



**sofia**

**Stratégies pour renforcer les fonctions exécutives chez les adultes**

**Boîte à outils de méthodes pour développer, renforcer  
et améliorer les fonctions exécutives dans la population  
adulte**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

This project (2017-1-FR01-KA204-037216) has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use, which



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

**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:** Le projet SOFIA est mis en œuvre par les 7 organisations partenaires suivantes

 <p>IFRTS Corse Institut Corse de Formation et recherche en Travail Social, Médico-Social et Santé</p> <p>Institut Corse de Formation et Recherche en Travail Social (IFRTS) Chef de file, France <a href="http://www.ifrtscorese.eu">www.ifrtscorese.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>Petru Maior University of Tîrgu Mureş Partenaire du projet, Roumanie <a href="http://www.upm.ro">www.upm.ro</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 Partenaire du projet, Grèce <a href="http://www.ison.gr">www.ison.gr</a></p>
 <p>Volkshochschule im Landkreis Cham Ev Partenaire du projet, Allemagne <a href="http://vhs-cham.de">vhs-cham.de</a></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

### INTRODUCTION

Contexte général  
Qu'est-ce que la Boîte à outils des méthodes SOFIA ? Structure et contenu  
Notre approche : la pleine conscience et la méditation  
Méthodologie : les différentes étapes de la création de cette Boîte à outils de méthodes

### I. MÉMOIRE DE TRAVAIL

1. Déficit de mémoire de travail : théories, contextes, réalités
2. Outils et instruments pour développer la mémoire de travail des adultes
3. Outils virtuels pour promouvoir les compétences cognitives en général et la mémoire de travail en particulier

### II. GESTION DES ÉMOTIONS

1. Dérèglement émotionnel : théories, contextes, réalités
2. Outils et instruments pour développer la gestion émotionnelle des adultes
3. Outils virtuels pour promouvoir les compétences cognitives en général et la gestion émotionnelle en particulier

### III. COMPÉTENCES ORGANISATIONNELLES

1. Déficit d'attention organisationnelle : théories, contextes, réalités
2. Outils et instruments pour développer les compétences organisationnelles des adultes
3. Outils virtuels pour promouvoir les compétences cognitives en général et les compétences organisationnelles en particulier



**sofia**  
**BIBLIOGRAPHIE**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## INTRODUCTION

Bienvenue dans la Boîte à outils SOFIA des méthodes pour le développement, le renforcement et l'amélioration des fonctions exécutives dans la population adulte (O2). Ce document a été co-écrit par les partenaires du projet Erasmus+ SOFIA. Il s'agit notamment d'organisations d'enseignement et de formation professionnels (EFP), d'une organisation spécialisée dans le développement d'outils d'apprentissage en ligne innovants et d'une université de 7 pays de l'UE. La boîte à outils des méthodes SOFIA a été élaborée conjointement par et pour des formateurs, des éducateurs ou des conseillers en orientation professionnelle. Il rend compte de ce qu'est le déficit des fonctions exécutives (DEF), de son impact sur l'expérience d'apprentissage et la vie quotidienne des adultes et de la manière dont un formateur en EFP peut améliorer trois fonctions exécutives clés parmi les apprenants adultes participant à leurs sessions de formation.

### Contexte général

Le projet **SOFIA - Strategies to strengthen executive Functions In Adults** – se focalise 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 peuvent être comparées à un contrôleur aérien. Le contrôle de la circulation aérienne aide les pilotes à diriger les aéronefs au sol et dans l'espace aérien contrôlé et à fournir des services consultatifs aux aéronefs dans l'espace aérien non contrôlé. L'objectif est de prévenir les collisions, d'organiser et de contrôler le trafic aérien, de fournir des informations et d'autres formes d'assistance aux pilotes. Les fonctions exécutives - de la même façon - aident les personnes en général et les apprenants adultes en particulier à réguler la circulation de l'information, à être attentifs, à planifier, à se souvenir des choses importantes et à suivre les règles. Les personnes gèrent habituellement leurs compétences de " contrôle de la circulation aérienne " en établissant des routines, en modelant leur comportement social, en créant et en maintenant des relations de soutien et de confiance.

La Boîte à outils de méthodes SOFIA (O2) est principalement basé sur les conclusions d'un autre document: le manuel SOFIA (O1) (chacun d'eux téléchargeables



**sofia**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

[sur notre site](#)). Les partenaires de SOFIA ont élaboré ce manuel au cours de la première étape du projet. Pour rappel, le manuel était basé sur des enquêtes menées auprès d'apprenants adultes et de formateurs EFP (c'est-à-dire nos groupes cibles) vivant dans les 7 pays impliqués dans le projet SOFIA. L'analyse de ces enquêtes a montré que les formateurs EFP et les apprenants adultes ayant des troubles des fonctions exécutives certifiés ou non certifiés ont identifié les trois fonctions exécutives (FE) suivantes comme étant celles qu'ils doivent développer, renforcer et améliorer en priorité:

- 1) **La mémoire de travail** est la FE qui nous permet de stocker, pendant une certaine période, toutes les informations nécessaires, le traitement et la manipulation pour connecter le passé et le présent. La plupart des adultes interrogés ont indiqué que leur plus grande difficulté réside dans la mémoire de travail, comme la difficulté de séquencer les différents processus de travail, la difficulté de comprendre avant et après et l'incapacité d'organiser le travail en le réalisant.
- 2) **La gestion émotionnelle** fait référence à la FE qui permet à un individu d'autoréguler ses propres émotions. Il s'agit de la deuxième FE dans l'ordre d'importance qui a été signalé par les personnes interrogées (voir le Manuel O1). Une gestion émotionnelle efficace affecte les compétences cognitives. En d'autres termes, cela a un impact sur votre capacité d'apprentissage. En fait, lorsque nos émotions atteignent un niveau élevé d'intensité, nous devenons instables et notre fonction cognitive ne fonctionne pas à pleine capacité. Les travaux de recherche montrent que les émotions peuvent être des choses effrayantes pour les adultes et cela s'explique principalement par le fait qu'ils ne savent pas comment y faire face. L'identification des émotions est la première étape pour apprendre à faire face à nos émotions.
- 3) **Les compétences organisationnelles** renvoient aux processus qui nous permettent de planifier les choses. Les difficultés de planification surviennent principalement au cours de l'apprentissage, au travail ou plus généralement dans la vie quotidienne. Il s'agit de la capacité d'utiliser notre temps, notre énergie, nos ressources, et ainsi de suite. Souvent lié à l'autodiscipline, il est essentiel d'avoir de bonnes compétences organisationnelles pour réaliser ce que l'on veut accomplir, par exemple suivre un programme de formation.

### Qu'est-ce que la boîte à outils des méthodes SOFIA ? Structure et contenu

Le présent document est une boîte à outils de méthodes pour développer, renforcer et améliorer les fonctions exécutives dans la population adulte (O2). D'une part, il s'appuie sur une étude de l'état de l'art de la culture scientifique internationale et se concentre en particulier sur la recherche produite dans les pays partenaires. D'autre part, les trois fonctions exécutives clés abordées dans cette boîte à outils ont



**sofia**

été sélectionnées en fonction des caractéristiques et des besoins exprimés par les apprenants adultes et les formateurs EFP interrogés dans le manuel de la SOFIA (O1).

Cette boîte à outils apporte des éléments pour établir une base théorique et inclut des recommandations et des propositions de méthodes que les formateurs en EFP peuvent utiliser dans leur activité de formation quotidienne. Ils répondent aux besoins qu'ils ont exprimés lors des groupes de discussion locaux qui ont été menés dans les 7 pays partenaires. Plus précisément, la Boîte à outils des méthodes SOFIA fournit ce qui suit:

- a. un examen des théories actuellement utilisées pour expliquer les troubles des fonctions exécutives (DFE);
- b. un examen des outils, instruments et méthodes qui peuvent être utilisés par les formateurs en EFP pour améliorer les fonctions exécutives des apprenants adultes et améliorer la qualité de leur enseignement
- c. un examen des outils ou applications virtuels qui peuvent être utilisés pour promouvoir les compétences cognitives en général, et la mémoire de travail, la gestion émotionnelle et les compétences organisationnelles en particulier

Les trois parties de l'examen consolident les bases sur lesquelles le reste du projet a été construit. L'aspect innovant de cette Boîte à outils de méthodes réside dans le changement d'orientation des études internationales (qui sont en fait essentiellement anglo-saxonnes) vers les bonnes pratiques et méthodes développées en première ligne dans les 7 pays de l'UE impliqués dans le projet. Bien que les partenaires de SOFIA aient déjà un point de vue théorique solide, la systématisation des méthodes, stratégies et outils de qualité qui ont été utilisés jusqu'à présent pour résoudre ces problèmes dans les pays partenaires n'est pas encore terminée. Par conséquent, l'analyse des études internationales fournit une vision large des fonctions exécutives, mais l'examen des outils et des méthodes des pays partenaires permet aux formateurs en EFP d'améliorer l'expérience globale d'apprentissage des apprenants adultes.

### **Notre approche : la pleine conscience et la méditation**

L'approche du projet SOFIA se concentre sur des techniques telles que la pleine conscience et la méditation afin de relever le défi d'améliorer les capacités liées aux fonctions exécutives. L'accent est mis sur l'activité cérébrale de base pour aider au développement de la concentration et au maintien de la concentration (c.-à-d. la pleine conscience), tout en étant suffisamment détendu et avec suffisamment d'oxygène dans le cerveau (c.-à-d. la méditation).



**sofia**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

Le cerveau et le corps sont reliés entre eux. C'est là que la " pleine conscience " trouve sa place majeure dans les trois activités interreliées du système corps-cerveau intégré : la capacité d'autorégulation des états internes, le couplage sensorimoteur avec l'environnement et l'interaction intersubjective avec les autres agents (Thompson et Varela, 2001). Les mouvements corporels peuvent influencer activement les émotions (Strack et al., 1988 ; Niedenthal et al., 2005), la manipulation de la posture corporelle peut modifier la régulation de l'humeur (Veenstra et al., 2016) et le mouvement intentionnel peut réguler les états émotionnels (Shafir et al., 2013), qui font tous partie de l'expérience " de la pleine conscience ". La notion d'incarnation, ou de cognition incarnée, soutient que c'est tout le corps, et pas seulement le cerveau, qui participe à la construction des émotions (Colombetti et Thompson, 2008 ; Slaby et al., 2013 ; Colombetti, 2014). La régulation des émotions consciente, qui est une technique de méditation pouvant être utilisée dans un contexte clinique, est conçue comme une stratégie unique de régulation des émotions, qui résulte de la rencontre de divers états émotionnels à partir d'un état mental conscient, qui inclut la conscience et l'acceptation (Chambers et al., 2009 ; Farb et Segal, 2012 ; Chiesa et al, 2013 ; Grecucci et al, 2015a). Les états émotionnels antérieurs peuvent fortement influencer les cognitions et les processus d'attention (Okon-Singer et al., 2015), qui seront ensuite les moteurs du processus de régulation des émotions. De plus, la " pleine conscience " exige une attention centrée sur le présent et laisse automatiquement de côté le passé et l'insignifiant. De ce point de vue, la mémoire de travail est aussi directement liée à la " pleine conscience ".

En termes cliniques, la " pleine conscience " comporte deux facettes principales : la conscience du moment présent et l'acceptation consciente des sentiments et des états émotionnels (Cardaciotto et al., 2008). C'est une sorte de prise de conscience, non réactive et non critique, au cours de laquelle l'individu prête intentionnellement attention à l'essence de l'expérience présente. En d'autres termes, l'attention est focalisée sur ce qui est naturellement là, non contaminé par les processus mentaux et les schémas qui le catégorisent comme vrai ou faux.

Shapiro affirme que la pleine conscience peut agir en modifiant l'attention, l'intention et l'attitude (Shapiro et al., 2006). De plus, Hölzel a proposé que la pleine conscience active ses effets par des changements plastiques des fonctions mentales et cérébrales liées à la régulation de l'attention, à la conscience corporelle, à la régulation des émotions et aux perspectives personnelles (Hölzel et al., 2011). Selon un autre point de vue, la pleine conscience entraîne des changements dans l'auto traitement, par le développement de la conscience de soi, et de l'autorégulation (Vago and Silbersweig, 2012).



**sofia**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

La " pleine conscience " a plusieurs effets sur les fonctions cognitives, exécutives et émotionnelles. Il existe un grand nombre de techniques à travers lesquelles on peut pratiquer la "pleine conscience". La méditation est une façon très répandue de pratiquer la "pleine conscience". Il existe de nombreux types de méditation, tels que la "Méditation de Conscience du Souffle", la "Méditation de l'Amour et de la Bienveillance", la "Méditation de la Pleine Conscience", le "Body Scan/Relaxation Progressive", et la "Méditation Zen". Ce ne sont là que quelques exemples de types de méditation, qui partagent tous deux éléments importants : le manque de jugement de soi ou des autres, et la discipline. La méditation peut fonctionner pour un grand nombre de personnes, car on peut adapter la pratique à ses besoins et à son temps en conséquence.

### **Méthodologie: les différentes étapes de la création de cette boîte à outils de méthodes**

Afin de créer cette boîte à outils de méthodes, les partenaires de SOFIA ont d'abord réalisé une recherche documentaire pour avoir un aperçu des travaux de recherche existants mis en œuvre dans leur pays d'origine (O2, activité 1). Ensuite, l'IFRTS et UPM ont animé une session internationale de brainstorming qui s'est tenue à Cividale del Friuli, Italie en juillet 2018, où tous les pays partenaires ont présenté leurs résultats (O2, activité 2). Cette séance internationale de brainstormings s'est déroulée selon la technique des groupes nominaux (TGN), qui est un type structuré de technique de discussion en petits groupes afin de parvenir à un consensus. TGN recueille des informations en demandant aux personnes de répondre à plusieurs questions posées par un modérateur, puis en demandant aux participants de classer par ordre de priorité les idées ou suggestions de tous les membres du groupe. Cette méthodologie a empêché la domination d'une organisation partenaire et a permis aux partenaires du projet SOFIA d'identifier et de hiérarchiser les méthodes les plus pertinentes. Ceci a permis à l'IFRTS de partager une proposition des méthodes plus importantes avec tous les partenaires du projet (O2, activité 3). A partir de cette proposition, tous les partenaires de SOFIA ont organisé des groupes de discussion locaux réunissant 4-6 experts des FE dans chaque pays (O2, activité 4). Enfin, tous les partenaires du projet ont partagé un rapport de leur groupe de discussion local avec l'IFRTS, qui a développé cette Boîte à outils de méthodes à partir des conclusions et recommandations formulées par les experts locaux lors de leurs sessions de groupe (O2, activité 5).

C'est la méthodologie qui a été minutieusement mise en œuvre par tous les partenaires de SOFIA afin de s'assurer que la boîte à outils de méthodes réponde aux besoins exprimés par les formateurs et les adultes atteints de DFE certifiés ou non .



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## I. MÉMOIRE DE TRAVAIL

### 1. Déficit de mémoire de travail : théories, contextes, réalités

Bien qu'il n'existe pas de travaux de recherche majeurs sur le déficit des fonctions exécutives (DFE) écrits par des experts de l'un des 7 pays représentés dans le projet SOFIA, la recherche anglo-saxonne a largement exploré ce domaine, notamment des publications sur le déficit de mémoire de travail.



**sofia**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

**a) The Behavior Rating Inventory of Executive Function–Adult Version™ (BRIEF-A™)**

Des chercheurs en Floride, USA avec l'aide de Psychological Assessment Ressources (PAR) ont élaboré une échelle d'évaluation normalisée appelée **The Behavior Rating Inventory of Executive Function–Adult Version™ (BRIEF-A™)**. Cet outil de dépistage d'un éventuel dysfonctionnement exécutif offre une fenêtre ouverte sur " les comportements quotidiens associés à des domaines spécifiques des fonctions exécutives chez les adultes âgés de 18 à 90 ans'. *Le BRIEF-A se compose de formulaires équivalents d'auto-déclaration et de formulaires de rapports informatifs, chacun comportant 75 éléments dans neuf échelles non jumelées, ainsi que deux échelles d'indices sommaires et une échelle reflétant le fonctionnement global (Global Executive Composite[GEC]) fondée sur des considérations théoriques et statistiques. Le Behavioral Regulation Index (BRI) est composé de 4 échelles: Inhiber, Modifier, Contrôle Émotionnel, et Auto surveillance. Le Metacognition Index (MI) est composé de cinq échelles: Initialiser, Mémoire de travail, Planifier/Organiser, Suivi des tâches et Organisation du matériel. Il existe également trois échelles de validité : Négativité, Incohérence et Divergence. Le BRIEF-A peut servir d'" indicateur de la conscience qu'ont les individus de leur propre fonctionnement d'autorégulation ", où l'utilisateur - ou le client - peut auto-évaluer ses propres fonctions exécutives.*

De nombreux rapports d'interprétation du BRIEF-A (qui sont les documents qui sortent lorsqu'un client a complété le test BRIEF-A) montrent que certains clients peuvent éprouver des difficultés avec la mémoire de travail. Afin d'évaluer cette difficulté très spécifique, les chercheurs américains ont mis au point une échelle de mémoire de travail qui mesure la " mémoire représentative en ligne ", définie comme " la capacité de garder l'information à l'esprit pour accomplir une tâche, coder l'information ou générer des objectifs, des plans et des étapes séquentielles pour atteindre les objectifs ". Comme cela a déjà été souligné dans le questionnaire administré aux formateurs et aux adultes certifiés ou non DFE de 7 pays de l'UE, " la mémoire de travail est essentielle pour effectuer des activités en plusieurs étapes, effectuer des manipulations mentales comme l'arithmétique mentale et suivre des instructions complexes'.

Par exemple, un " rapport d'interprétation " BRIEF-A résultant de la réalisation du test BRIEF-A par un client de sexe masculin âgé de 20 ans, possédant 12 ans d'expérience scolaire, sans DFE certifié, montre qu'un jeune homme sans DFE particulier, à première vue, a eu " beaucoup de difficulté à garder une quantité



**sofia**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

d'informations convenables en tête ou en " mémoire active " pour traitement ultérieur, codage et/ou manipulation mentale ". Avoir un score élevé sur cette échelle suggère que ce jeune homme a effectivement eu des " difficultés à maintenir sa mémoire de travail, ce qui a un impact négatif sur sa capacité à rester attentif et concentré pendant une période de temps appropriée. Les personnes dont la mémoire de travail est fragile ou limitée peuvent avoir des difficultés à se rappeler des choses (p. ex., numéros de téléphone, instructions) même pendant quelques secondes, à suivre ce qu'elles font au travail ou à oublier ce qu'elles sont censées récupérer lorsqu'elles font une course. Et cette partie du rapport portant sur la mémoire de travail en est arrivée à cette conclusion : ces personnes peuvent ne pas avoir accès à des informations qui dépassent leur capacité de mémoire de travail, comme les instructions relatives à une affectation'.

En fait, l'outil d'auto-évaluation BRIEF-A, basé sur un travail de recherche approfondi, confirme que les DFE affectent tous les adultes, y compris ceux qui ne sont pas certifiés DFE. Une telle enquête confirme la nécessité d'élaborer des méthodes innovantes et engageantes pour développer, améliorer et renforcer les fonctions exécutives chez les adultes.

### **b) Nombre magique de Miller (Miller, 1956)**

George A. Miller s'interroge sur les limites de la capacité de la mémoire à court terme. Dans un article renommé publié en 1956 dans la revue *Psychological Review*, Miller cite les résultats d'expériences antérieures sur la mémoire, concluant que les personnes ont tendance à ne pouvoir conserver, en moyenne, que 7 morceaux d'information (plus ou moins deux) dans la mémoire à court terme avant de devoir les traiter pour les conserver plus longtemps. Par exemple, la plupart des personnes sont capables de se souvenir d'un numéro de téléphone à 7 chiffres, mais ont du mal à se souvenir d'un numéro à 10 chiffres. C'est ce qui a amené Miller à décrire le chiffre 7 +/- 2 comme un chiffre " magique " dans notre compréhension de la mémoire.

Avec une formation en linguistique, Miller a compris que le cerveau était capable de " bloquer " des éléments d'information ensemble et que ces blocs comptaient pour la limite des 7 blocs de la mémoire à court terme. Un mot long, par exemple, se compose de nombreuses lettres, qui à leur tour forment de nombreux phonèmes. Au



**sofia**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

lieu de ne se souvenir que d'un mot de 7 lettres, l'esprit le "recodifie", en regroupant les différentes données en morceaux. Ce processus nous permet de repousser les limites du souvenir à une liste de 7 mots séparés.

La compréhension de Miller des limites de la mémoire humaine s'applique à la fois au magasin à court terme dans le modèle à plusieurs magasins et à la mémoire de travail de Baddeley et Hitch. Ce n'est que grâce à un effort soutenu de répétition de l'information que nous sommes en mesure de mémoriser les données pour une période de temps plus longue que courte.

### **c) La Théorie de l'interférence**

La théorie de l'interférence pose comme postulat que nous oublions nos souvenirs à cause d'autres souvenirs qui interfèrent avec notre mémorisation. L'interférence peut être rétroactive ou proactive : les nouvelles informations peuvent interférer avec les anciennes mémoires, tandis que les informations que nous connaissons déjà peuvent affecter notre capacité à mémoriser de nouvelles informations.

Deux types d'interférence sont les plus susceptibles de se produire lorsque deux souvenirs sont sémantiquement liés, comme l'a démontré une expérience de 1960 dans laquelle deux groupes de participants ont reçu une liste de paires de mots à retenir, afin qu'ils puissent se rappeler le deuxième mot " réponse " lorsque le premier leur était donné comme stimulus. Un deuxième groupe a également reçu une liste à apprendre, mais on lui a ensuite demandé de mémoriser une deuxième liste de paires de mots. Lorsqu'on a demandé aux deux groupes de se rappeler les mots de la première liste, ceux qui venaient d'apprendre cette liste sont parvenus à se rappeler plus de mots que le groupe qui avait appris une deuxième liste (Underwood & Postman, 1960). Cela soutient le concept d'interférence rétroactive : la deuxième liste a eu un impact sur la mémoire des mots de la première liste.

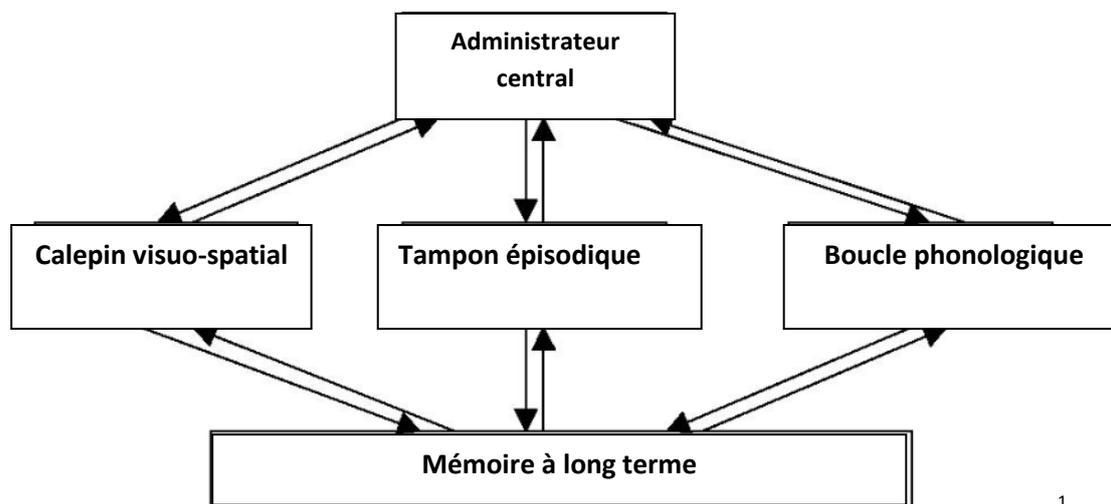
Les interférences vont parfois dans la direction opposée : les mémoires existantes inhibent parfois notre capacité à mémoriser de nouvelles informations. Cela peut se produire lorsque vous recevez un nouveau planning, par exemple. Lorsque vous recevrez de nouveaux horaires quelques mois plus tard, il se peut que vous vous retrouviez à respecter les horaires originaux. Ceux que vous connaissiez déjà interfère avec votre mémoire des nouveaux.



#### d) La théorie de Baddeley sur la mémoire de travail

Alan Baddeley a développé un modèle de mémoire de travail qui suppose que la mémoire de travail est un système composé de plusieurs parties différentes qui contrôlent les informations traitées. Chaque composant a une capacité limitée et reste, dans une large mesure, indépendant des autres.

Le modèle actuel de mémoire de travail à composants multiples, qui a été mis à jour en 2000, contient quatre composants (initialement trois composants) et est représenté graphiquement comme suit:



1

La **boucle phonologique** traite les sons et elle est responsable des informations vocales. Cependant, c'est la partie de la mémoire de travail qui s'occupe des informations orales et écrites. Il favorise l'acquisition du langage et d'un nouveau vocabulaire, la mémorisation des instructions et la résolution des problèmes. La boucle phonologique se compose de 2 parties:

1. L'entrepôt phonologique: est lié à la perception de la parole et sert de mémoire à court terme verbale pendant 1 à 2 secondes
2. Le système de répétition articulatoire est liée à la production de la parole et agit comme une voix intérieure qui répète l'information provenant de la

<sup>1</sup><http://mercercognitivepsychology.pbworks.com/w/page/61198759/Baddeley%27s%20Model%20of%20Working%20Memory>



**sofia**

mémoire phonologique. C'est ainsi que nous pouvons conserver l'information en mémoire de travail, tant que nous continuons à la répéter.

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

**Le calepin visuo-spatial** est responsable du stockage et du traitement de l'information sous forme visuelle et spatiale, ainsi que de la localisation et du mouvement des objets dans l'espace. Cela nous aide à garder une trace de notre position par rapport aux objets qui nous entourent et d'éviter de heurter des objets lorsque nous marchons, par exemple dans une salle de classe. La conscience consciente est supposée être le principal mode d'extraction de la mémoire tampon.

**On suppose que le tampon épisodique** a une capacité limitée (environ quatre épisodes) qui permet le stockage temporaire de l'information et joue un rôle actif dans la liaison des informations provenant de différentes sources et de la mémoire à long terme. La conscience consciente est supposée être le principal mode d'extraction de la mémoire tampon.

**L'administrateur central** est supposé être l'élément le plus important du modèle. Il n'agit pas comme une mémoire de stockage, mais plutôt comme un système de coordination et d'intégration de données aux sous-systèmes, comme le calepin visuo-spatial, la boucle phonologique et les relie à la mémoire à long terme. On suppose que l'administrateur central établit l'ordre de priorité des activités particulières et décide des questions qui méritent une attention particulière et de celles qui doivent être moins ciblées ou ignorées dans une situation donnée. Il traite des tâches cognitives et de la résolution de problèmes.

En résumé, il est important de souligner que le modèle de mémoire de travail de Baddeley explique l'éventail des tâches du système de mémoire : raisonnement verbal, compréhension, lecture, résolution de problèmes et traitement visuel et spatial, et qu'il s'appuie sur de nombreuses preuves expérimentales. Le modèle suppose que l'on peut effectuer deux tâches en même temps sans trop de problèmes,



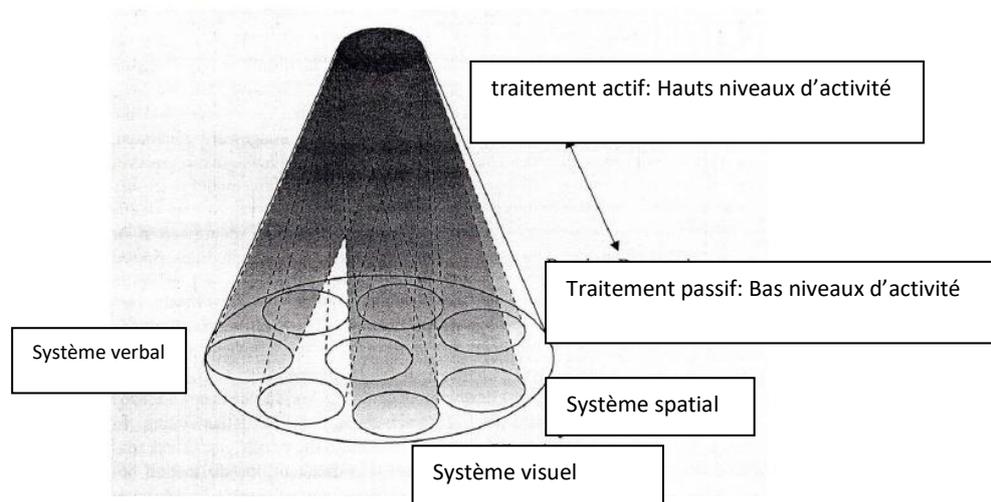
si elles n'interfèrent pas l'une avec l'autre et n'exigent pas de traiter l'information avec la même composante/ressource. <sup>2</sup>

### e) Le modèle de Cornoldi et Vecchi

La mémoire de travail est la capacité à conserver des informations présentes et actives provenant de l'extérieur et ainsi permettre aux personnes de comprendre et de représenter l'environnement extérieur, de conserver des informations sur leurs expériences, d'acquérir de nouvelles connaissances et de résoudre des problèmes. Un modèle qui développe certains concepts du modèle de Baddeley a été proposé en 2003 par Cornoldi et Vecchi.

### The Continua Model

Cornoldi & Vecchi, 2003



Il s'agit d'un modèle en forme de cône qui a deux dimensions : une verticale continue et une horizontale. Le long du continuum vertical, vous pouvez regrouper les compétences les plus automatisées, dans lesquelles l'implication de la mémoire de travail est faible, et à l'inverse les processus plus centraux, qui exigent plutôt un contrôle actif plus élevé. Plus le niveau de contrôle augmente, plus la demande de

<sup>2</sup> <https://www.simplypsychology.org/working%20memory.html>



**sofia**

ressources cognitives augmente, plus le degré de contrôle requis par une activité est élevé, plus il est incompatible avec le déroulement d'une autre activité essentielle.

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

Selon ce modèle, les activités les plus simples sont strictement liées à un certain type d'information (par exemple la perception et la mémoire immédiate des couleurs), tandis qu'une activité de niveau intermédiaire maintient un lien plus faible et une activité essentielle est presque complètement détachée de la nature de l'information traitée.

La deuxième caractéristique du modèle est la présence d'un plan horizontal qui relie le contenu des différents types d'information et la distance plus ou moins grande entre eux. Le matériel linguistique et le matériel visuel - spatial peuvent être placés sur deux points opposés de ce plan, tandis que le matériel visuel et spatial tout en occupant des points espacés peuvent avoir une plus grande contiguïté.

#### **f) La théorie de l'esprit de Premack et Woodruff (ToM)**

La théorie de l'esprit fait référence à la capacité de remarquer la perspective inhabituelle des autres et son influence sur leur comportement - " c'est-à-dire que d'autres personnes ont des pensées, des plans et des points de vue uniques qui sont différents des vôtres ". Les hypothèses classiques de ToM ont été proposées en 1978 par Premack et Woodruff, primatologues étudiant les chimpanzés.

Du point de vue des problèmes liés aux DFE, ToM est défini comme une compréhension implicite des états mentaux individuels des autres et de leur influence sur le comportement. C'est la compréhension que les pensées et les sentiments des autres sont uniques et souvent différents de ses propres pensées et sentiments personnels, et que les deux peuvent différer de la réalité. ToM implique divers aspects de l'interaction sociale tels que la coopération, le mensonge, le fait de suivre des directives et de ressentir de l'empathie. L'absence d'un programme ToM adéquat rendra difficile la compréhension et la prévision du comportement des autres "[Théorie de l'esprit : comment les enfants comprennent les pensées et les sentiments des autres]

Une position classique considère que ToM doit être universelle pour tous, quelle que soit leur culture. Les autres travaux empiriques sur ToM, développés principalement dans le domaine de la recherche sur l'autisme, ont permis d'avancer la thèse que ToM



**sofia**

n'est pas seulement une théorie nécessitant la connaissance de l'observateur, mais a aussi une composante indépendante des processus conscients sous la forme d'un mécanisme cognitif connu dans la recherche comme " le mécanisme de la théorie de l'esprit" (TOMM)

(PDF) Différenciation culturelle et "Théorie de l'esprit "

*La déficience de la ToM fait référence à l'état dans lequel la ToM ne se développe pas comme prévu. Cet état peut résulter d'un déficit neurologique, cognitif ou émotionnel. Cette déficience est surtout présente dans les troubles du spectre de l'autisme (TSA) et constitue l'une de leurs principales caractéristiques. Les personnes atteintes de TSA qui présentent des capacités cognitives et des connaissances verbales élevées éprouvent encore des difficultés à accomplir les tâches des ToM. Premack, D. et Woodruff, G. (1978). Le chimpanzé a-t-il une théorie de l'esprit ? Sciences du comportement et du cerveau]*

ToM suppose non seulement l'existence du mécanisme cognitif universel de TOMM, mais suppose aussi que l'absence de son bon fonctionnement est fortement corrélé à la déficience des compétences sociales humaines (comme dans le cas de l'autisme, de l'asperger et des DFE dans son ensemble).



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## 2. Outils et instruments pour développer la mémoire de travail des adultes

### a) Outil #1

#### Titre de l'activité:

**Tratak- Concentration sur une flamme de bougie**

#### Objectifs d'apprentissage:

A travers cet exercice, les participants apprendront à:

- Concentrez leur attention sur un seul objet. Méditer sur la flamme d'une bougie en suivant des instructions spécifiques
- Éclaircir leur esprit des pensées et/ou empêcher que des pensées distrayantes ne surgissent
- Au cours de cet exercice, ils peuvent entrer dans un état d'apaisement, presque hypnotique, où l'esprit s'installe, permettant ainsi à leur esprit d'être tranquille et de se calmer.
- Prendre le contrôle de leur état émotionnel et créer un état profond de paix intérieure Améliorer la capacité de concentration et créer plus d'espace dans leur esprit pour stocker de nouvelles informations.
- Expérimenter des pensées de paix intérieure et de silence qui permettent d'améliorer leur instinct/voix intérieure.



**sofia**

Durée de l'activité: 5min

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### Consignes pour réaliser cette activité:

Choisissez une pièce calme. Trouvez un endroit où vous ne serez pas dérangé pendant la durée de l'exercice.

Baissez les lumières et retirez toute distraction en éteignant votre téléphone et/ou tout autre appareil qui pourrait interrompre l'exercice.

Portez des vêtements confortables. Asseyez-vous confortablement dans la position qui vous convient le mieux.

Placer la bougie ou l'image de la bougie à hauteur des yeux.

Mettez-vous à l'aise et commencez par prendre quelques longues et profondes inspirations pour vous détendre ; portez votre attention sur la bougie. Étudiez la forme de la bougie. Regardez la bougie (ou son image) et laissez la flamme occuper votre esprit.

Laissez-vous absorber par la lumière. Vous remarquerez peut-être que vos pensées commenceront naturellement à s'égarer. Chaque fois que vous sentez votre esprit divaguer, vous devez rediriger votre attention vers la flamme. Une bonne façon d'approfondir la méditation à l'aide d'une bougie est d'imaginer que vous respirez la lumière de la bougie à l'intérieur et à l'extérieur de vous-même. Il suffit de garder les yeux fixés sur la flamme de la bougie, et de laisser votre respiration naturelle remplir votre conscience. Dans une telle situation, votre cerveau ne reçoit aucune nouvelle information à traiter. Ce sont les nerfs optiques qui envoient des signaux à votre cerveau. Mais dans ce cas, aucun signal n'est envoyé. Par conséquent, les images à côté de la bougie commencent à s'estomper de votre vision. Pendant l'expérience, lorsque vos yeux sont ouverts, vous ne voyez que la flamme et rien d'autre tant que vous ne regardez que la flamme. Pour y parvenir, il faut à la fois l'immobilité mentale et l'immobilité physique de vos yeux. Dès que vous bougez les yeux, votre cerveau est inondé de nouvelles données sensorielles et vous pourrez à nouveau voir instantanément la pièce autour de vous. Restez immobile et concentrez-vous sur la bougie, et vous retomberez dans cet état de méditation profonde assez rapidement.

Après 3 minutes de méditation sur la flamme de la bougie, fermez les yeux et essayez de garder l'image de la bougie au cœur de votre esprit pendant encore 2 minutes. Si vous perdez l'image à n'importe quel moment, ouvrez les yeux, regardez à nouveau la bougie et recommencez. Faites-le pendant 3 à 5 minutes de plus.

\*\* Avant l'exercice, réglez une minuterie en fonction de l'heure à laquelle vous voulez vous entraîner. Vous aurez besoin d'entraîner votre corps et votre esprit à méditer, il



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## sofia

est donc préférable de commencer par de courtes séances de 3 à 5 minutes. Vous pouvez répéter ces courtes séances tout au long de la journée. Progressivement, vous pouvez augmenter la durée de l'exercice avec des intervalles de temps plus longs. Après plusieurs semaines de méditations de 3 minutes par exemple, augmentez le temps de 3 minutes supplémentaires, puis de 5 minutes, etc.

### Liste des éléments nécessaires à la réalisation de l'activité:

- Une bougie ou une image animée d'une bougie (vidéo, animation gif etc)
- Un smartphone, un PC ou un téléviseur pour regarder la bougie animée en GIF sur son écran
- Un minuteur pour régler l'heure de la méditation

### Matériel nécessaire à la réalisation de cette activité:

- Vidéo de flamme de bougie: [https://www.youtube.com/watch?v=poNHx\\_rCf\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=poNHx_rCf_Y)
- Vidéo d'une flamme de bougie avec une musique pour la méditation: <https://www.youtube.com/watch?v=JuSDmsoK4wc>
- GIF animé: <https://giphy.com/gifs/candle-fi9iBFsZXieAg>

### Ressources supplémentaires:

- [www.wikihow.com/Use-Candles-for-Meditation](http://www.wikihow.com/Use-Candles-for-Meditation)
- <https://blog.mindvalley.com/candle-meditation/>
- <https://yogainternational.com/article/view/candlelight-insight-trataka>
- <https://en.wikipedia.org/wiki/Tr%C4%81%E1%B9%ADaka>
- <https://awakeandmindful.com/how-to-do-a-candle-gazing-meditation-trataka/>
- <http://yogawithsubhash.com/2012/04/03/trataka-candle-gazing-cleansing-technique/>
- <https://surginglife.com/candle-meditation/>



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## **b) Outil #2 Faire correspondre les paires**

### **Titre de l'activité:**

Faire correspondre les paires

### **Objectifs d'apprentissage:**

- Augmenter le pouvoir de concentration : Les participants pourront se concentrer plus longtemps sur une tâche spécifique
- Meilleure perception visuelle : Les participants améliorent leur capacité de perception visuelle
- Améliorer la rétention : Les participants se souviendront du matériel d'apprentissage plus rapidement et à plus long terme

**Durée de l'activité:** 20-30 min

### **Consignes pour la réalisation de l'activité:**

Vous pouvez utiliser n'importe quel jeu de carte à images (acheté/fait maison). Mélangez les cartes et posez-les face cachée sur la table. L'un après l'autre (jouable



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## sofia

pour deux à dix participants) - retournez deux cartes faces cachées en même temps. S'il/elle trouve une paire assortie, il/elle obtient la paire et la pose face vers le haut devant lui/elle et peut réessayer. Le participant avec le plus grand nombre de paires retrouvées est le gagnant.

Vous pouvez également créer votre propre jeu de mémoire à cartes avec les participants. Par exemple, l'apprentissage des langues : prenez une photo de différentes choses, qui représentent de nouveaux mots pour les participants. Imprimez-le deux fois (avec un cadre quadratique) sur un papier solide et découpez-le.

Il existe également des jeux de mémoire pour ordinateur ou téléphone portable, joués selon les mêmes règles.

### Liste des éléments nécessaires à la réalisation de l'activité:

- Un jeu de cartes à images pour le jeu de mémoire (acheté/fait maison)
- Un ordinateur avec connexion Internet
- Un téléphone mobile

### Matériel nécessaire à la réalisation de cette activité:

-

### Ressources supplémentaires:

- <https://www.spielregeln.de/memory.html>
- <http://spiels.at/memory-spiele/>
- [http://www.jetztspielen.de/suchen?from=wdg\\_page\\_labels&searchTerm=memory](http://www.jetztspielen.de/suchen?from=wdg_page_labels&searchTerm=memory)
- <http://spiele.woxikon.de/denkspiele/memory>
- <https://www.meinspiel.de/memory-kaufen-oder-memospiel-mit-fotos-gestalten-drucken>



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### c) Outil #3 Les cartes flash

#### Titre de l'activité : Les cartes flash

La méthode des cartes flash est un outil efficace pour augmenter les capacités de mémoire et a été une des méthodes d'apprentissage préférée en Allemagne depuis des décennies. Il s'agit de matériels d'apprentissage portables, moins encombrants que les manuels scolaires et qui peuvent être transportés n'importe où et n'importe quand. Ils sont surtout utilisés pour l'étude d'une langue étrangère et de nouveau vocabulaire. Cependant, il s'est avéré être une bonne méthode d'apprentissage pour les disciplines où les apprenants ont une charge de travail énorme d'informations factuelles, de dates historiques, de mémorisation de faits essentiels, de formules mathématiques, chimiques ou physiques. Actuellement, il y a beaucoup de flashcards-apps et de programmes liés à différents sujets, qui peuvent être téléchargés gratuitement ou payants. Ci-après, il sera fait référence au modèle "classique" représenté par la carte flash en papier et comment les créer.

#### Objectifs d'apprentissage:

- Apprendre de nouvelles informations de manière efficace et créative
- Promouvoir l'apprentissage autonome et développer les compétences nécessaires pour organiser et gérer le processus d'apprentissage



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## sofia

- Améliorer l'engagement des apprenants et engager le "rappel actif". Les cartes flash facilitent la répétition, en créant de multiples événements de rappel qui améliorent la mémoire
- Favoriser l'autoréflexion et les capacités métacognitives. Cela se produit lorsque l'on compare et évalue l'exactitude de sa propre réponse avec la réponse donnée sur la carte flash.
- Faire participer la mémoire visuelle, en particulier lorsque l'information écrite sur les cartes flash papier est triée par catégories et couleurs.
- Améliorer la capacité d'identifier les corrélations entre les faits. Il est nécessaire de découvrir des associations entre deux éléments d'information s'ils ont été manqués auparavant.

**Durée de l'activité:** 15-20 min

### Consignes pour la réalisation de l'activité:

Les cartes flash papier sont recto verso : d'un côté on écrit la question et de l'autre la réponse. L'idée est de produire correctement la réponse, quand elle est présentée du côté opposé. Après s'être remémorer les informations, on a la possibilité de vérifier l'exactitude de sa propre réponse.

Les cartes peuvent être triées dans différentes zones et pour chaque zone afin de choisir une couleur spécifique (par exemple, pour apprendre un nouveau mot, écrire tous les adjectifs sur des cartes vertes, et tous les noms sur des cartes jaunes).

Les cartes flash sont une méthode efficace pour mémoriser les connaissances factuelles lorsqu'elles sont utilisées intelligemment. Les meilleures pratiques pour les créer sont les suivantes:

- Ecrivez des informations courtes et simples par carte
- Décomposer l'information complexe en question multiples
- Mélange d'images et de mots : une phrase post-image améliore l'attention, aide à faire participer la mémoire visuelle et augmente la capacité du cerveau à se rappeler ce qui a été appris.
- Étudiez les cartes flash dans les deux directions, observez-les des deux côtés
- Créez des groupes de cartes : liées à un domaine ;

Si la bonne réponse a été donnée plus de 3 fois au cours de l'apprentissage, cette carte et/ou la pile de cartes sera mise de côté.



**sofia**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### Liste des éléments nécessaires à la réalisation de l'activité:

- Cartes flash papier colorées (également disponibles dans le commerce) de différentes tailles et poids
- Stylos/crayons
- Utilisez des images issues d'Internet ou dessinez-les vous-même.

### Ressources supplémentaires:

- <https://www.brainscape.com/blog/2011/04/reasons-why-flashcards-are-so-effective/>
- <https://www.myprivatetutor.ae/blog/5-benefits-of-using-flash-cards-in-education>



### 3. Outils virtuels pour promouvoir les compétences cognitives en général et la mémoire de travail en particulier

#### a) Réjouissez-vous! HAPPYneuron est là pour améliorer votre mémoire de travail

Lien: <http://www.happyneuron.fr/jeux#memory>

- **Rangez tout!** Cet exercice combine la mémorisation d'une série de mots, facilitée par leur classement en catégories logiques, et l'apprentissage de la disposition spatiale des tableaux de catégories. L'utilisateur peut sélectionner différents niveaux de difficulté. Le but de cet exercice est de travailler sur la capacité à regrouper logiquement les éléments en différentes catégories (fonction langage) et d'associer chaque mot à une catégorie (ce qui facilite leur mémorisation), la mémoire sémantique (mémoire des mots), la mémoire spatiale et la capacité de concentration.
- **Objets, où êtes-vous?** Cet exercice consiste à mémoriser l'emplacement de 6, 8 ou 10 images (figuratives ou abstraites) sur une grille, puis à trouver cette association selon différents modèles de réponse. Cet exercice permet à l'utilisateur de créer des liens entre deux informations : l'une sur la forme d'une image et l'autre sur son emplacement. Ce lien facilite leur mémorisation. Une bonne analyse visuelle et une bonne concentration sont nécessaires.
- **Formes et couleurs:** L'utilisateur doit d'abord mémoriser 6, 8 ou 10 chiffres, puis les reconnaître parmi d'autres qui diffèrent par leur forme ou leur couleur. Cet exercice active la mémoire visuelle des formes géométriques. Elle exige aussi une excellente concentration car ces formes sont difficiles à verbaliser, c'est-à-dire qu'on ne peut pas leur donner un nom (par opposition à un objet concret), et il faut être attentif aux détails.
- **Mémoire d'éléphant:** L'utilisateur doit mémoriser 25 mots présentés dans une grille. Ensuite, il/elle doit trouver ces mots mélangés entre autres dans des tableaux de 15 mots. Cet exercice l'amène à trouver facilement les mots d'une liste. Elle l'amènera à développer ses propres méthodes de mémorisation (en regroupant des éléments...), indispensables lorsque l'utilisateur veut mémoriser beaucoup d'informations.



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## b) Travailler votre mémoire de travail avec CogniFit

Lien: [www.cognifit.com](http://www.cognifit.com)

- **Candy Factory:** Afin de progresser dans ce jeu, l'utilisateur devra coder, stocker et récupérer les différents types d'informations qu'il voit. En faisant cet exercice, vous activerez les schémas neuronaux utilisés pour stocker les souvenirs. L'amélioration de cette compétence peut aider l'utilisateur à devenir plus efficace si les activités quotidiennes, comme étudier ou se rappeler où sont les clés de la voiture.
- **Water Lilies:** Dans ce jeu du cerveau, l'utilisateur devra utiliser sa mémoire pour conserver et mémoriser l'ordre dans lequel les stimuli sur l'écran se déclenchent. Avec ce jeu, nous pouvons stimuler les connexions cérébrales utilisées dans les différents types de mémoire. Cet exercice peut aider à stocker l'information sous forme de mémoire plus facilement.
- **Piece Making:** Dans ce jeu, l'utilisateur devra se souvenir des stimuli qui ont été montrés précédemment. Cette activité activera et renforcera les circuits neuronaux utilisés par la mémoire. Renforcer ces liens peut vous aider dans vos activités quotidiennes, comme vous rappeler le nom ou le visage d'un client, savoir où vous avez garé la voiture ou faire l'épicerie.
- **Numbers Line:** Ce jeu de mémoire a été créé pour tester la capacité de l'utilisateur à stocker et manipuler l'information. L'utilisateur devra se souvenir des différents nombres à l'écran et être capable de faire des calculs mentaux pour atteindre le nombre cible. L'amélioration de la mémoire de travail peut nous aider à être plus efficaces dans des tâches cognitives complexes, comme la compréhension du langage, la lecture, les mathématiques, l'apprentissage ou le raisonnement.

## c) Illuminer votre mémoire de travail avec Lumosity

Lien: [www.lumosity.com](http://www.lumosity.com)



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

Les exercices **Memory Match** et **Monster Garden** ciblent tous les deux l'amélioration de la mémoire de travail. Memory Match est un n-backtask accéléré où les utilisateurs doivent comparer le stimulus actuel avec ceux présentés précédemment - vous mémorisez rapidement un groupe de tuiles sur une grille. Cela signifie se souvenir de leur emplacement, et peut-être même des formes qu'ils créent. Le but de Monster Garden est de naviguer dans un labyrinthe tout en s'appuyant sur la mémoire spatiale pour éviter les obstacles. Le nombre d'obstacles augmente à mesure que la capacité de l'utilisateur à naviguer dans le labyrinthe s'améliore. Les deux exercices intègrent des éléments ludiques tels que le score et les points bonus.

#### d) Alimenter votre capacité de mémorisation avec Memozor

Lien: [www.memozor.com](http://www.memozor.com)

Ces jeux de mémoire sont spécialement conçus pour les adultes, qui permettent d'entraîner la mémoire ou simplement de jouer. Ces jeux de mémoire sont divisés en différents niveaux de difficulté croissante:

- ✓ Niveau 1: jeux de mémoire faciles pour les adultes débutants
  - formes simples, pas de pièges
  - 16 cartes
  - de nombreux thèmes disponibles



- ✓ Niveau 2: jeux de mémoire de faible difficulté
  - des formes plus complexes, quelques pièges
  - 20 cartes
  - de nombreux thèmes disponibles
- ✓ Niveau 3 : mémoire de la difficulté moyenne des adultes
  - formes complexes, nombreux pièges



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

- 20 cartes
  - de nombreux thèmes disponibles
- ✓ Niveau 4 : mémoire difficile pour l'adulte
- formes complexes, nombreux pièges
  - 36 cartes
  - de nombreux thèmes disponibles

## II. GESTION DES EMOTIONS

### 1. Dérèglement émotionnel : théories, contextes, réalités

#### a) Outils de mesure de la régulation émotionnelle

La " régulation émotionnelle " est un terme généralement utilisé pour décrire la capacité d'une personne à gérer et à réagir efficacement à une expérience émotionnelle. Les personnes utilisent inconsciemment des stratégies de régulation émotionnelle pour faire face à des situations difficiles plusieurs fois par jour. La plupart d'entre nous utilisent une variété de stratégies de régulation émotionnelle et sont capables de les appliquer à différentes situations afin de s'adapter aux exigences de notre environnement. Certaines sont saines, d'autres non. Les stratégies d'adaptation saines, comme la gestion du stress à l'aide d'un programme de marche, n'est pas néfaste. Ils peuvent aider à atténuer des émotions fortes, permettant souvent une meilleure compréhension de ce qui a mené à l'expérience émotionnelle. La " dérégulation émotionnelle " est le terme utilisé pour décrire l'incapacité à utiliser régulièrement des stratégies saines pour atténuer ou modérer les émotions négatives. Alors que certaines personnes utilisent occasionnellement des stratégies de régulation émotionnelle loin d'être idéales, d'autres personnes soumises régulièrement à des émotions négatives intenses et bouleversantes ont recours à des stratégies malsaines, comme l'automutilation.

Le DERS est l'une des échelles les plus populaires pour mesurer la régulation émotionnelle. Le Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS ; Gratz et Roemer, 2004) est une mesure d'auto-évaluation populaire mais controversée qui vise à évaluer la dérégulation émotionnelle, largement conceptualisée. Le modèle sur lequel repose le DERS (Gratz et Roemer, 2004) propose quatre grandes facettes de la régulation émotionnelle : (a) la conscience et la compréhension des émotions ; (b) l'acceptation des émotions ; (c) la capacité à contrôler les impulsions et à se comporter



## sofia

conformément aux objectifs en présence d'un effet négatif ; et (d) l'accès à des stratégies de régulation des émotions qui sont considérées comme efficaces pour se sentir mieux. Ce modèle a été adopté principalement dans des contextes de recherche clinique et de traitement.

Le questionnaire sur la régulation des émotions (ERQ) est un autre outil important pour évaluer les émotions, une échelle d'auto-évaluation en 10 points conçue pour évaluer l'utilisation habituelle de deux stratégies couramment utilisées pour modifier les émotions : la réévaluation cognitive et la suppression expressive. Les participants répondent à chaque question à l'aide d'une échelle de Likert en 7 points allant de 1 (fortement en désaccord) à 7 (fortement en accord). La réévaluation cognitive consiste à penser différemment à une situation afin d'en changer le sens et de modifier son expérience émotionnelle. La suppression expressive implique une diminution de la représentation extérieure de l'émotion. Six éléments contribuent à la sous-échelle de réévaluation cognitive (p. ex. " Quand je suis confronté à une situation stressante, j'y réfléchis de façon à ce que ça m'aide à rester calme "). Quatre éléments contribuent à la sous-échelle de la suppression expressive (par exemple, "Quand je ressens des émotions négatives, je m'assure de ne pas les exprimer").

### **b) Le Behavior Rating Inventory of Executive Function–Adult Version™ (BRIEF-A™)**

Le test d'auto-évaluation BRIEF-A couvre également ce DFE très spécifique : la dérégulation émotionnelle. Des chercheurs américains ont mis au point deux échelles différentes qui permettent aux adultes font le test d'auto-évaluer leur contrôle émotionnel et leur capacité d'auto-contrôle.

D'une part, l'échelle de contrôle émotionnel mesure " l'impact des problèmes de la fonction exécutive sur l'expression émotionnelle et évalue la capacité d'un individu à moduler ou contrôler ses réponses émotionnelles ". Par exemple, si l'on se réfère au rapport d'enquête mentionné plus haut (c.-à-d. le client de sexe masculin âgé de 20 ans qui a passé le test d'autoévaluation BRIEF-A en 2006), il semble que cette jeune personne se situe " dans la moyenne par rapport aux personnes du même âge ". Cela implique qu'il se considère comme capable de moduler ou de réguler ses émotions en général. Il se décrit généralement comme " réagissant aux événements de façon appropriée, sans éclats, changements d'humeur soudains et/ou fréquents, ou périodes excessives de bouleversement émotionnel ". D'autre part, l'échelle d'autosurveillance " évalue les aspects de la conscience sociale ou interpersonnelle ".



## sofia

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

Elle saisit la mesure dans laquelle un individu se perçoit lui-même comme conscient de l'effet que son comportement a sur les autres. En ce qui concerne cet aspect très spécifique, le jeune homme mentionné ci-dessus se considère comme n'ayant " aucune difficulté perçue à suivre l'impact de son propre comportement dans un contexte social ". Il ne fait aucun doute que les résultats de son test sur ces échelles très spécifiques sont positifs, bien que nous ayons remarqué que le test d'auto-évaluation BRIEF-A a révélé des difficultés pour ce jeune homme à conserver et coder l'information (voir chapitre I Mémoire de travail) et nous verrons plus loin que la même personne a d'autres troubles des fonctions exécutives.

### c) Modèle " Gross" de régulation des émotions

L'une des théories les plus populaires et les plus utiles de la régulation des émotions vient du psychologue James Gross (2014). Son " modèle de processus de régulation des émotions " suppose que les émotions sont des réactions au monde, donc si quelqu'un veut se sentir différent, il doit essayer de penser ou de prêter attention différemment, ou même agir différemment. Gross pense que la régulation des émotions est le processus de l'individu pour tous types d'émotions, quand les émotions apparaissent, comment affecter l'expression du ressenti émotionnel et sa manifestation. La régulation des émotions implique le processus de changement de la période latente de l'émotion, le temps d'occurrence, la durée, l'expression du comportement, l'expérience psychologique, la réaction physiologique, etc (Gross, 2002).

Gross (2001) décrit un modèle de système de régulation des émotions selon la définition suivante : " La régulation des émotions comprend toutes les stratégies conscientes et inconscientes que nous utilisons pour augmenter, maintenir ou diminuer une ou plusieurs composantes d'une réaction émotionnelle " (Gross, 2001). L'augmentation des composantes d'une réponse émotionnelle est appelée régulation positive d'une émotion, et la diminution de ces composantes est appelée régulation négative d'une émotion. Les composantes qu'il considère sont (1) la composante expérientielle, (le sentiment subjectif de l'émotion), (2) la composante comportementale (réponses comportementales), et (3) la composante physiologique (réponses comme la fréquence cardiaque et la respiration). Les humains utilisent des stratégies pour influencer sur leur niveau de réponse émotionnelle pour un type d'émotion donné. Il fait la distinction entre les stratégies axées sur les antécédents et les stratégies axées sur la réponse. Des stratégies axées sur les antécédents sont appliquées au processus afin de se préparer aux tendances d'intervention avant



**sofia**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

qu'elles ne soient pleinement mises en œuvre. Les stratégies axées sur la réponse sont appliquées à l'activation de la réponse émotionnelle réelle, lorsqu'une émotion est déjà en cours.

Dans son modèle, Gross distingue quatre différents types de stratégies de régulation des émotions basées sur les antécédents, qui peuvent être appliquées à différentes étapes du processus de génération des émotions:

- a. sélection de la situation : une personne choisit d'être dans une situation qui correspond au niveau de réponse émotionnelle qu'elle veut avoir pour une certaine émotion
- b. modification de situation : une personne modifie une situation existante afin d'obtenir un niveau d'émotion différent
- c. déploiement attentionnel : déplacement de votre attention vers un certain aspect et changement cognitif
- d. le changement cognitif : choisir le sens cognitif d'un événement.

La cinquième stratégie de régulation des émotions, la modulation de la réponse, une stratégie axée sur la réponse, est appliquée après que les tendances de réponse émotionnelle ont été générées : une personne essaie d'affecter le processus de transformation des tendances de réponse en une réponse comportementale. Dans son article, Gross prédit que les stratégies précoces de régulation des émotions sont plus efficaces que les stratégies appliquées à un stade ultérieur du processus (Gross, 2001).

#### **d) Modèle A-B-C-D pour la maîtrise de la colère**

Une de nos émotions élémentaires est la colère.

La colère est une sorte d'état d'esprit, c'est une réaction à la frustration qui surgit quand on est privé de l'un de nos besoins, insatisfait quand nous avons de la difficulté à atteindre un but et nous ajoutons à l'ensemble de la situation une certaine "philosophie". En d'autres termes, face aux situations difficiles qui se présentent dans notre vie, nous constituons notre propre idéologie, ce qui entraîne la formation d'une



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## sofia

attitude spécifique, d'un modèle spécifique de nos comportements et réactions. La base de la colère est donc une attitude "en colère" envers soi-même, envers les gens ou la réalité qui nous entoure.

La colère est une de ces émotions qui apporte beaucoup d'énergie. C'est pourquoi lorsque nous sommes ennuyés, en colère, pleins de colère et d'insatisfaction, nous pouvons nous sentir énergisés. Ensuite, nous avons le désir et la force d'agir, ce qui se traduit par une certaine activité. Cependant, ce qui est important, c'est l'activité et l'endroit où le flux de cette énergie est dirigé.

La colère est une émotion humaine parfaitement normale et, lorsqu'elle est traitée de façon appropriée, elle peut même être considérée comme une émotion saine. Nous nous sentons tous en colère de temps en temps, mais ce sentiment peut nous amener à dire ou à faire des choses que nous regrettons plus tard. La colère peut réduire nos inhibitions et nous faire agir de façon inappropriée. [[www.skillsyouneed.com](http://www.skillsyouneed.com)]

Le modèle A-B-C-D est une technique classique de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) développée par un des fondateurs de la TCC, Albert Ellis. Lorsqu'elle est appliquée efficacement, cette méthode peut aider à résoudre une multitude de problèmes émotionnels, y compris ceux de gestion de la colère. Cet article explique comment le modèle fonctionne et comment commencer à l'utiliser.

Aperçu du modèle A-B-C-D dans le contexte de la maîtrise de la colère:

- A = Activation de l'Événement

*Il s'agit de la situation initiale ou "déclencheur" de votre colère.*

- B = Système de croyance

*Votre système de croyances fait référence à la façon dont vous interprétez l'événement déclencheur (A). Que vous dites-vous de ce qui vient de se passer ? Quelles sont vos croyances et vos attentes sur la façon dont les autres doivent se comporter ?*

- C = Conséquences

*C'est ce que vous ressentez et ce que vous faites en réponse à votre système de croyances ; en d'autres termes, les conséquences émotionnelles et comportementales qui résultent de A + B. En colère, il est fréquent de ressentir aussi d'autres émotions, comme la peur, puisque la colère est une émotion secondaire. D'autres*



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## **sofia**

*"conséquences" peuvent inclure des changements physiques subtils, comme avoir chaud, serrer les poings et prendre des respirations plus rapides. Les cris, les injures et la violence physique sont les manifestations comportementales les plus dramatiques de la colère.*

- *D = Dispute*

*D fait référence à une étape très importante du processus de gestion de la colère. Vous devez examiner vos croyances et vos attentes. Sont-ils irréalistes ou irrationnels ? Dans l'affirmative, quelle solution de rechange et quelle façon plus sereine d'aborder la situation ? En "contestant" ces croyances impulsives au sujet de la situation, vous pouvez adopter une approche plus rationnelle et équilibrée, qui peut vous aider à maîtriser votre colère [Gestion de la colère : Manuel de thérapie cognitivo-comportementale]*

## **2. Outils et instruments pour développer la gestion émotionnelle des adultes**

### **a) Outil #1 La technique de respiration**

Le souffle détermine notre existence. C'est évident mais pas considéré. Nous effectuons des milliers de respirations chaque jour sans penser qu'une respiration correcte affecte notre santé et notre humeur. La respiration n'est pas seulement une source d'énergie, c'est aussi un remède pour les crises de nerfs et une clé pour se comprendre soi-même.

**Faites-le - un exercice simple pour réduire la colère** (Essayez de trouver quelques minutes d'exercice pendant la journée):



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## sofia

- Asseyez-vous, détendez vos muscles, fermez les yeux.
- Respirez dans le nez, expirez par la bouche.
- En inspirant, poussez la région abdominale (en utilisant les muscles abdominaux et le diaphragme), en poussant l'air dans la partie inférieure des poumons.
- Retenez votre respiration et comptez jusqu'à cinq.
- Puis expirez lentement en relâchant les épaules, le torse et le ventre.
- Respirez librement, profondément.
- Imaginez l'air comme un ruisseau qui donne la vie et purifie. Avec l'expiration, visualisez la saleté qu'il expulse.

La respiration abdominale est la façon fondamentale de respirer dans la pratique bouddhiste et le tai-chi. Il s'agit de pousser l'abdomen pendant l'inspiration et d'aspirer lors de l'expiration. Il est enseigné, entre autres, dans les écoles maternelles, car il aide à détendre les muscles pendant l'accouchement. Dans le tai-chi, le souffle inverse est également utilisé : lors de l'inspiration, l'abdomen est tiré vers le haut et expulsé lors de l'expiration. Cette technique est utilisée pour accumuler de l'énergie et augmenter l'efficacité du corps. On respire comme ça, par exemple en soulevant du poids.

Les personnes qui pratiquent le yoga utilisent le Pranayama - une technique de respiration qui consiste à inspirer, expirer et bloquer la respiration. L'inhalation fournit la force vitale, l'expiration purifie le corps des toxines. Au moment de retenir son souffle, l'énergie se propage dans tout le corps.

Dans les années 1980, le Rebirthing, popularisé par l'Américain Leonard Orr, était une méthode populaire de respiration consciente. Le contrôle de la respiration est ici un élément du développement personnel et vise à renaître en recherchant des expériences de naissance et en surmontant les blocages qui y sont associés.

Actuellement, "Breath connection" est utilisé dans les thérapies, combinant plusieurs méthodes. Cette technique a été développée par un professeur de yoga australien, Nemi Nath. La connexion respiratoire fonctionne aussi sur vous-même. La respiration consciente consiste ici à respirer doucement dans l'expiration. Pendant la séance thérapeutique d'une heure, le système nerveux est réduit au silence, les émotions sont évacuées, nous nous calmons.

Toutes les techniques de respiration nous enseignent que la respiration est une source puissante de santé et de paix. Il peut être notre guide interne, avec lequel nous



## sofia

atteignons le subconscient, nous nous enseignons mutuellement, nous communiquons avec notre intuition. Une respiration forte et profonde peut apporter un soulagement immédiat en cas de stress. Nous l'utilisons souvent instinctivement... même en baillant. La respiration est un excellent remède, qui ne coûte rien en plus et que nous pouvons toujours utiliser.

**Bon à savoir:** L'homme réalise 12-14 respirations par minute. En une minute, il inhale et expire 6 litres d'air

### b) Outil #2 La technique de jeu de rôle des " bonnes chaussures"

#### Titre de l'activité:

Essayez de vous mettre à ma place - Jeu de rôle

#### Objectifs d'apprentissage:

- Améliorer les compétences de communication et de résolution de problèmes. Les participants peuvent essayer plusieurs méthodes de communication et de comportement dans un environnement simulé et découvrir quelles solutions sont efficaces ou non
- Étendre de nouvelles perspectives : Les participants se familiarisent avec plusieurs aspects et perspectives et peuvent élargir leur capacité de résolution de problèmes
- Meilleure auto-observation et observation des autres : Les participants sont en mesure de mieux refléter leur propre comportement et celui des autres

**Durée de l'activité:** 15-30 min (durée variable)

#### Consignes pour réaliser l'activité:

Vous pouvez faire la différence entre un jeu de rôle spontané et un jeu de rôle dirigé. Un jeu de rôle spontané reprend des situations et des problèmes du quotidien, par exemple un conflit dans une salle de classe. Dans ce cas, seule une courte explication et une histoire de fond doivent être données, le processus du jeu et la conception des rôles doivent être flexibles.

Dans un jeu de rôle dirigé, des situations et des problèmes définis sont traités, par exemple un entretien d'embauche, une discussion avec un client, etc. Les jeux de rôle dirigés sont subdivisés en phase de préparation, période de jeu et phase d'évaluation.



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## **sofia**

L'enseignant doit préparer le jeu de rôle : peut-être préparer le matériel d'information et l'équipement nécessaire, définir les différents rôles, etc. Au cours de la phase de préparation, les participants obtiennent des informations sur la situation de départ (p. ex. entretien d'embauche) et les différents rôles (p. ex. entretien d'embauche, candidat, etc).

Pendant la période de jeu, lorsque les participants sélectionnés jouent, les autres participants observent le jeu de rôle et prennent des notes sur le comportement de l'acteur. L'enseignant ne doit pas faire de corrections. Si vous possédez une caméra, vous pouvez enregistrer le jeu de rôle en vidéo, afin que les acteurs puissent également observer leur performance par la suite.

Dans la phase d'évaluation, les acteurs ont l'occasion de parler de leur performance, de leur rôle et de leurs émotions. Les autres participants qui ont observé le jeu de rôle sont invités à donner leur avis sur le jeu de rôle. Des suggestions d'amélioration peuvent être développées en tant qu'étape ultérieure et finale.

### **Liste des éléments nécessaires à la réalisation de l'activité:**

- Selon les besoins : bureau, chaises, matériel d'information, cartes de rôle, ...

### **Matériel nécessaire à la réalisation de cette activité:**

-

### **Ressources supplémentaires :**

- <http://methodenpool.uni-koeln.de/download/rollenspiele.pdf>
- <http://www.bpb.de/lernen/grafstat/grafstat-bundestagswahl-2013/148888/rollenspiel-durchfuehren>
- [https://de.islcollective.com/resources/search\\_result?Tags=rollenspiel](https://de.islcollective.com/resources/search_result?Tags=rollenspiel)
- <https://bewerbung.com/rollenspiel/>



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### c) Outil #3 “L'équipe intérieure”

#### **Titre de l'activité:** “L'équipe intérieure”- Friedemann Schulz von Thun

Friedemann Schulz von Thun a affirmé que lorsque nous écoutons notre for intérieur, nous trouvons rarement qu'une seule "voix" lorsque nous traitons une situation ou un sujet particulier. Les différentes "voix intérieures", qui peuvent également être considérées comme une équipe intérieure, ne sont pas d'accord dans la plupart des cas ; certains membres de l'équipe sont plus forts et dominants, essayant d'influencer le travail en équipe. Ainsi, l'"équipe intérieure" influence constamment notre communication et nos actions. Par conséquent, le bouquet de querelles à l'intérieur d'une personne peut être extrêmement ennuyeux et dérangent et peut conduire à une paralysie comportementale. Cependant, il ne s'agit pas d'un trouble mental, mais d'une condition humaine normale. Cette "pluralité intérieure" est finalement souhaitable parce qu'elle exprime les différentes perspectives et points de vue. Elle peut aussi refléter les différentes expériences passées, les besoins, les priorités vitales. Ce n'est que lorsqu'une personne a "rassemblé" toutes les "voix" à l'intérieur, c'est-à-dire lorsque les membres de l'équipe trouvent un compromis, qu'on réagit extérieurement. Le défi est d'identifier les "membres de l'équipe interne" concernés et l'équilibre entre eux, afin de se mettre d'accord sur un problème donné.

#### **Objectifs d'apprentissage:**

- Être capable d'identifier les causes qui influencent son propre état émotionnel



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## **sofia**

- Sensibiliser les personnes à leurs propres préoccupations et développer leur esprit critique
- Apprendre à s'attaquer aux problèmes et à ne pas les remettre à plus tard
- Encourager la responsabilité personnelle

**Durée de l'activité:** 20-25 minutes

### **Consignes pour réaliser l'activité:**

Cette méthode peut être utilisée dans une séance de coaching, en utilisant des chaises vides et en les mettant en cercle. Chaque "membre de l'équipe intérieure" est affecté à un siège. Le coach prend la direction de cette "équipe" et organise une "réunion d'équipe intérieure". Le client s'assiéra ensuite sur les différentes chaises et tentera de représenter le point de vue respectif de cette personnalité "intérieure". Les questions suivantes pourront être discutées :

- Quelles sont vos forces et votre rôle dans l'équipe?
- les risques associés à vos actions?
- comment se comporter avec les autres membres de l'équipe?
- de quoi avez-vous besoin pour développer pleinement vos forces?

Dans une "réunion d'équipe interne", le client prend souvent conscience des conflits internes "cachés" et reconnaît quel "membre" de son "équipe interne" peut être trop fort, trop faible ou réaliser que le "chef d'équipe" est partial et ne considère pas les autres perspectives.

### **Liste des éléments nécessaires à la réalisation de l'activité:**

- 4-5 chaises
- Une salle pour un coaching personnel.

### **Ressources supplémentaires:**

- <http://psyche-und-arbeit.de/?p=6152>
- <https://projekte-leicht-gemacht.de/blog/pm-methoden-erklaert/das-innere-team-bist-du-nur-einer-oder-doch-viele/>



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

**1. Outils virtuels pour promouvoir les compétences cognitives en général et la gestion émotionnelle en particulier**

**a) Quiz sur l'intelligence émotionnelle de l'Institut de la santé et du potentiel humain**

Lien: <http://www.ihhp.com/free-eq-quiz/>

- **Tester votre intelligence émotionnelle:** Le quiz sur l'intelligence émotionnelle de l'Institut de la santé et du potentiel humain décrit des situations que tout le monde vit au quotidien (p. ex. recevoir des commentaires négatifs). En répondant aux questions, vous obtiendrez l'évaluation la plus précise du niveau d'intelligence émotionnelle. Le quiz consiste à répondre à une série de 26 questions selon une échelle de satisfaction : " fortement en désaccord ", " en désaccord ", " ni d'accord ni en désaccord ", " d'accord " ou " fortement en accord".



### Test Your Emotional Intelligence (EQ)

1. I do not become defensive when criticized. \*

Strongly Disagree      Disagree      Neither Agree Nor Disagree      Agree      Strongly Agree

La première partie traite de la façon dont l'utilisateur réagit dans différentes situations. Dans la deuxième partie, l'utilisateur est invité à répondre à des questions sur sa perception de son patron. Par exemple, quatre questions portent sur le pourcentage estimé de temps que l'utilisateur a évité une situation particulière au travail. Les deux dernières questions portent sur l'effet que le fait d'éviter les choses a eu sur l'utilisateur.

Une fois que l'utilisateur aura répondu au questionnaire, il recevra les résultats ainsi que des recommandations sur la façon dont il peut mieux gérer ses émotions et communiquer plus efficacement avec les autres, surtout lorsqu'il se retrouve sous pression.

#### b) Retiaperte

Lien: .....?.....

- [Esercizi per lamente](#) est un ensemble de logiciels simples spécialement conçus pour ce type de formation. Il s'agit d'un ensemble hétérogène de tâches, parmi lesquelles le thérapeute peut choisir le type d'exercices qui convient le mieux aux caractéristiques de chaque patient, en modulant les difficultés et la façon de les exécuter. Le logiciel ne nécessite pas d'installation spécifique. Après le téléchargement, il suffit de décompresser le fichier pour l'utiliser. Ce programme peut être copié, distribué et réalisé librement. Toute utilisation en est exclue et les exercices sont en italien.



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### c) Boîte à outils sur l'intelligence émotionnelle

Lien: <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-toolkit.htm>

Emotional Intelligence Toolkit est un guide virtuel pour gérer les pensées désagréables, gérer le stress et les émotions fortes, améliorer votre capacité relationnelle. Cette Boîte à outils peut vous aider à:

- Changer les humeurs et les attitudes autodestructrices
- Gérer rapidement le stress et l'anxiété
- Restez connecté à ce que vous ressentez aussi bien qu'à ce que vous pensez
- Réalisez vos espoirs et vos rêves

La boîte à outils est conçue de telle sorte que chaque section contient du matériel vidéo, des conseils proactifs sous forme de texte et des exercices basés sur la méditation.

#### Beginning meditation – 16 minutes

Learn how to relax and open yourself up to discovering physical and emotional sensations throughout your body. **Move up to the intermediate meditation** when you feel attuned to the feelings and sensations throughout your body.



La boîte à outils est basée sur les transformations récentes qui ont eu lieu dans le domaine de la psychologie. L'émotion est maintenant au cœur de la théorie clinique et est considérée comme le fondement du changement psychologique. Nous savons aussi maintenant que toute notre pensée bénéficie grandement d'avoir une composante émotionnelle. Au fur et à mesure que vous développerez votre capacité à mieux reconnaître et comprendre vos propres émotions, il vous sera plus facile d'apprécier ce que ressentent les autres, d'améliorer votre façon de communiquer et d'aider vos relations personnelles et professionnelles à s'épanouir. En équilibrant le stress et en apprenant à tolérer même les émotions désagréables, vous découvrirez que votre capacité à vivre des émotions positives s'est accrue et intensifiée. Vous trouverez plus facile le fait de jouer, rire et d'être heureux. Peu importe à quel point vous vous sentez stressé ou émotionnellement hors de contrôle maintenant, en utilisant ces outils, la vie peut et va devenir plus facile et plus lumineuse. [ HelpGuide's co-founder, Dr. Jeanne Segal]



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

**d) La plateforme PsyTech-MATRIX**

**Lien:** <http://www.cognitrom.ro/platforma-paxonline> (UPM, session internationale de brainstorming à Cividale, juillet 2018) - inclut des programmes de développement personnel : gestion du stress, amélioration des relations interpersonnelles, émotions positives, gestion du temps, qualité du sommeil.

Le Centre de Psychothérapie Cognitrom est un centre privé de psychothérapie et de recherche qui regroupe des spécialistes en psychologie, en neurosciences cognitives et en informatique. Cible des activités : - la psychothérapie de l'anxiété, à la fois sous la forme classique (c'est-à-dire en face à face, au cabinet) et en ligne (ou combinée) grâce à la plate-forme de psychothérapie professionnelle PAXonline ; - l'évaluation et le diagnostic psychologiques, par des entretiens cliniques validés et des instruments psychologiques ; ainsi que la recherche et développement en santé mentale électronique (par exemple la plate-forme PAXonline) et en psychodiagnostic (p. ex. plate-forme CAS, PDSQ, EMAS) [https://www.paxonline.ro/?q=ce\\_este\\_PAX](https://www.paxonline.ro/?q=ce_este_PAX)

Pour chaque trouble anxieux, il existe un programme de psychothérapie et de développement personnel composé de plusieurs modules. Chaque module consiste en une série d'informations et d'exercices destinés à optimiser le statut personnel. Ces modules peuvent être gérés indépendamment ou avec l'aide d'un psychothérapeute, selon les souhaits de chaque utilisateur. Le psychothérapeute est assisté soit par une communication asynchrone (messages écrits), soit par une communication synchrone (chat vidéo). La construction de ces programmes de psychothérapie était basée sur les principes de la psychothérapie cognitivo-comportementale (TCC). Cela implique une participation active, une pratique répétée, de la persévérance, de la régularité et de la patience. Ce qui crée une dépendance à cette forme de psychothérapie, c'est qu'elle fonctionne vraiment. La TCC est plus efficace que les médicaments dans le traitement de la dépression, des troubles anxieux et n'a pas d'effets secondaires négatifs avec les médicaments. En plus de suivre un ou plusieurs programmes de psychothérapie et de développement personnel, nous avons plusieurs autres applications disponibles sur la plateforme PAX qui aideront à augmenter l'efficacité de ces interventions. Il s'agit du volet Ressources et particularités, du Portfolio personnel, du Forum de discussion et de l'Aide psychothérapeutique. Les 6 programmes de psychothérapie et de développement personnel ainsi que les applications décrites ci-dessus sont disponibles après l'inscription à la plateforme [https://www.paxonline.ro/?q=cine\\_suntem](https://www.paxonline.ro/?q=cine_suntem)

**La plateforme PsyTech-MATRIX** est le premier en Roumanie et l'un des systèmes les plus avancés au monde, basé sur "l'état de l'art technologique" et combinant des méthodes psychothérapeutiques significatives.

Le professeur Daniel David, spécialiste de la thérapie par réalité virtuelle à la BBU, est le directeur de l'ambitieux projet "Star-Gate Psy". Il a mené des recherches et des traitements pour divers symptômes tels que l'anxiété, les phobies, la dépression et le TDAH. "La thérapie par réalité virtuelle présente de nombreux avantages en termes de



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## sofia

contrôle, de sécurité, de précision des mesures, de réduction du temps et parfois même de rentabilité, par rapport aux méthodes de psychothérapie traditionnelles. Les techniques virtuelles peuvent être incorporées dans n'importe quelle forme connue de psychothérapie, qu'elle soit cognitive-comportementale, psychodynamique ou humaniste-existante ", a déclaré Daniel David.

„Un environnement immersif de réalité virtuelle est aussi proche que possible d'un environnement réel. Il nous permet d'obtenir des résultats précis et de contrôler l'information que le client reçoit dans un cadre naturel. Dans une moindre mesure, ce type de traitement est très utile car il nous permet d'examiner des processus plus complexes, l'intégration et la compréhension des processus de psychothérapie.

Une installation complète du système 3D interactif Icube, fourni par EON Reality, a été réalisée dans le nouveau bâtiment AVALON (Advanced Virtual Application Laboratories of Napocensis), dans le cadre du projet "Star-Gate Psy", grâce à une subvention de l'Autorité nationale roumaine pour la recherche gouvernementale.

La plateforme est composée d'un "Centre de Robot Thérapie et de Réalité Virtuelle Thérapie" et se compose de cinq laboratoires, chacun équipé de systèmes immersifs comme l'environnement EON Icube incluant un "Star Trek-Holodeck Lab, Stress Control Lab, Virtual Classroom, Pain Control Lab, et un Data Lab axé sur l'utilisation des robots en psychothérapie. Les cinq meilleurs laboratoires sont équipés des dernières technologies, soutenus principalement par les bourses nationales et internationales du Professeur Daniel David, Ph.D., professeur à l'Université d'Anvers.

Le projet est mis sur pied en collaboration avec des universités, des organisations internationales et des entreprises de premier plan qui se consacrent aux nouvelles technologies et à la thérapie par réalité virtuelle.

<https://danieldavidubb.wordpress.com/inovatii/>

<http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/reactii-in-presa-stiintifica-internationala-despre-activitatile-de-pe-platforma-matrix/>

<http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/plaforma-skyra-avanpremiera/>

<http://www.psytech.ro>

<http://www.psychotherapy.ro>

[www.eonreality.com](http://www.eonreality.com)

### III. COMPÉTENCES ORGANISATIONNELLES

#### 1. Déficit d'attention organisationnelle : théories, contextes, réalités

##### a) Le Behavior Rating Inventory of Executive Function–Adult Version™ (BRIEF-A™)



**sofia**

Une fois de plus, le **Behavior Rating Inventory of Executive Function–Adult Version™ (BRIEF-A™)** a identifié le déficit d'attention de l'organisation comme l'une des principales difficultés, car la population de l'échantillon a exprimé qu'elle avait des problèmes de planification et d'organisation qui entravaient sa capacité d'accomplir ses tâches quotidiennes à la maison ou au travail.

**L'échelle Plan/Organisation** mesure " la capacité d'une personne à gérer les exigences actuelles et futures des tâches ". L'échelle est composée de deux éléments : planifier et organiser. D'une part, la composante du Plan saisit " la capacité d'anticiper les événements futurs, d'établir des objectifs et d'élaborer des étapes séquentielles appropriées à l'avance afin de mener à bien une tâche ou une activité ". D'autre part, la composante Organiser fait référence à " la capacité de mettre de l'ordre dans l'information et d'apprécier les idées principales ou les concepts clés lorsqu'on apprend ou communique de l'information ". Si l'on examine le rapport d'enquête mentionné plus haut (c'est-à-dire le client masculin âgé de 20 ans qui a passé le test d'auto-évaluation BREF-A en 2006), ce jeune homme a montré des difficultés relativement élevées avec " la planification et l'organisation de l'information, ce qui a un impact négatif sur son approche à la résolution de problèmes ". Encore une fois, le test BREF-A confirme que le déficit d'attention de l'organisation peut affecter n'importe lequel d'entre nous. Cela peut avoir un impact plus important sur notre vie quotidienne et en particulier sur nos activités professionnelles.

#### **b) La théorie du développement de Posner et Rothbart Posner**

La Posner and Rothbart Posner Development Theory fournit des informations sur le rôle potentiel joué par la résolution des conflits dans le développement des fonctions exécutives (Posner et Rothbart, 2001). Ils suggèrent que le système attentionnel précédent est important pour la fonction exécutive et l'appellent le réseau de l'attention exécutive. Le rôle de ce réseau serait de résoudre le conflit, régulant ainsi l'activité dans d'autres réseaux du cerveau. Par ailleurs, Posner, Rothbart et al. ont identifié des avancées majeures dans le fonctionnement du réseau d'attention aux cadres pendant la période préscolaire.

#### **c) Le Wisconsin Card Sorting Test (WCST)**



## sofia

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

Le Wisconsin Card Sorting Test (WCST) est très largement utilisé en neuropsychologie pour évaluer le raisonnement abstrait et l'aptitude à changer de stratégie cognitive en réponse aux modifications de l'environnement.

Ce test fait appel à l'organisation et à la planification du sujet. Ce dernier doit utiliser les avis sur son environnement pour modifier son schéma de réponse, pour orienter son comportement vers la réalisation du but à atteindre et pour modérer ses réponses impulsives.

Les items sont des cartes sur lesquelles sont dessinées des figures géométriques qui diffèrent par leur couleur (rouge, vert, jaune ou bleu), leur forme (triangle, étoile, croix ou rond) ou leur nombre (une, deux, trois ou quatre figures par carte).

Le sujet doit alors assortir chacune des cartes avec l'une des quatre cartes de référence présentées devant lui selon une règle que l'on ne lui indique pas et qu'il doit découvrir. Selon le feed-back de l'administrateur, le sujet doit alors raisonner pour répondre correctement.

A la différence d'autres mesures du raisonnement abstrait, le WCST renseigne sur la réussite globale, mais également sur les difficultés spécifiques de la tâche pouvant être liées à des dysfonctionnements tels que : difficulté à élaborer des catégories, échec dans le maintien d'une stratégie de réponse, persévérations, difficultés d'apprentissage au cours du test ...

Le WCST permet l'évaluation des fonctions exécutives, et plus précisément la flexibilité mentale et la conceptualisation. C'est un outil ludique, intéressant, utile et facile à utiliser.



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

**sofia**

## **2. Outils et instruments pour développer les compétences organisationnelles des adultes**

### **a) Outil #1 L'agenda coloré**

#### **Titre de l'activité:**

L'agenda coloré

#### **Objectifs d'apprentissage:**

- Pouvoir fixer nos priorités en fixant nos rendez-vous personnels et professionnels
- Pour pouvoir réaliser plusieurs types de tâches en même temps ou dans un délai court (par exemple, nous rappeler une réunion, un paiement, un anniversaire, une échéance professionnelle ou personnelle importante, prendre des médicaments, etc)

**Durée de l'activité:** à partir de quelques minutes ou jusqu'à une heure par jour (en fonction du nombre de tâches)

#### **Consignes pour réaliser les activités:**

Il est de plus en plus important de disposer d'un outil pour nous aider à marquer nos engagements professionnels et personnels / rendez-vous. Voici d'autres exemples de calendriers en ligne et hors ligne:

##### **- Google Calendar**

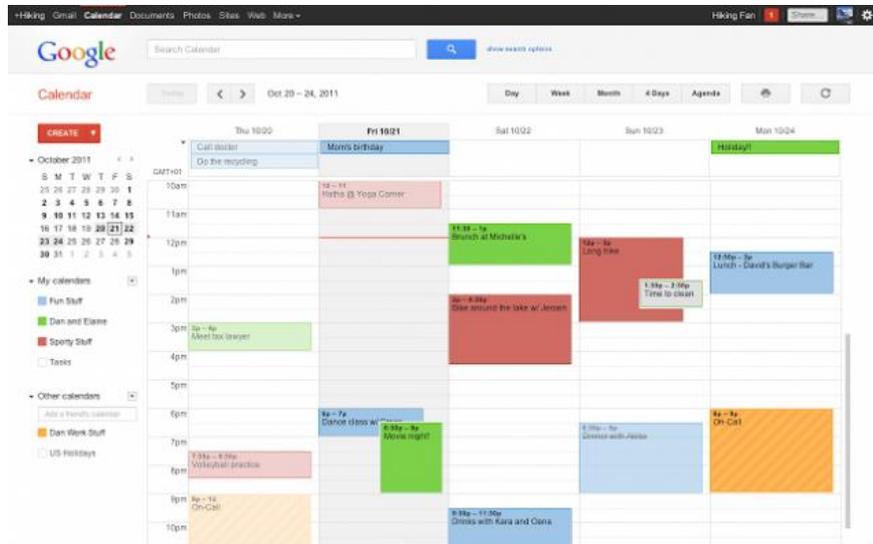
La première ressource gratuite qui vient à l'esprit lorsqu'il s'agit d'organiser des rendez-vous, des engagements et diverses activités est Google Agenda. Nous l'aimons pour plusieurs raisons : il est simple et intuitif, il est synchronisé sur tous les appareils avec lesquels vous accédez à votre compte Google (PC, smartphone, tablette) et vous permet de facilement organiser toutes vos activités.

Vous pouvez noter un rendez-vous, vous pouvez enregistrer différentes activités à faire et attribuer à chacune d'elles une couleur spécifique, de façon à les catégoriser et à les reconnaître immédiatement, et vous pouvez aussi mémoriser un événement qui se répète continuellement et pendant longtemps.

En quelques étapes, Google Calendar offre un agenda efficace gratuit, même pour ceux qui ont peu confiance dans le PC et le Web.



## O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population



### - Microsoft Office

Avec Word et Excel, vous pouvez profiter de modèles de calendriers quotidiens, mensuels ou annuels gratuits, qui vous permettent de suivre et d'organiser toutes vos activités, selon la fréquence et la fréquence à laquelle vous les faites.

Office vous propose de nombreux modèles gratuits, que vous pouvez personnaliser à votre guise. De plus, vous pouvez également créer des ordres du jour de différents types et avec des objectifs différents : ordre du jour de conférences, ordre du jour commercial, l'ordre du jour automatique des réunions, qui vous permet de planifier des points de l'ordre du jour dont la durée est automatiquement ajustée en fonction de l'ajout ou la modification d'autres points.

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
[ANNO] [MESE]	29	30	31	1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	
	2	3					

NOTE



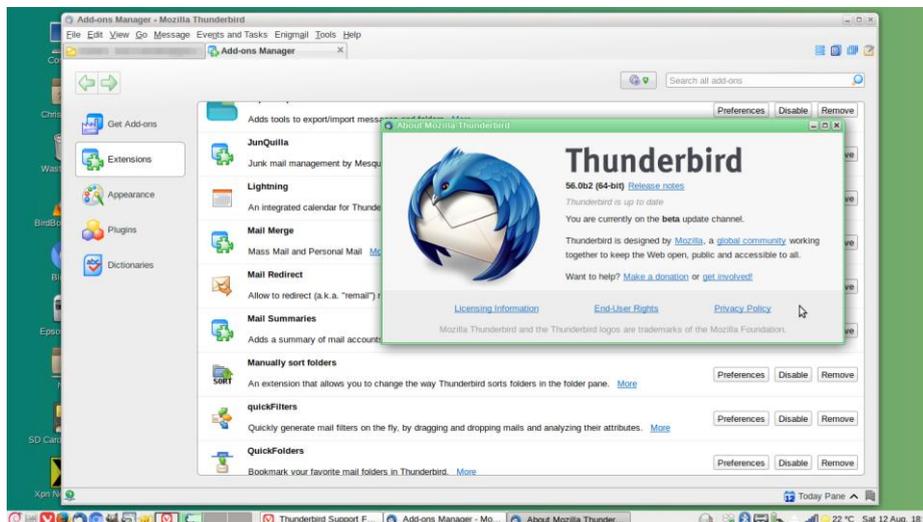
## O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### - Mozilla Thunderbird

Mozilla Thunderbird est l'un des logiciels les plus avancés et les plus efficaces pour la gestion du courrier électronique, de l'agenda et du calendrier. Il est facile à configurer et à personnaliser et possède de nombreuses fonctionnalités.

Comment conserver vos mails sur Gmail, Mozilla Thunderbird est un logiciel open source gratuit qui vous permet de gérer simultanément différentes boîtes aux lettres, de stocker les courriels envoyés et reçus sur votre PC, de planifier votre emploi du temps.

De plus, le logiciel est compatible avec tous les principaux systèmes d'exploitation (Linux, Windows, MacOS) et vous propose une série d'extensions gratuites qui vous permettent de mieux personnaliser votre expérience, en fonction de vos besoins et besoins.



### - Reservio

Reservio est un programme très complet, avec lequel vous pouvez accéder à de nombreuses fonctions et organiser votre travail et vos activités quotidiennes avec efficacité et simplicité.

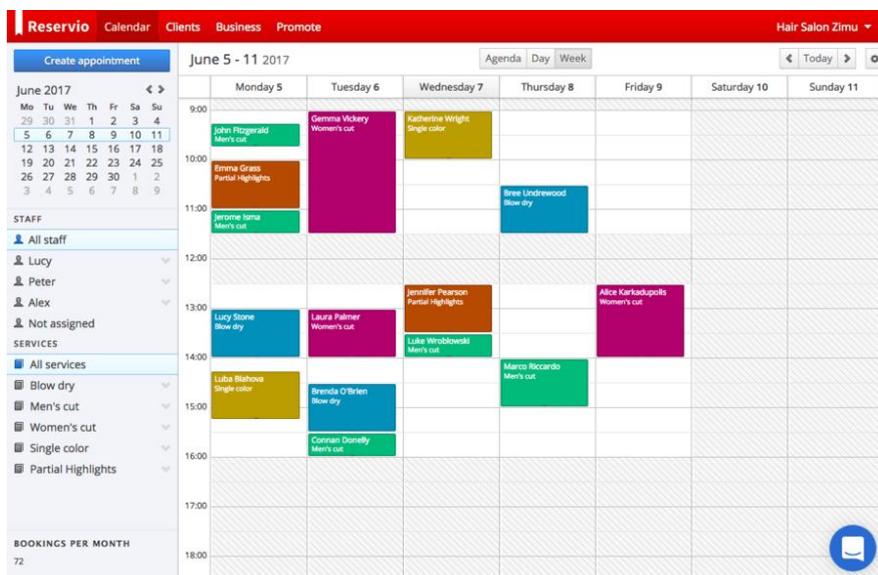


**sofia**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

Reservio vous permet de programmer des réunions collectives et des rendez-vous en ligne gratuitement, d'avoir un rappel de vos clients et de leur proposer un service de rappel pour se rappeler du rendez-vous fixé en envoyant une notification par mail ou par SMS.

De plus, le logiciel vous permet de planifier des réservations en ligne 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour obtenir des rapports sur les activités, les rendez-vous, les clients et pour intégrer les autres outils de communication que vous utilisez, tels que Google Calendar et votre site Web.



## - Rainlendar

Rainlendar est un programme en ligne gratuit pour les agendas et les calendriers : sur votre bureau, vous pouvez visualiser, personnaliser et organiser des activités, et rendez-vous. Rainlendar a deux qualités très importantes : il vous propose une interface facilement personnalisable ainsi qu'un système de rappel très utile et simple à mettre en place.



sofia

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population



### Liste des éléments nécessaires à la réalisation de l'activité:

- Un ordinateur, une tablette et/ou un smartphone
- Télécharger les applications et logiciels mentionnés ci-dessus

### Matériel nécessaire à la réalisation de cette activité:

-

### Ressources supplémentaires:

- <https://calendar.google.com/calendar/r>
- <https://office.live.com/start/Calendar.aspx>
- <https://www.thunderbird.net/en-US/calendar/>
- <https://www.reservio.com/features/calendar/>
- <https://www.rainlendar.net/cms/index.php>



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## b) Outil #2 La technique Pomodoro

### Titre de l'activité:

Technique Pomodoro

### Objectifs d'apprentissage:

- Accroître l'intérêt et la concentration : Les participants seront capables d'effectuer un travail ciblé
- Améliorer la gestion du temps personnel : Les participants apprennent à établir des priorités et à faire face à de nombreuses tâches multiples
- Meilleure agilité mentale : le changement de travail ciblé et les pauses amélioreront la mobilité intellectuelle des participants

**Durée de l'activité:** 30-150 min (durée variable)

### Consignes pour la réalisation de l'activité:

La technique Pomodoro est basée sur l'idée que des pauses fréquentes améliorent l'agilité mentale. La technique se compose de cinq étapes : 1) Donner aux participants des tâches écrites. 2) Réglez la minuterie/timer sur 25 minutes. 3) Les participants se concentrent sur leurs tâches définies jusqu'à ce que l'alarme sonne. 4) Les participants font une marque (X) et font ensuite une pause de 5 minutes. 5) Poursuivre la même tâche ou une autre tâche pendant les 25 minutes suivantes jusqu'à ce que l'alarme sonne à nouveau, faire une pause, travailler en restant concentré, ..... Après quatre pomodoros/reprises, une pause plus longue (15-20 minutes) est nécessaire.

La technique Pomodoro peut être utilisée pour des tâches plus complexes. Il est nécessaire de trier la liste des tâches par priorité. Après la réalisation d'une tâche, elle est barrée. Cela procure un sentiment d'accomplissement aux participants.

### Liste des éléments nécessaires à la réalisation de l'activité:

- Timer, minuteur
- Diverses tâches écrites (papier et crayon, ordinateur, etc ...)



**sofia**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing,  
improving executive functions in adult population

## Matériel nécessaire à la réalisation de cette activité:

-

## Ressources supplémentaires:

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Pomodoro-Technik>
- <https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique>
- <https://tomato-timer.com/>



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### c) Tool#3 La technique de projet

#### Titre de l'activité:

La technique de projet

#### Objectifs d'apprentissage:

- la capacité de faire des choix
- Accroître la liberté de prise de décisions
- la capacité d'analyser les enjeux et les problèmes de façon analytique
- capacité d'établir une carte des avantages et des risques
- la capacité de déléguer et d'exécuter les tâches reçues
- capacité à travailler collectivement

**Durée de l'activité:** 60-180 min (durée variable)

#### Consignes pour réaliser une activité:

Travailler avec la méthode du projet est un bon outil d'enseignement et pédagogique qui a fait ses preuves. Il met les participants du projet face à la nécessité de prendre l'initiative dans le processus didactique, ce qui modifie leur attitude et conduit à plus d'indépendance et d'activité. Ils développent leurs compétences de travail collectif et en communication efficace. Ils se préparent aussi à réaliser un travail professionnel car ces compétences sont de plus en plus souvent recherchées par les employés.

Dans cette méthode, il est important de répartir clairement les rôles entre le superviseur du projet et les groupes de projet composés de participants.

Les tâches du superviseur du projet sont les suivantes:

- Définir la portée thématique du projet.
- Prendre une décision sur la durée du projet.
- Prise de décision sur la composition des groupes.
- Les équipes doivent compter de 4 à 6 personnes, et leurs membres peuvent être choisis à la discrétion du superviseur, à la décision des participants eux-mêmes ou au hasard.
- Explication ou rappel des principes de travail selon la méthode du projet.
- Présentation des critères d'évaluation des projets.
- Aider les groupes à fixer des objectifs et des outils de travail.



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## **sofia**

- Veiller à une répartition équitable des tâches et à leur adaptation aux compétences des participants et des participants au projet.
- Décider de la forme des réunions consultatives et de leur organisation.
- Le superviseur dépend du déroulement de la réunion et de la décision de la participation de toute l'équipe de projet ou d'une seule équipe.
- Accompagnement des groupes lors de la mise en œuvre du projet, aide à trouver des réponses aux questions qui vont apparaître.
- Motiver les participants et les participants au projet.
- Aide à la résolution de tous les problèmes et conflits au sein du groupe.

### Les tâches du groupe du projet sont les suivantes:

- Création d'un plan et d'un agenda d'activités en fonction des objectifs du projet.
- Exécution diligente et indépendante des tâches selon le calendrier adopté par le groupe.
- Rester en contact avec le superviseur, l'informer lors des réunions de consultation sur l'état d'avancement des travaux et des problèmes éventuels.
- Remplissage systématique des feuilles de travail.
- Préparer la documentation du projet qui peut être utile dans la création de la présentation finale des résultats du travail.
- Préparation d'une présentation attrayante des impacts du travail.

### Les tâches communes sont:

- Fixer des dates convenables pour les réunions de consultation.
- Renforcer le rapport du superviseur et des groupes de projet lors des réunions de consultation et par voie électronique.
- Conscience dans l'exécution des tâches.
- Veiller à une bonne ambiance de travail.
- Maintenir l'attitude d'ouverture aux nouvelles expériences et idées des autres.
- Discuter et évaluer les effets du travail.

Présenter les effets du travail de groupe à un public plus large est une bonne idée motivante. Vous pouvez le faire sous la forme d'une exposition, d'un festival ou de les poster sur un site Web.



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

**sofia**

### 3. Outils virtuels pour promouvoir les compétences cognitives en général et les compétences organisationnelles en particulier

#### a) L'examen de compétences en organisation et en planification Quizmoz

Lien : [www.quizmoz.com](http://www.quizmoz.com)

- **Compétences d'organisation et de planification:** Le test de compétences en organisation et en planification Quizmoz est conçu de manière à aider l'utilisateur à évaluer son degré de régularité et de méthodologie dans sa vie personnelle et professionnelle. Ce test aidera également l'utilisateur à évaluer la qualité de sa planification autant professionnelle que dans sa vie privée. Ce test lui donnera également une analyse détaillée et approfondie de ses compétences en organisation et en planification et de la façon dont il peut améliorer ses points faibles. L'utilisateur doit répondre à 25 questions selon une échelle de satisfaction comme suit:

1.	I like things to be organized a certain way, and I like for them to continue being organized in that fashion.	
a.	<input type="radio"/>	This statement about me is completely true
b.	<input type="radio"/>	This statement about me is mostly true
c.	<input checked="" type="radio"/>	this statement can be true or false but it depends on things
d.	<input type="radio"/>	This statement about me is mostly false
e.	<input type="radio"/>	This statement about me is completely false

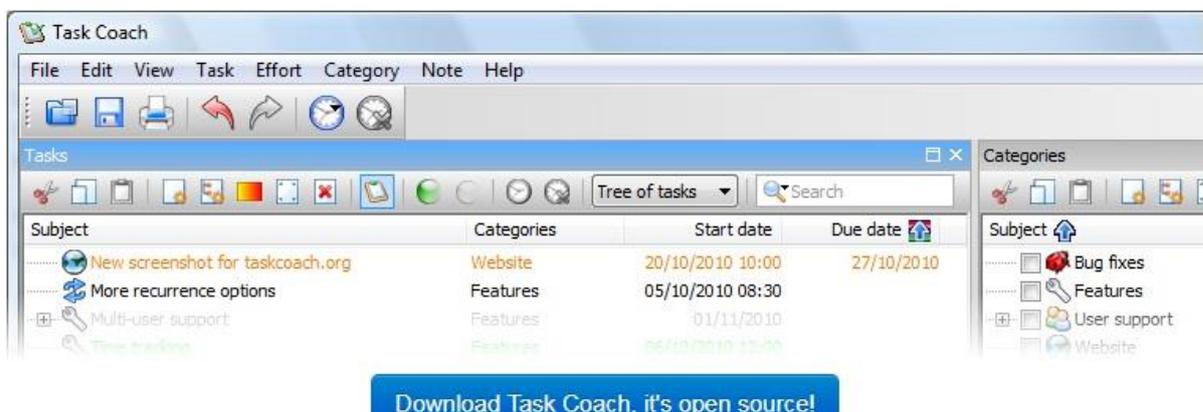


O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## b) Task Coach

Lien: <https://www.taskcoach.org/>

Application populaire pour gérer vos tâches, disponible gratuitement et open sources. Les objets majeurs de Task Coach sont les tâches elles-mêmes. L'application a la capacité de coordonner les tâches avec votre boîte aux lettres et votre calendrier.



Il est conçu pour les tâches complexes et propose également un suivi de la performance, des catégories, des notes et plus encore. Task Coach est disponible sur [Windows](#), [Mac OS X](#), [Linux](#), [BSD](#), [iPhone](#), [iPad](#), and [iPod Touch](#).

La version bureau de Task Coach contient les principales caractéristiques suivantes:

- Création, modification et suppression de tâches et de sous-tâches
- Les tâches ont un sujet, une description, une priorité, une date de début, une date d'échéance, une date d'achèvement et un rappel facultatif. Les tâches peuvent se répéter sur une base quotidienne, hebdomadaire ou mensuelle.
- Les tâches peuvent être vues en liste ou en arborescence.
- Les tâches peuvent être triées selon tous les attributs de la tâche, par exemple, sujet, budget, budget restant, date d'échéance, etc.
- Plusieurs filtres pour, par exemple, masquer les tâches terminées ou afficher uniquement les tâches qui sont dues aujourd'hui.
- Les tâches peuvent être créées en faisant glisser un message e-mail d'un utilisateur de messagerie vers un visualiseur de tâches.
- Les pièces jointes peuvent être ajoutées à des tâches, des notes et des catégories par glisser-déposer des fichiers, des messages électroniques ou des URL sur une tâche, une note ou une catégorie.
- L'état de la tâche dépend de sa sous-tâche et vice versa. Par exemple, si vous marquez la dernière sous-tâche non terminée comme terminée, la



**sofia**

tâche racine est automatiquement marquée comme terminée également.

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### c) Le système "Virtual Classroom Intervention" pour le TDAH"

Lien: <http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/reactii-in-presa-stiintifica-internationala-despre-activitatile-de-pe-platforma-matrix/>  
<https://danieldavidubb.wordpress.com/inovatii/>

En appliquant les techniques utilisées en thérapie cognitivo-comportementale dans un environnement virtuel immersif, des chercheurs de l'Université Babes-Bolyai, en Roumanie, ont développé un programme qui promet un grand succès pour le traitement des TDAH.

Le professeur Daniel David, spécialiste de la thérapie par réalité virtuelle au Département de psychologie clinique et de psychothérapie de l'Université Babes-Bolyai, à Cluj-Napoca, Roumanie, a développé avec une équipe de chercheurs un nouveau concept pour un système "Virtual Classroom Intervention" pour TDAH.

Auparavant, les systèmes "Virtual Classroom" pour le TDAH étaient principalement axés sur l'évaluation plutôt que sur les interventions. Il s'agit du premier programme de traitement du TDAH qui permet aux médecins d'utiliser les techniques de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) dans un environnement 3D immersif et dynamique où l'interaction, le suivi comportemental et l'enregistrement des performances sont possibles.

Le système " Virtual Classroom Intervention " propose un outil rentable et rapide pour la mesure et la performance de l'attention, au-delà des méthodes traditionnelles existantes.

"La capacité à mettre en œuvre les techniques de TCC conçues pour une salle de classe réelle dans une salle de classe virtuelle, combinée à la possibilité d'améliorer le contrôle, la sécurité, les mesures et la réduction du temps, fait de cette application une application très innovante ", déclare le Professeur Daniel David. "L'un des principaux avantages de ce nouveau programme est que la procédure est très précise et nécessite un temps beaucoup plus court par rapport à une approche traditionnelle", ajoute David Opris.



**sofia**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

Le système "Virtual Classroom Intervention" pour le TDAH est un projet de collaborative entre [USC Institute for Creative Technologies, San Diego, California](#), USA, [Digital Mediaworks](#), Canada et le [Department of Clinical Psychology and Psychotherapy / International Institute for the Advanced Studies of Psychotherapy and Applied Mental Health](#) à [Babes-Bolyai University \(Département de psychologie clinique et de psychothérapie / Institut international des hautes études de psychothérapie et de santé mentale appliquée à l'Université Babes-Bolyai\)](#), Roumanie.

## BIBLIOGRAPHIE

- BRIEF-A: Behavior Rating Inventory of Executive Function - Adult Version™, [Interpretive report, Sample Client](#), PAR Psychological Assessment Resources, Inc. 25/09/2006
- Cardaciotto L, Herbert JD, Forman EM, Moitra E, Farrow V. The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*. 2008;15:204–23.
- Chambers R., Gullone E., Allen N. B. (2009). Mindful emotion regulation: an integrative review. *Clin. Psychol. Rev.* 29, 560–572. 10.1016/j.cpr.2009.06.005
- Chiesa A., Serretti A., Christian Jakobsenc J. (2013). Mindfulness: top–down or bottom–up emotion regulation strategy? *Clin. Psychol. Rev.* 33, 82–96. 10.1016/j.cpr.2012.10.006
- Colombetti G. (2014). *The Feeling Body: Affective Science Meets the Enactive Mind*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Colombetti G., Thompson E. (2008). The feeling body: towards an enactive approach to emotion, in *Developmental Perspectives on Embodiment and Consciousness*, eds Overton W. F., Müller U., Newman J. L., editors. (New York, NY: Erlbaum; ), 45–68.
- Farb N. A., Segal Z. V. (2012). The mindful brain and emotion regulation in mood disorders. *Can. J. Psychiatry* 57, 70–77. 10.1177/070674371205700203
- Grecucci A., Pappaianni E., Siugzdaite R., Theuninck A., Job R. (2015a). Mindful emotion regulation: exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *BioMed. Res. Int.* 2015:670724. 10.1155/2015/670724
- Gross, J.J. 2014. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford.
- Gross, J.J. (2002) Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281- 291. <http://dx.doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J.J. (2001) Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.00152>



## O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### sofia

- Holzel BK, Ott U, Hempel H, et al. Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. *Neuroscience Letters*. 2007;421:16–21.
- Miller, G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*, 63(2), 81-97
- Niedenthal P. M., Barsalou L. W., Winkielman P., Krauth-Gruber S., Ric F. (2005). Embodiment in attitudes, social perception, and emotion. *Pers. Soc. Psychol. Rev.* 9, 184–211. 10.1207/s15327957pspr0903\_1
- Okon-Singer H., Hendler T., Pessoa L., Shackman A. (2015). The neurobiology of emotion–cognition interactions: fundamental questions and strategies for future research. *Front. Hum. Neurosci.* 9:58. 10.3389/fnhum.2015.00058
- POSNER, M.I., ROTHBART, M.K., Summary and commentary: Developing Attentional Skills, in J.E. RICHARDS (Ed.), *Cognitive neuroscience of attention: A developmental perspective*, Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates, 1998, p. 317-323. 38
- Shafir T., Taylor S. F., Atkinson A. P., Langenecker S. A., Zubieta J.-K. (2013). Emotion regulation through execution, observation, and imagery of emotional movements. *Brain Cogn.* 82, 219–227. 10.1016/j.bandc.2013.03.001
- Shapiro S. L., Carlson L. E., Astin J. A., Freedman B. (2006). Mechanism of mindfulness. *J. Clin. Psychol.* 62, 373–386. 10.1002/jclp.20237
- Slaby J., Paskaleva A., Stephan A. (2013). Enactive emotion and impaired agency in depression. *J. Conscious. Stud.* 20, 33–55. Retrieved from: <http://www.ingentaconnect.com/content/imp/jcs/2013/00000020/F0020007/art00003>
- Strack F., Martin L., Stepper S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: a nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *J. Pers. Soc. Psychol.* 54, 768–777. 10.1037/0022-3514.54.5.768
- Thompson E., Varela F. J. (2001). Radical embodiment: neural dynamics and consciousness. *Trends Cogn. Sci.* 5, 418–425. 10.1016/S1364-6613(00)01750-2
- Underwood, B. J., & Postman, L. (1960). Extraexperimental sources of interference in forgetting. *Psychological Review*, 67(2), 73-95
- Vago D. R., Silbersweig D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Front. Hum. Neurosci.* 6:296. 10.3389/fnhum.2012.00296
- Veenstra L., Schneider I. K., Koole S. L. (2016). Embodied mood regulation: the impact of body posture on mood recovery, negative thoughts, and mood-congruent recall. *Cogn. Emot.* [Epub ahead of print]. 10.1080/02699931.2016.1225003
- <https://danieldavidubb.wordpress.com/inovatii/>
- <http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/reactii-in-presenta-stiintifica-internationala-despre-activitatile-de-pe-platforma-matrix/>



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing,  
improving executive functions in adult population

## sofia

- <http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/plaforma-skyra-avanpremiera/>
- <http://www.psytech.ro>
- <http://www.psychotherapy.ro>
- [www.eonreality.com](http://www.eonreality.com)
- <http://psychomot.free.fr/mem/pdf/2002-5.pdf>