



Fonctions exécutives

Planification

Installer des routines

Reformuler les consignes

Faire verbaliser par les élèves

Lister les étapes

Cocher les tâches effectuées

Une seule tâche à la fois

Attention

Relancer l'attention par des changements

ton de voix

geste

regard

support

Utiliser un minuteur

Visualiser le temps restant

Minuter les pauses

Varier les types d'exercices

Valoriser et encourager

Inhibition

Aménager l'environnement

Eloigner les distractions

Calme, épuré, rangé

Enoncés clairs

Consignes explicites

Délais à respecter

Décomposer en petites étapes

Utiliser un bâton de parole

Visuel Stop/ Think/ go

Envoyer des signes non verbaux d'encouragement

Faire des pauses régulières

Travailler en mouvement

debout

sur une ballon

en marchant

Flexibilité

Développer le vocabulaire

sur les sensations/ le corps

sur les émotions

sur les pensées

Observer un objet ou une situation

angles différents

points de vue différents

Mémoire de travail

S'entraîner pour automatiser

Stratégie de regroupement

moyens mnémotechniques

acronymes

Privilégier les consignes courtes

Numéroté les étapes

Hiérarchiser les informations

Proposer des guides procéduraux

visuels

textuels

sous les yeux

Proposer un glossaire