans avec un développement significatif des FE
- Cependant, d'autres changements surviennent à l'âge adulte
- Les troubles des fonctions exécutives (TED) peuvent commencer à différents âges
- Identifie le problème, étudie les solutions possibles, évalue et planifie leur exécution et, enfin, met en pratique ce qu'il/elle a prévu.

Certains adultes peuvent avoir appris des astuces ou des stratégies pour les aider à accomplir leurs tâches et respecter leurs échéances, par exemple, alors que d'autres, en raison de leurs organisations médiocres, n'ont pu le faire. Par conséquent, ils peuvent être menacés de perdre leur emploi parce qu'ils n'ont pas respecté les délais, ils peuvent parfois se sentir seuls parce qu'ils ont perdu leurs amis parce qu'ils ne sont pas capables de gérer leurs émotions ou être pauvre du fait qu'ils ne soient pas capables de gérer leurs dépenses financières.

Comment pouvons-nous améliorer nos fonctions exécutives ?

La neuroplasticité est la capacité des neurones et des réseaux neuronaux à modifier leurs connexions et leur comportement en réponse à de nouvelles informations. Cette neuroplasticité nous permet de créer de nouvelles connexions neuronales dans notre cerveau en apprenant de nouvelles activités et de nouveaux comportements, facilitant ainsi les tâches quotidiennes. Elle nous permet d'améliorer nos fonctions exécutives, ce qui peut nous aider à être plus efficaces dans l'exécution de nos tâches quotidiennes.

### 3. Notre méthodologie

La méthodologie choisie par le partenariat du projet Sofia est une méthodologie participative qui a pour but de responsabiliser les bénéficiaires qui sont les points clés de toutes les activités du projet. Les activités et les productions du projet seront créées en tenant compte de cette philosophie, de sorte que les bénéficiaires soient impliqués dans toutes les phases stratégiques afin de produire et développer des produits et des productions personnalisés. Les partenaires du projet Sofia ont travaillé depuis les activités de planification sur les besoins mis en évidence par la population adulte : le besoin était le point de départ du projet. Plus les besoins sont concrets, plus les résultats sont efficaces et prometteurs. Pour qu'un projet soit couronné de succès, les besoins des bénéficiaires doivent être clairement analysés et compris pour qu'une planification appropriée puisse avoir lieu. Afin de recueillir des données et des informations sur les besoins des bénéficiaires, un questionnaire a été utilisé pour recueillir des données auprès des bénéficiaires adultes et des formateurs, des enseignants, des éducateurs et des groupes de discussion ont été organisés avec des adultes et des enseignants, des formateurs et des éducateurs pour recueillir leurs opinions, suggestions, commentaires et exigences spécifiques. Une approche participative permet aux bénéficiaires de jouer un rôle actif et cela influe sur les décisions qui affectent les résultats du projet. Cela signifie que les gens ne sont pas seulement écoutés, mais aussi entendus et que leurs voix façonnent et améliorent les résultats et rendent ainsi les changements de comportement plus durables.

#### 4. Caractéristiques de l'échantillon : adultes et éducateurs

Cette enquête prévoyait deux méthodes différentes de collecte des données : une méthode de recherche plus quantitative qui comprend principalement des questionnaires et une méthode de recherche plus qualitative qui comprend l'organisation de groupes de discussion avec les deux groupes bénéficiaires (adultes et professionnels qui sont principalement des enseignants, formateurs, éducateurs, etc.).

Les questionnaires ont été remis à la fois aux adultes qui participent aux cours ou aux activités de formation des organisations partenaires et à leurs enseignants, tuteurs, coordinateurs des activités de formation. Au total, 138 questionnaires ont été distribués : 104 à des adultes certifiés souffrant de TED et non certifiés et 34 aux professionnels. La répartition des questionnaires concernant l'ensemble des partenaires du projet est présentée ci-dessous :

- Civiform (Italie) : 25 adultes et 6 professionnels
- IFRTS (France) : 15 adultes et 5 professionnels
- ISON PSYCHOMETRICA (Grèce) : 10 adultes et 5 professionnels
- Danmar Computers LLC (Pologne) : 15 adultes et 5 professionnels
- BEST Institut GmbH (Autriche): 15 adultes et 3 professionnels
- VHS CHAM (Allemagne): 12 adultes et 5 professionnels
- UNIVERSITATEA PETRU MAIOR (Roumanie): 12 adultes et 5 professionnels

En plus des questionnaires dont l'objectif principal était de collecter des données quantitatives, l'organisation de groupes de discussion locaux nous a permis de compléter les informations concernant les TED et de collecter des données plus qualitatives. Au cours des groupes de discussion, on a également demandé aux adultes et aux professionnels de remplir un tableau contenant une liste de situations de vie considérées comme utiles pour développer des outils afin d'améliorer les fonctions exécutives. Ces brèves descriptions de scénarios pour les outils sont particulièrement intéressantes car elles sont fournies par les personnes qui sont censées les utiliser et, en ce sens, elles répondent probablement mieux à leurs besoins.

Le but de cette enquête est de recueillir des informations sur une série de variables différentes liées aux troubles des fonctions exécutives et en particulier le déficit d'attention, la mémoire de travail, l'impulsivité, l'organisation et la gestion émotionnelle.

### **Analyse des données personnelles**

Les personnes qui ont participé à l'enquête étaient des adultes et des professionnels.

L'échantillon participant peut être décrit comme suit :

## **Adultes**

### **Genre**

<b>Partenaire impliqué</b>	<b>Homme</b>	<b>Femme</b>
Civiform	4	21
IFRTS	12	3
ISON PSYCHOMETRICA	1	9
VHS CHAM	8	4
UNIVERSITATEA PETRU MAIOR	3	9
BEST Institut GmbH	7	8
Danmar Computers LLC	7	8
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>62</b>

### **Age des Adultes**



Erasmus+



sofia

<b>Partenaire impliqué</b>	<b>18-25</b>	<b>25-35</b>	<b>36-45</b>	<b>46-63</b>
Civiform	10	6	5	4
IFRTS	4	5	1	5
ISON PSYCHOMETRICA	2	4	2	2
VHS CHAM	0	1	3	8
UNIVERSITATEA PETRU MAIOR	1	3	5	3
BEST Institut GmbH	5	8	1	1
Danmar Computers LLC	2	6	7	0
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>24</b>	<b>23</b>

### Statut professionnel

<b>Partenaire impliqué</b>	<b>Employé</b>	<b>Sans emploi</b>	<b>Sans emploi depuis moins d'un an</b>	<b>Sans emploi depuis plus d'un an</b>	<b>Sans emploi depuis plus de deux ans</b>	<b>Sans emploi depuis plus de trois ans</b>
Civiform	1	20	1	0	1	2
IFRTS	0	14	1	0	0	0
ISON PSYCHOMETRICA	3	6	1	0	0	0
VHS CHAM	0	1	1	4	0	6
UNIVERSITATEA PETRU	1	11	0	0	0	0



Erasmus+



sofia

MAIOR						
BEST Institut GmbH	8	3	2	0	2	0
Danmar Computers LLC	3	9	0	2	1	0
<b>Total</b>	16	64	6	6	4	8

### Durée des études

Partenaire impliqué	1-8 ans	9-13 ans	13-17 ans	17 ans et plus
Civiform	2	15	7	1
IFRTS	0	7	7	1
ISON PSYCHOMETRICA	0	3	6	1
VHS CHAM	1	7	3	0
UNIVERSITATEA PETRU MAIOR	1	1	10	0
BEST Institut GmbH	1	14	0	0
Danmar Computers LLC	2	8	1	4
<b>TOTAL</b>	7	55	34	7

### Situation familiale

Partenaire impliqué	Marié(e)	Célibataire	Divorcé(e)	Veuf(ve)	En couple
Civiform	8	7	1	0	9
IFRTS	4	7	0	0	4
ISON PSYCHOMETRICA	3	6	1	0	0
VHS CHAM	1	7	2	0	2
UNIVERSITATEA PETRU MAIOR	8	3	0	1	0
BEST Institut GmbH	6	5	0	0	2
Danmar Computers LLC	9	3	2	0	1
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>18</b>

## Professionnels

### Genre

Partenaire impliqué	Homme	Femme
Civiform	3	3
IFRTS	3	2
ISON PSYCHOMETRICA	0	5
VHS CHAM	3	2
UNIVERSITATEA PETRU MAIOR	2	3
BEST Institut GmbH	1	2





Erasmus+



sofia

Danmar Computers LLC	2	3
<b>Total</b>	14	20

### Expérience professionnelle

Partenaire impliqué	moins d'un an	de 1 à 3 ans	entre 4 et 6 ans	plus de 6 ans
Civiform	0	0	1	5
IFRTS	0	1	1	3
ISON PSYCHOMETRICA	0	1	1	3
VHS CHAM	0	3	0	2
UNIVERSITATEA PETRU MAIOR	0	1	1	3
BEST Institut GmbH	0	2	1	0
Danmar Computers LLC	0	1	1	3
<b>Total</b>	0	9	6	19

### Expérience des professionnels dans le travail avec les personnes souffrant de TED

Partenaire impliqué	oui	non
Civiform	0	6
IFRTS	0	5
ISON PSYCHOMETRICA	0	5
VHS CHAM	0	5
UNIVERSITATEA PETRU	0	5

MAIOR		
BEST Institut GmbH	1	2
Danmar Computers LLC	0	5
<b>Total</b>	1	33

## 5. Principaux résultats

### a) Résultats des adultes – Données qualitatives - questionnaire

Les résultats de l'analyse des données recueillies à l'aide des questionnaires montrent que les adultes estiment que leurs troubles des FE les plus problématiques proviennent de la **mémoire de travail et de la difficulté à gérer leurs émotions**. La mémoire de travail et la gestion émotionnelle ont des scores significativement plus élevés que les trois autres échelles. Les adultes soulignent que ces deux TED sont les plus importants pour eux, car il semble qu'ils ont de la difficulté à retenir l'information et à gérer leurs émotions.

**La mémoire de travail fait** référence à la capacité de retenir l'information dans notre esprit à un instant donné. La racine du déclin cognitif lié à l'âge peut faire référence à une capacité réduite d'ignorer les distractions. Une étude récente montre que les personnes âgées consacrent plus d'efforts à la concentration afin de compenser la diminution de la capacité de conserver l'information dans leur mémoire de travail. Dans son article " Comment améliorer votre mémoire de travail et votre attention ", le Dr Tali Shenfield a confirmé que la mémoire de travail est l'une des premières fonctions cognitives à faiblir avec l'âge. Lorsque la mémoire de travail est faible, il est difficile de rester concentré, d'ignorer les distractions, de planifier nos prochaines étapes, de se souvenir des instructions et de commencer/finir les tâches. Le trouble de la mémoire de travail affecte aussi d'autres capacités comme la capacité verbale (par exemple, trouver le mot approprié pour s'exprimer) et la capacité de consigner de nouvelles informations dans la mémoire à long terme. Les adultes faisant état que leur mémoire de travail ne fonctionne pas aussi bien que par le passé ne souffrent probablement que de surcharge cognitive. Afin de réduire la surcharge cognitive, il est nécessaire de transférer certaines tâches de la



Erasmus+

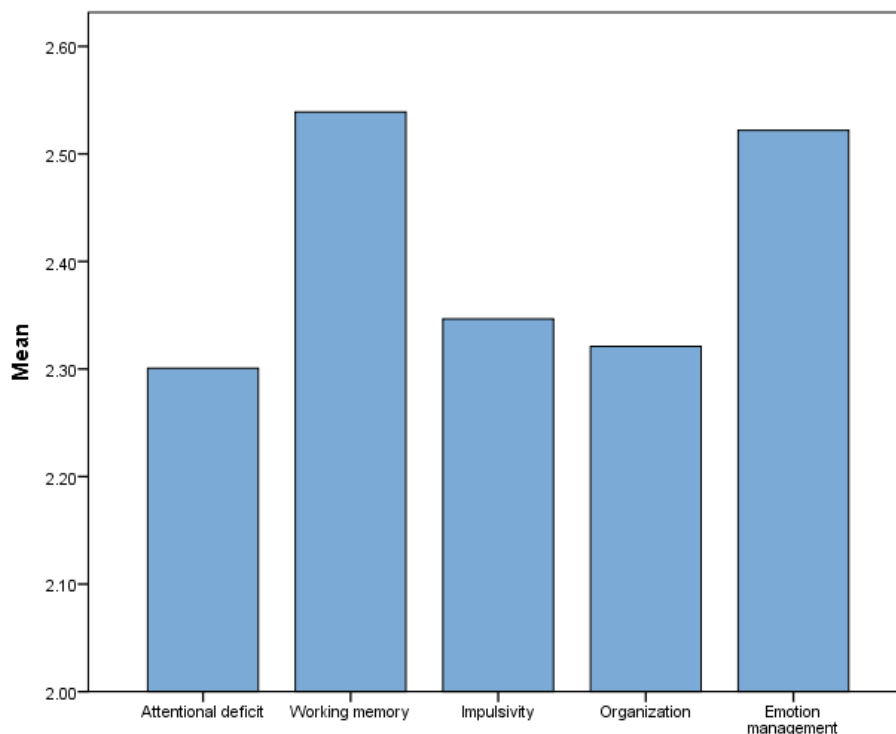


sofia

mémoire sur un calendrier, des agendas électroniques, des notes écrites et sur d'autres supports organisationnels. De plus, il doit être important de former les esprits adultes à ne pas penser aux tâches que les gens ne font pas couramment. En fait, la surcharge cognitive survient lorsque les gens se sentent inquiets ou bouleversés. Ces dernières années, des recherches révolutionnaires en neuroplasticité (Doidge et al., 2007) ont montré que les différentes fonctions cérébrales peuvent être entraînées et renforcées par des exercices mentaux rigoureux soigneusement prescrits (Klingberg et al., 2002). “

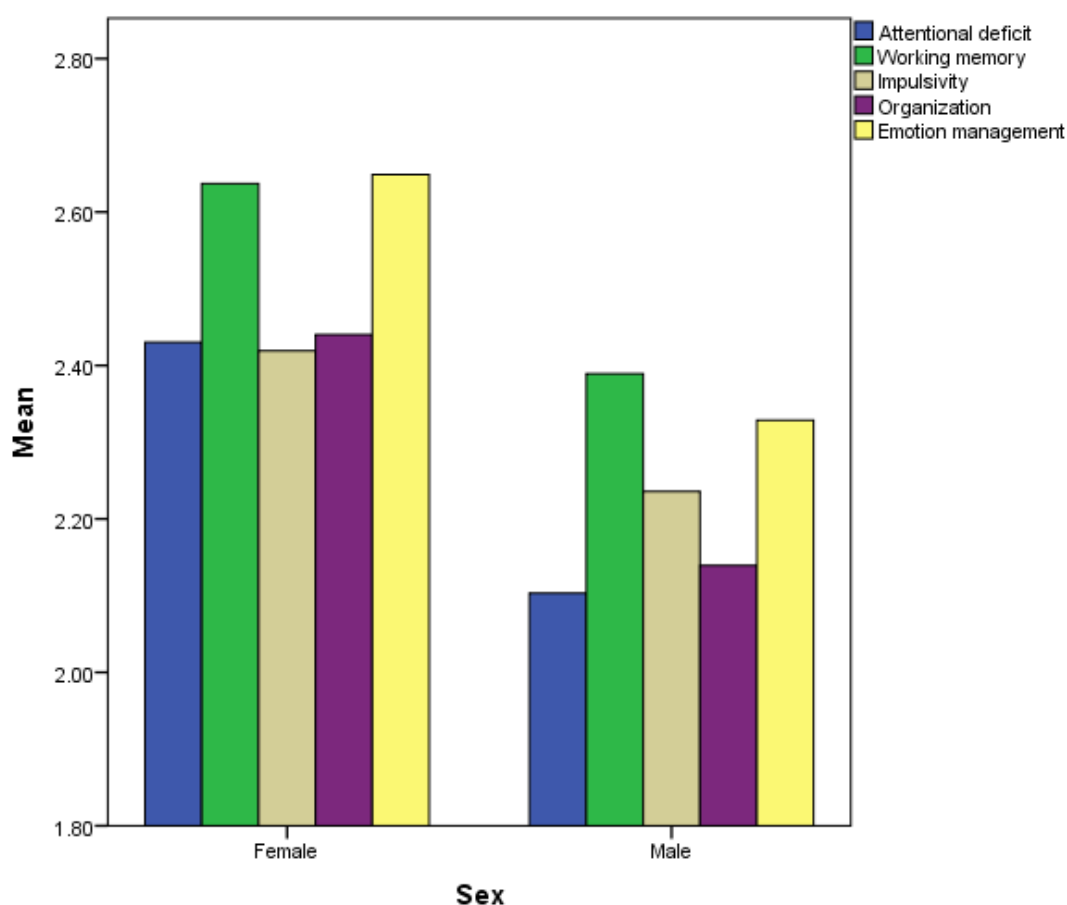
**La difficulté de la gestion émotionnelle** est la deuxième FE qui a été mentionnée par les personnes interrogées. Une gestion émotionnelle efficace affecte les compétences cognitives. En fait, lorsque nos émotions sont si intenses que nous devenons dérégulés, notre fonction cognitive ne fonctionne pas à pleine capacité. Selon les scientifiques, les émotions peuvent être une chose effrayante pour les adultes notamment comment savoir les gérer. L'identification des émotions est la première étape de l'apprentissage de la gestion des émotions.

Le graphique ci-dessous montre les scores obtenus par les adultes pour les cinq compétences des FE.



Graphique 1 : exemple de répartition sur cinq TFC

Si l'on tient compte du sexe, les femmes ont signalé des problèmes plus importants que les hommes. Les hommes ont obtenu de meilleurs résultats en mémoire de travail par rapport aux autres TFC (voir graphique 2).



Graphique 2 : Répartition par genre sur cinq TFC

En comparant les données des différents pays représentés dans le partenariat du projet, les adultes de Grèce et de Roumanie ont manifesté des troubles plus importants que le reste des répondants en Autriche, Italie, France et Pologne. La raison est que les partenaires grecs et roumains impliquaient des adultes présentant des troubles élevés des fonctions exécutives, alors que les autres partenaires du projet impliquaient principalement des adultes inscrits dans des centres de formation professionnelle, de sorte que les adultes pouvaient présenter des troubles des fonctions exécutives sans qu'elles ne soient diagnostiquées.

En ce qui concerne **l'échelle de mesure du déficit attentionnel**, le graphique souligne que les deux items qui semblent les plus problématiques sont : "passer d'une activité à l'autre " et " oublier des aspects de la vie quotidienne " comme le fait de répondre à des appels téléphoniques ou de payer des factures. En ce qui concerne **l'échelle de mesure de la mémoire de travail**, il s'agit de l'un des TED les plus problématiques et les éléments les plus problématiques qui ont été soulignés par les adultes interrogés étaient "demander des instructions supplémentaires lors de l'exécution d'une tâche" et "éviter des tâches qui semblaient ennuyeuses aux adultes". En ce qui concerne **l'échelle de mesure de l'impulsivité**, deux éléments sont ressortis comme étant les plus problématiques avec des scores significativement plus élevés que les cinq autres : me parler à moi-même dans une situation où le contrôle est nécessaire " et " être frustré quand les choses vont trop lentement ". Compte tenu de l'échelle **d'organisation**, tous les items analysés ont obtenu le même score, aucun élément n'est apparu comme indiquant qu'il causait significativement plus de problèmes par rapport aux autres éléments. **Gestion émotionnelle** – Les FE sont un autre facteur qui est considéré comme ayant un impact significatif sur la routine quotidienne des adultes. L'élément le plus important est celui qui a trait au fait d'avoir de la difficulté à s'endormir pendant que mon esprit tourne en rond.

En analysant la répartition des réponses pour chaque élément de l'échelle de mesure, les adultes soulignent qu'ils sont " en général " ou " souvent " capables de se concentrer sur les détails. Il en va de même pour la capacité à " prêter attention à plusieurs tâches à la fois ", pour laquelle les scores les plus élevés se situent entre " parfois " et " souvent ". Au contraire, il semble que les adultes ont une capacité extraordinaire à " écouter attentivement quand quelqu'un s'adresse directement à eux " ; la majorité de nos personnes interrogées ont répondu qu'elles écoutent " toujours " ou " souvent " attentivement. En ce qui concerne les autres points tels que la capacité à " mener à bien les tâches qu'ils ont commencées " et à " organiser facilement leurs tâches ou leurs activités ", la réponse la plus répandue a été " souvent ". Au contraire, il semble que les personnes interrogées aient un score plus élevé en ce qui concerne leur capacité à " prendre soin de leurs affaires personnelles ", à " fixer leurs priorités correctement et facilement ", à " organiser leurs tâches et activités ", à " bien organiser les choses dans leur bureau et leur chambre ". En ce qui concerne la mémoire de travail, les éléments spécifiques qui fournissent des informations approfondies sur ces FE sont la capacité " à mémoriser de nouveaux concepts sans difficulté " (la majorité des personnes interrogées ont répondu qu'elles ont souvent eu ces problèmes), la capacité " à oublier ce qu'elles ont

l'intention de dire si elles ne le disent pas immédiatement " (la majorité a choisi parfois de représenter cette compétence), la capacité à " se rappeler facilement les noms des personnes qu'elles ont rencontré plusieurs fois " (la majorité de nos personnes interviewées ont admis avoir des difficultés, comme elles l'avaient fait, parfois, à représenter cette capacité).

En ce qui concerne la **capacité à s'organiser**, les personnes interrogées ont admis avoir souvent besoin de " demander des instructions supplémentaires lorsqu'elles ont besoin d'effectuer une nouvelle tâche ". Il semble que les adultes ont besoin d'être impliqués dans des activités plus actives et intéressantes, car ils essaient généralement d'"éviter les tâches qui leur semblent ennuyeuses/inintéressantes". Certains adultes ont admis " avoir besoin de quelqu'un pour les motiver/les contrôler/les guider dans l'accomplissement de leurs tâches professionnelles ".

En ce qui concerne les questions relatives à la **capacité " d'écouter attentivement "**, malgré le fait que la majorité des adultes ont obtenu une note élevée sur la capacité " d'écouter attentivement les gens ", ils ont également admis qu'ils répondaient parfois soudainement " avant que la question ne soit formulée'.

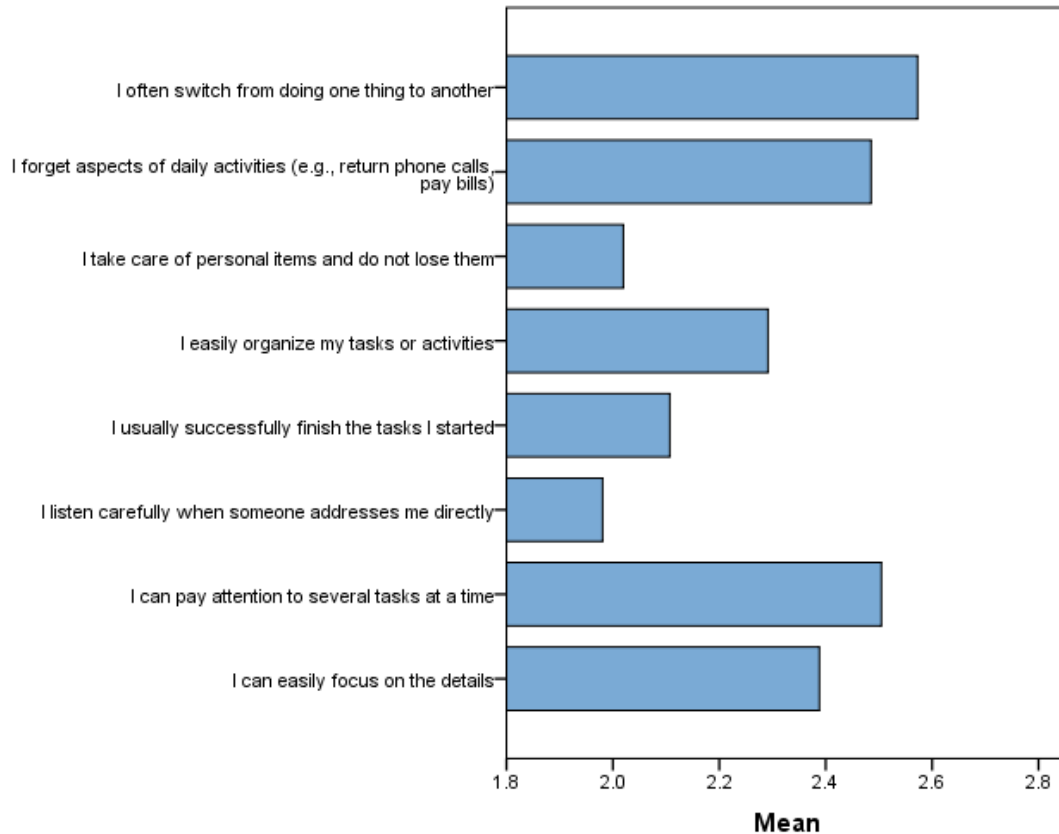
Conformément à la capacité **de gestion émotionnelle**, les adultes ont indiqué qu'ils " réagissent souvent rapidement à ce que les autres font et disent " et qu'ils " prennent des décisions impulsives ". Il ressort que " les choses doivent se dérouler vite et bien, sinon elles ont tendance à devenir facilement frustrantes " et ils avouent " être impatients quand les choses vont trop lentement ". De plus, ils admettent qu'ils ont " besoin de leur parler - de se parler à eux-mêmes dans des situations où une plus grande maîtrise de soi est nécessaire ".



Erasmus+



sofia



## a) Résultats des formateurs - Données quantitatives - Questionnaire

D'après les questionnaires remplis par les formateurs, les résultats montrent que la FE la plus troublée est **l'organisation du travail**, c'est-à-dire l'absence ou l'incapacité d'ordonner et de fixer les priorités des processus de travail à différents niveaux. Les compétences d'organisation du travail sont étroitement liées au problème de la gestion du temps, au problème de l'établissement des priorités et à l'incapacité de transférer les ressources nécessaires à l'accomplissement de son travail dans le temps et l'espace. Les difficultés constatées sont précisément liées à un manque de vision des outils nécessaires à l'exécution d'une tâche donnée. Par exemple, dans les cours de formation pour cuisiniers, vous pouvez constater combien d'adultes dans la préparation de leur poste de travail oublie l'équipement nécessaire à l'exécution de leurs tâches. Ce manque d'organisation entraîne une perte importante de temps au travail qui se traduit par une perte d'efficacité. Par conséquent, le besoin principal est de créer une série d'exercices / outils (liste des priorités, liste des étapes obligatoires dans un emploi donné et ainsi de suite) qui peuvent aider à renforcer les fonctions organisationnelles.

Les formateurs interrogés ont proposé les moyens efficaces suivants pour améliorer cette FE :

- Exercices plus fréquents
- Utiliser davantage les expériences pratiques
- Utilisation de checklists
- Répétitions des séquences de travail de la manière la plus correcte possible
- Utilisation de correctif pour montrer la séquence de planification optimale
- Utilisation de supports vidéo et d'images pour la création de concepts mentaux

Le deuxième problème majeur auquel sont confrontés les formateurs est lié à la capacité de rester concentrés pendant de courtes et longues périodes. La capacité de rester concentré est nécessaire dans n'importe quel type de travail afin d'accomplir la tâche ou d'être en mesure de recevoir des informations importantes. Les formateurs ont observé qu'une partie des apprenants ne peuvent rester concentrés que pendant de courtes périodes et, par conséquent, qu'ils ne peuvent accomplir qu'une partie d'un travail ou qu'ils oublient de réaliser des processus qui font partie d'une tâche donnée. Ensuite, ce manque peut être lié à l'incapacité d'organiser son travail car pour ce faire, l'attention doit être maximale. Il faut aussi ajouter qu'il y a un manque de flexibilité mentale, un manque de patience dans l'apprentissage, un manque d'attention à la motivation personnelle dans l'apprentissage et une faible estime de soi dans l'écoute avec conviction parce que d'habitude un adulte ne croit généralement pas pouvoir y arriver.

Selon les réponses des éducateurs, les méthodes les plus utiles pour améliorer la fonction exécutive susmentionnée sont les suivantes :

- Participation active aux exercices
- Planification de la coactivité
- Proposer des tests stimulants et des défis
- Augmenter le nombre de situations informelles en classe
- Plus d'exercices pratiques
- Alternez divers outils pendant les cours (vidéo, activités de groupe, tests, etc.)



Le troisième problème majeur rencontré par les formateurs est le **contrôle émotionnel** qui est une partie essentielle de la gestion du travail ou de la tâche assignée. Ce qui identifie le mieux le contrôle émotionnel chez les adultes, c'est la phase de jugement qui conditionne la performance et, par conséquent, incite l'adulte à ne pas accepter l'évaluation de son travail. Ce problème est lié à l'insécurité par rapport aux compétences acquises et à la capacité à gérer le stress pendant le travail / les exercices.

Compte tenu des données recueillies par les formateurs, les meilleurs moyens d'aider les adultes à améliorer ce trouble sont les suivants :

- Familiariser les gens au stress dans le cadre de la formation
- Simulation de vie réelle ou de travail
- Apprentissage par imitation ou à travers un enseignant développant une stratégie pour faire face à une situation ou à des situations multiples
- Utiliser l'ironie pour minimiser les situations de jugement
- Rassembler les personnes qui ont de grandes difficultés émotionnelles dans des activités de tutorat entre pairs en groupe

Les deux dernières FE sont importantes pour **la mémoire de travail et le contrôle de l'impulsivité**.

**La mémoire de travail** est étroitement liée à la difficulté de séquencer les différents processus de travail, à la difficulté de comprendre avant et après, à la difficulté d'organiser le travail en l'accomplissant, à la difficulté de garder les instructions en mémoire, à la faible autonomie dans l'exécution des tâches assignées.

Comment éviter cela :

- Rendre les gens plus responsables en les rendant plus autonomes
- Intensifier les exercices qui aident à améliorer la mémoire
- Répétez plusieurs fois les étapes ou les instructions
- Établir une routine dans l'utilisation de l'équipement ou l'exécution d'une tâche

Enfin, le contrôle de l'impulsivité est étroitement lié à la difficulté de **reporter la satisfaction d'un besoin qu'un adulte**, à un moment donné, semble impossible de ne pas satisfaire.

Comment éviter cela :

- Essayer de répondre aux besoins avant le début d'un exercice ou d'une affectation

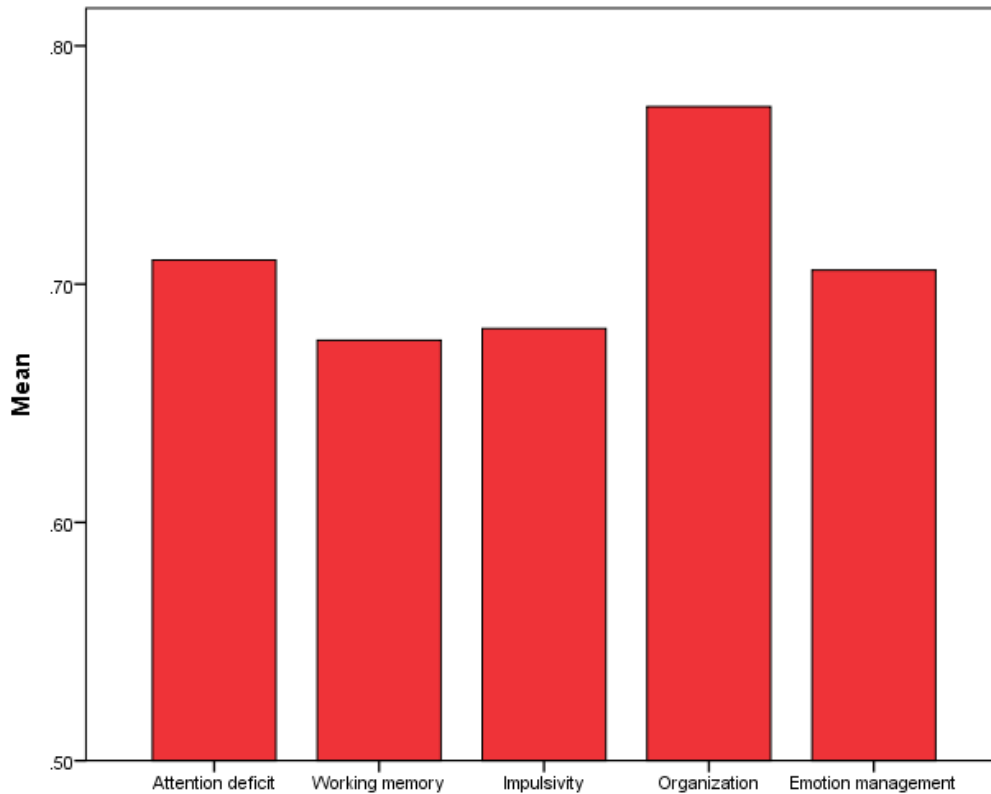


Erasmus+



sofia

- Prévenir le besoin de l'adulte
- Promouvoir le mouvement comme activité pour stimuler l'inhibition et la maîtrise de soi



## b) Résultats des adultes - Données qualitatives -Groupe de discussion

Le groupe de discussion est une méthodologie qualitative utile pour acquérir une compréhension approfondie des questions sociales et, dans notre cas, des compétences des adultes en matière de fonctions exécutives. La méthode vise à recueillir des données auprès d'un groupe d'individus sélectionnés à dessein qui peuvent fournir des informations intéressantes sur un sujet spécifique. Tous les partenaires du projet SOFIA ont organisé des réunions de groupes de discussion avec deux typologies différentes de bénéficiaires tels que les adultes et/ou les professionnels tels que les formateurs, les enseignants, les éducateurs. L'animateur a rédigé un rapport à la fin de chaque réunion. Ces réunions ont duré 2 ou 3 heures en présence d'un animateur qui a invité les participants à discuter en profondeur des questions analysées et parfois d'un observateur qui a aidé l'animateur à prendre des notes.

Les difficultés des adultes atteints de TED, selon leurs déclarations, se manifestent dans les cinq domaines identifiés, à savoir l'attention ciblée, la mémoire de travail, le contrôle de l'impulsivité, l'organisation et la planification et la gestion émotionnelle. Bien que nous ayons remarqué de légères différences entre les répondants de différents pays participants (surtout en Allemagne), il y avait toujours un large consensus parmi la majorité des répondants. Les personnes interrogées invitées à définir certains concepts liés aux TED (en Italie) ont fourni des réponses équitables.

#### **Difficultés pour concentrer son attention :**

- Difficultés à concentrer son attention sur une plus longue période de temps ou sur plusieurs tâches en même temps. (Pologne, Roumanie)
- Ils ne peuvent pas faire plusieurs tâches à la fois ; certains essaient mais sont inefficaces.
- Les principaux facteurs de distraction identifiés par les adultes atteints de TED étaient les suivants : téléphone mobile, Facebook/internet, bruit ambiant (trafic, classe), télévision (Roumanie), tabagisme (Allemagne), problèmes émotionnels (Italie).
- La tendance à dire oui à plusieurs choses : les raisons varient selon les pays ; en Allemagne : Il est plus facile de ne pas avoir à argumenter une réponse, en Roumanie : je ne sais pas comment dire non.

#### **Difficultés dans la mémoire de travail / attention sélective**

- Ils oublient souvent ce qu'ils ont à dire s'ils ne peuvent pas le dire immédiatement (bien que les personnes interrogées en Allemagne rapportent rarement de tels problèmes)
- Ils oublient d'apporter à la maison les choses dont ils ont besoin pour finir une activité ou un travail
- Ils ont de la difficulté à se souvenir des noms des gens, même s'ils les ont rencontrés plusieurs fois. En Allemagne, seulement un quart des participants disent avoir de tels problèmes.
- Malgré des efforts pour être à l'heure, ils sont souvent en retard au travail et à d'autres activités auxquelles ils participent.
- Les adultes, selon leur personnalité et le niveau de confiance dans leurs propres forces, lorsqu'ils doivent accomplir une nouvelle tâche, ont besoin d'informations



Erasmus+



sofia

supplémentaires ou choisissent de ne pas demander, même s'ils en ont besoin. Les participants en Allemagne, Grèce et Italie demandent fréquemment des formations supplémentaires et apprécient le fait que ce soit normal

- Nous avons identifié que certains ont des méthodes efficaces (notes, appeler des amis pour leur rappeler), suivent un schéma logique dans la séquence des actions, tendent à l'automatisation (Italie).
- Établir un ordre de priorités moins efficace (se répète à l'infini). Roumanie, Italie.
- Ils ont du mal à se mobiliser pour une tâche complexe qui implique plusieurs étapes de travail.
- Ils ont des difficultés à garder les instructions en mémoire.
- Lorsqu'une tâche semble ennuyeuse ou inintéressante, la plupart des gens ne s'impliquent pas.
- Ils ont besoin de quelqu'un pour les motiver, les contrôler ou les orienter dans l'accomplissement de leurs tâches professionnelles, sauf pour les personnes interrogées en Allemagne où la plupart n'en ont pas besoin.

#### **Difficultés du contrôle de l'impulsivité**

- Ils ont tendance à répondre avant que la question ne soit formulée, à réagir de manière impulsive lorsque les autres agissent de manière inappropriée. Cependant, ils pensent qu'ils contrôlent leur impulsivité. Leur réaction est une réaction de tempérament en réaction à la personne qui l'a stimulé.
- Ils prennent des décisions impulsives et veulent ensuite réviser la décision qu'ils ont prise ou ils ont tendance à reporter la prise de décision, attendant l'avis des autres.
- La plupart parlent avec eux-mêmes lorsqu'ils se sentent gênés.
- Ils ont de la difficulté à contrôler leurs réactions en conduisant,
- Ils ont besoin de parler, de bavarder
- Il leur est difficile de reporter la satisfaction d'un besoin
- Ils ont de la difficulté à respecter la prise de parole lors d'une conversation

### Difficultés d'organisation et de planification

- Ils ont tendance à procrastiner.
- Même s'ils planifient leur calendrier, ils ne suivent pas la planification. Là encore, les participants en Allemagne sont l'exception.
- Ils ne peuvent pas prévoir avec précision le temps nécessaire à l'exécution d'une activité, et ils ont besoin de plus de temps pour commencer une tâche lorsqu'elle est plus difficile.
- Grande difficulté à gérer des projets d'envergure. Seuls quelques adultes ont déclaré que leur chambre et leur bureau sont en désordre, tandis que d'autres prétendent qu'ils sont en ordre. (Allemagne)
- Difficultés à se fixer des priorités.
- Ils n'arrivent pas à respecter les échéances. Les participants en Allemagne font exception.
- Ils ont des difficultés à planifier leurs activités à l'exception des participants en Allemagne
- Difficultés d'organisation de planification
- Même s'ils planifient leur temps, ils ne suivent pas la planification. Là encore, les participants en Allemagne représentent l'exception.
- Ils ne peuvent pas prévoir avec précision le temps nécessaire à l'exécution d'une activité, et ils ont besoin de plus de temps pour commencer une tâche lorsqu'elle est plus difficile.
- Les outils et les stratégies qui pourraient aider à améliorer la planification (Italie)
- Établir des délais pour accomplir une tâche
- Division des actions à réaliser pour atteindre un objectif
- Être réaliste et concret lorsque l'on veut atteindre un objectif
- Avoir de la patience

### Difficultés dans l'auto-gestion des émotions

- Lors de l'évaluation, ils manifestent : stress, nervosité (Grèce), inquiétudes (Italie), émotions négatives.
- Plus de la moitié des répondants déclarent qu'il est difficile de cacher les manifestations comportementales trahissant leurs émotions ; il est difficile de se concentrer sur la résolution de problèmes ou de tâches quand ils ont une émotion négative. Les participants en Allemagne font exception et affirment que si elles ne



Erasmus+



se produisent pas en même temps, elles peuvent gérer et accomplir d'autres tâches.

- Passer facilement et sans raison d'une émotion à l'autre.
- Certains répondants apprécient le fait qu'ils soient dominés par une certaine émotion dans une plus grande mesure que le reste de la population. D'autres n'étaient pas d'accord.
- Les outils et les stratégies qui pourraient aider à la gestion des émotions (Italie)
- S'engager dans des activités qui aident à ne plus s'inquiéter
- Accepter les difficultés et les épreuves que la vie nous offre
- Faire preuve d'optimisme
- Faire une liste des émotions positives vécues pendant la journée comme une forme d'entraînement aux émotions

### **c) Résultats des formateurs – Données qualitative - Groupe de discussion**

Il ressort de l'analyse des rapports que la plupart des formateurs (à l'exception de la Roumanie et de la Pologne) n'ont pas entendu parler du concept de trouble des fonctions exécutives, mais seulement de concepts quelque peu liés au TDAH, à l'autisme, aux fonctions cognitives, etc. En Italie, les participants observent comment la profession d'enseignant inclut aussi la nécessité d'impliquer des fonctions exécutives et parfois de consacrer des moments à leur autonomisation. Après avoir clarifié le sens du concept, la plupart ont affirmé qu'ils travaillent et ont travaillé avec cette catégorie d'adultes et qu'ils rendent leur formation très difficile.

Les problèmes les plus courants identifiés par les formateurs chez l'adulte EFD sont les suivants : problèmes de concentration, se concentrer sur plusieurs tâches en même temps, organiser, planifier et achever et finaliser les tâches à temps, ne pas gérer la frustration, établir des priorités. En outre, des difficultés à se souvenir et à se rappeler ont été identifiées, l'incapacité à se concentrer sur la grosseur pendant les émotions négatives, la demande d'informations supplémentaires pour résoudre les tâches, les décisions impulsives, le manque d'intérêt, la faible capacité d'adaptation, la difficulté à prendre conscience de la connexion entre le corps et l'esprit (Italie).

Parmi les outils utilisés par les formateurs pour aider les adultes atteints de TED, on peut citer :



Erasmus+



sofia

- Présentation du calendrier au début de la session de formation : aide les stagiaires à répondre à leurs attentes (attentes raisonnables), à doser leur énergie, à clarifier leurs objectifs, à se concentrer sur l'automobile
- Détermination de sous objectif avec l'apprenant
- Utilisation de contrats pour réaliser le travail
- Inclure des courtes pauses
- Un code couleur pour faciliter la navigation afin de classer les tâches par ordre de priorité
- Suivre l'agenda initialement prévu
- Se servir des listes de tâches
- Planification des périodes de transition et des changements d'activité
- Utiliser des organigrammes pour indiquer les étapes d'une tâche
- Utilisation de carnets de notes, de planificateurs pour consigner l'information
- L'enchaînement doit venir de l'attitude du formateur
- Méthodes d'enseignement interactives et utilisation de divers outils pour animer la session de formation (discours, diagrammes et images, vidéos, podcasts, etc.)
- Créer un environnement d'apprentissage approprié (en tenant compte de la lumière, de la température, des stimuli visuels et auditifs ...)
- Demander fréquemment aux apprenants de donner leur avis sur les contenus de l'apprentissage

Les outils utiles pour aider un adulte souffrant de TED sont les suivants :

- Google Calenar ou iCal pour la gestion du temps (ou tout autre logiciel similaire)
  - Annexe 30/30 (pour les appareils Apple - gratuit) pour la gestion du temps
  - TToodleDo (pour Android) pour organiser les listes de tâches et hiérarchiser les tâches
1. Les principales raisons de distraction, notées par les formateurs, pendant les activités sont : Téléphone, Facebook, bruit ambiant (discussions entre les autres participants, bruit de la rue), stimuli visuels non pertinents (p. ex. objets sur les murs, couleurs trop intenses), états émotionnels négatifs dysfonctionnels, dépression, anxiété.
  2. La plupart des formateurs interrogés s'accordent à dire que les adultes souffrant de TED ne sont pas polyvalents.
  2. Les formateurs utilisent les stratégies suivantes pour maintenir l'attention de l'apprenant sur une tâche :



Erasmus+



- Pauses fréquentes - (toutes les 45 -50 Min)
- Activités interactives
- Apps pratiques
- Tâches présentées de manière auditive et visuelle
- Motivation appropriée (axée sur les besoins immédiats de la vie personnelle et professionnelle)
- Cocréation de leur formation
- Créer des défis et des tests motivants
- Augmentation des situations informelles en dehors de la salle de classe

4. Les tâches/activités sur lesquelles la plupart des adultes atteints de TED se concentrent le plus souvent sont : des activités pratiques, des activités individuelles sous forme de jeux, des activités intéressantes et amusantes, légères et relaxantes.

### **Mémoire de travail**

1. Ils ont besoin de renseignements supplémentaires, mais ne les demandent pas tous. Il y a des différences dues à la gravité du trouble, au tempérament, à la confiance en soi, à la culture d'origine (ont été ou ne sont pas habitués à demander de l'aide)
2. Lorsque des tâches ennuyeuses sont proposées, la plupart sont ennuyées, pas impliquées, et ont tendance à reporter la tâche ou à l'abandonner.
3. Les stratégies de motivation des apprenants utilisées par les formateurs pour mener à bien cette tâche sont les suivantes :
  - Approche étape par étape avec gratification immédiate
  - Offrir aux étudiants des avantages personnels
  - Concurrence et récompense
  - Fournir des retours d'alimentation positifs devant le groupe
  - Succès antérieurs
  - Certificat

### **Contrôle de l'impulsivité**

Les réponses données par les formateurs interrogés ont montré que cela dépend beaucoup du type de personnalité. Pour cette raison, leurs réponses ont été partagées. Certains participants ont apprécié le fait que les adultes atteints de TED parlent beaucoup, répondent avant de terminer la question, prennent des décisions impulsives et réagissent négativement lorsqu'ils sont défiés. Toutefois, certains participants (environ un tiers) ont exprimé le point de vue contraire. Les outils et les stratégies pourraient aider les adultes à mieux contrôler leurs impulsions : (Italie) satisfaire les besoins avant le début du cours, promouvoir l'activité sportive pour stimuler l'inhibition, la modulation et la maîtrise de soi, répondre aux besoins de l'élève.



### **Organisation / planification**

1. Les adultes atteints de TED ont de la difficulté à s'organiser, à planifier, à respecter les délais lorsque la tâche à accomplir est difficile ou complexe (ils n'ont pas la patience de terminer, ils ne peuvent pas se concentrer jusqu'à la fin, ils sont perdus dans le processus, ils ne peuvent suivre les étapes prévues).
2. La plupart ont des difficultés de gestion du temps, se perdent dans les détails, ce qui retarde l'accomplissement de la tâche. Certains formateurs ont apprécié le fait que les adultes atteints de TED ne retardent pas volontairement la résolution des tâches mais ne savent pas par où et quand commencer. Les représentants en Allemagne ne sont pas d'accord sur le fait que ces adultes ont des difficultés à organiser, planifier ou finaliser les tâches à temps, sachant qu'ils retardent la prise de décision et se cachent derrière leurs collègues, qu'ils restent les derniers à faire leurs présentations et qu'ils ont donc plus de temps pour terminer les tâches.

### **Auto-gestion émotionnelle**

1. Dans les situations d'évaluation, les adultes atteints de TED sont stressés, incohérents, confus et nerveux
2. Après une forte émotion, la plupart des stagiaires ont remarqué que les adultes atteints de TED ont du mal à se concentrer sur leurs tâches. Ils ont besoin de temps pour se calmer ou de quelqu'un pour les aider.
3. Lorsqu'ils ont des émotions, les adultes atteints de TED ont les manifestations suivantes :
  - Confusion (par exemple, ils ne savent pas quoi dire ou interpréter)
  - Nervosité
  - Refus de participer aux activités
  - Agressivité verbale contre l'autorité
  - Tendance à exagérer les manifestations émotionnelles
4. Les formateurs ont constaté qu'ils aident les adultes atteints de TED à contrôler leurs émotions lorsqu'ils :
  - Exercices de respiration, bavardage entre amis, sport, musique relaxante, activités de peinture, coloriage, méditation, jouer avec une petite balle ou



Erasmus+



sofia

un crayon dans les mains, marcher, courir ou faire de l'exercice pour contrôler ses émotions quand il apparaît

- Il y a peu de stagiaires
- Fournir des commentaires / Récompenser immédiatement après avoir montré le comportement désiré Effectuer de courtes tâches avec des pauses entre les activités
- Réduire ou supprimer le bruit
- Alternez avec les types d'activité - Habituez-vous au stress d'un examen pratique d'une activité théâtrale
- Simulation de situations concrètes dans la vie privé ou professionnel
- Apprentissage par imitation, où l'enseignant expose une stratégie pour faire face à des situations stressantes
- Utiliser l'ironie pour désamorcer les situations de tension

Méthodologie du tutorat par les pairs, qui consiste à regrouper, dans des activités de groupe, les personnes qui éprouvent plus de difficulté à maîtriser leurs émotions avec celles qui en éprouvent plus.

## Conclusion

Quelles peuvent être les rechutes futures face aux difficultés rencontrées par les personnes dans l'activation correcte des fonctions exécutives ? Est-il possible de proposer des outils ou des suggestions utiles ? Après avoir examiné les résultats des questionnaires et des groupes de discussion, quels peuvent être les outils adaptés pour aider les adultes présentant un trouble des fonctions exécutives ? Les problèmes liés à la mémoire de travail et à la gestion des émotions devraient souvent être abordés, par exemple dans le cas des cours de formation, par le biais de modules spécifiques afin de créer des protocoles pour la gestion de ces problèmes. C'est précisément grâce à l'exercice préventif continu qu'il est possible d'habituer les gens à gérer convenablement leurs émotions (et non à prendre des décisions impulsives pour l'avenir) et à exercer la mémoire de travail qui influence souvent l'organisation de leur travail.

- 1) **Mémoire de travail** : la plupart des adultes interrogés ont indiqué que leur plus grande difficulté se situe dans la mémoire de travail, comme par exemple la difficulté de séquencer les différents processus de travail, la difficulté de compréhension et l'incapacité d'organiser le travail en le finalisant.

Ce que nous pouvons faire :

Première étape	Permettre aux gens d'être autonomes dans l'exercice de leurs fonctions, en passant d'une tâche simple à une tâche plus complexe. Nous devons co-construire un chemin fait de petits pas, de petites actions, de petits pas qui peuvent aider la mémoire de travail
Deuxième étape	Nous devons intensifier les exercices qui aident à développer la mémoire, comme les répétitions ou les instructions à répéter plusieurs fois et dans un court laps de temps
Troisième étape	Mise en place d'une routine d'actions ou de pensées au cours d'une tâche donnée

- 2) **Gestion des émotions** : est le deuxième aspect des TED qui a été rapporté par les adultes interrogés sur le fait que les émotions intenses peuvent être dérégularisées.

Ce que nous pouvons faire :

Première étape	Si nous sommes dans des groupes de travail, nous pouvons apprendre à mieux gérer nos émotions en prenant pour exemple le comportement des autres ; si nous suivons un cours et que nous sommes sur le point de commencer un test, ce sera l'enseignant qui montrera les stratégies les plus appropriées pour résoudre un problème ou différents problèmes.
Deuxième étape	Une des solutions afin de résoudre la gestion des émotions est de travailler avec un groupe d'individus qui ne peuvent pas gérer leurs émotions avec des individus sous pression. Dans ce cas, les gens apprennent de leurs pairs en regardant l'abstraction de contact et en voyant de temps en temps les stratégies qui sont adoptées.

Ce ne sont là que quelques-unes des mesures qui pourraient aider préventivement les adultes dans leur travail et leurs activités. Dans ce cas, il est toujours préférable de créer des bases théoriques et pratiques qui peuvent être reliées à un fonctionnement optimal des fonctions exécutives.