

Quels jeux gratuits permettent d'aider au bon développement des fonctions exécutives ?

Dernière mise à jour : 19 juil. 2022

Source : <https://www.neuropsychologie-enfants.com/post/quels-jeux-gratuits-permettent-d-aider-au-bon-d%C3%A9veloppement-des-fonctions-ex%C3%A9cutives>

Les fonctions exécutives

Situées tout à l'avant de mon cerveau, elles me servent dans des situations nouvelles, non-routinières, pour trouver des solutions aux problèmes que je rencontre !

Bien sûr, j'en ai besoin toute la journée en tant qu'enfant puisque, en dehors de mes routines rassurantes, je découvre énormément de choses nouvelles. Pourtant, elles ne seront matures qu'à la fin de l'adolescence

Chez certains enfants, les fonctions exécutives sont particulièrement immatures, pour toutes sortes de raisons, dont les troubles neurodéveloppementaux font partis : Autisme, TDAH, troubles DYS... S'il vous semble que votre enfant a énormément de mal à s'adapter, s'organiser, retenir des informations, se concentrer... N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou pédiatre.

Alors, quels jeux gratuits permettent d'aider à leur bon développement ?

La régulation émotionnelle

- **Jeu de mimes** (2 joueurs ou +)

Le premier joueur mime une émotion que le deuxième joueur doit deviner. Puis, on inverse les rôles. Vous avez la possibilité d'écrire une liste d'émotions dans laquelle l'enfant pourra piocher : La joie, la colère, la tristesse, la peur, le dégoût, la surprise, le mépris, l'amour, l'intérêt, le doute, la déception, l'émerveillement, l'amusement, l'angoisse, la confiance, la fierté, la honte, la gratitude, la frustration, la résignation... etc.

> Ce jeu permet d'enrichir le répertoire émotionnel, ce qui aide par la suite l'enfant à mieux identifier et réguler ses émotions.

- **Pauvre petit chat malade** (2 joueurs ou +)

Le premier joueur joue le chat malade. Il tente de faire rire le deuxième joueur en miaulant. Le deuxième joueur doit lui répondre « pauvre petit chat malade », sans rire. S'il rigole, c'est perdu et les rôles s'inversent. S'il parvient à ne pas rire, le chat garde son rôle .

> Ce jeu permet de s'entraîner à contrôler une émotion aussi spontanée que le rire.

- **De 1 à 10** (2 joueurs ou +)

Le premier joueur choisit une émotion et un chiffre de 1 à 10, représentant l'intensité de cette émotion (1 étant une intensité minimale et 10 une intensité maximale). Le deuxième joueur doit trouver une situation / un évènement qui lui provoquerait cette émotion, à cette intensité. Ex : Colère, 3 « Le voisin écoute une musique que je n'aime pas ». > Ce jeu permet de réfléchir longuement à plusieurs aspects des émotions : les évènements qui y sont liés, leur intensité ainsi que les comportements et réactions associés.

La mémoire de travail

- **Le « schmilblick »** (2 joueurs ou +)

Le premier joueur a quelque chose en tête (une personne, un objet, un animal, un végétal...) : c'est le « schmilblick ». L'autre joueur doit trouver à quoi il pense en lui posant des questions fermées : questions auxquelles le premier joueur ne peut lui répondre que par « oui », « non » ou « je ne sais pas ».

> Dans ce jeu, il est nécessaire de se souvenir de toutes les informations données auparavant pour trouver le « schmilblick », c'est donc bien la mémoire de travail verbale qui est sollicitée. Il est également nécessaire de faire preuve de flexibilité pour trouver plusieurs questions à poser et reconsidérer les choses, lorsque notre idée était fausse.

- **Le jeu de kim** (2 joueurs ou +)

Le premier joueur dispose sur la table plusieurs objets (livre, crayon, ciseaux, tasse, fourchette, jouets, pièces de monnaie...). Les autres joueurs disposent d'un temps limité pour mémoriser tous les objets puis sortent de la pièce. Le premier joueur modifie alors quelque chose : il ajoute un objet, en enlève un ou, plus difficile, en déplace un. Les autres joueurs reviennent : le premier qui trouve la différence a gagné et les rôles s'inversent. > Ce jeu permet de solliciter la mémoire de travail visuo-spatiale. Il est possible de faire ce jeu en proposant aux joueurs de toucher seulement les objets, dans le noir, pour mobiliser la mémoire de travail kinesthésique.

- **Dans ma valise il y a** (2 joueurs ou +)

Le premier joueur choisit un objet et énonce « Dans ma valise, il y a (nom de l'objet) ». Le deuxième joueur continue en choisissant un deuxième objet et en énonçant « Dans ma valise, il y a (nom du 1er objet) et (nom du 2ème objet) ». Le jeu continue jusqu'à ce qu'un des joueurs oublie, remplace ou inverse un objet.

> Ce jeu mobilise la mémoire de travail verbale. De nombreuses stratégies permettent de performer à ce jeu.

L'attention

- **Trouve le détail** (2 joueurs ou +)

Lors d'un trajet ou d'une promenade, le premier joueur indique un petit détail que les autres joueurs devront repérer dans le paysage (ex. Le chiffre 1, une forme de coeur, un visage). Le premier joueur qui repère le détail énoncé l'emporte et les rôles s'inversent.

> Ce jeu mobilise l'attention divisée, l'attention soutenue et l'attention sélective visuelle. Il permet de rendre une promenade plus amusante et d'y ajouter un aspect de pleine conscience.

- **Ça déborde !** (2 joueurs ou +)

Pour jouer, les joueurs se munissent d'un verre et d'un pichet rempli d'eau. Chaque joueur un par un remplissent le verre d'un peu d'eau du pichet. Le premier joueur qui fait déborder le verre a perdu.

> Ce jeu demande de la dextérité (contrôle du geste) mais également beaucoup d'attention.

- **La dernière parole** (2 joueurs ou +)

Le premier joueur choisit une chanson contenant des paroles françaises. Il arrête la musique quand il le souhaite. Le deuxième joueur doit alors donner le dernier mot prononcé par l'artiste. S'il réussit, les rôles s'inversent.

> Ce jeu nécessite de soutenir son attention auditive. La mémoire de travail est ici également sollicitée.

La mémoire de travail

- **Le « schmilblick »** (2 joueurs ou +)

Le premier joueur a quelque chose en tête (une personne, un objet, un animal, un végétal...) : c'est le « schmilblick ». L'autre joueur doit trouver à quoi il pense en lui posant des questions fermées : questions auxquelles le premier joueur ne peut lui répondre que par « oui », « non » ou « je ne sais pas ».

> Dans ce jeu, il est nécessaire de se souvenir de toutes les informations données auparavant pour trouver le « schmilblick », c'est donc bien la mémoire de travail verbale qui est sollicitée. Il est également nécessaire de faire preuve de flexibilité pour trouver plusieurs questions à poser et reconsidérer les choses, lorsque notre idée était fausse.

- **Le jeu de kim** (2 joueurs ou +)

Le premier joueur dispose sur la table plusieurs objets (livre, crayon, ciseaux, tasse, fourchette, jouets, pièces de monnaie...). Les autres joueurs disposent d'un temps limité pour mémoriser tous les objets puis sortent de la pièce. Le premier joueur modifie alors quelque chose : il ajoute un objet, en enlève un ou, plus difficile, en déplace un. Les autres joueurs reviennent : le premier qui trouve la différence a gagné et les rôles s'inversent. > Ce jeu permet de solliciter la mémoire de travail visuo-spatiale. Il est possible de faire ce jeu en proposant aux joueurs de toucher seulement les objets, dans le noir, pour mobiliser la mémoire de travail kinesthésique.

- **Dans ma valise il y a** (2 joueurs ou +)

Le premier joueur choisit un objet et énonce « Dans ma valise, il y a (nom de l'objet) ». Le deuxième joueur continue en choisissant un deuxième objet et en énonçant « Dans ma valise, il y a (nom du 1er objet) et (nom du 2ème objet) ». Le jeu continue jusqu'à ce qu'un des joueurs oublie, remplace ou inverse un objet.

> Ce jeu mobilise la mémoire de travail verbale. De nombreuses stratégies permettent de performer à ce jeu.

L'attention

- **Trouve le détail** (2 joueurs ou +)

Lors d'un trajet ou d'une promenade, le premier joueur indique un petit détail que les autres joueurs devront repérer dans le paysage (ex. Le chiffre 1, une forme de coeur, un visage). Le premier joueur qui repère le détail énoncé l'emporte et les rôles s'inversent.

> Ce jeu mobilise l'attention divisée, l'attention soutenue et l'attention sélective visuelle. Il permet de rendre une promenade plus amusante et d'y ajouter un aspect de pleine conscience.

- **Ça déborde !** (2 joueurs ou +)

Pour jouer, les joueurs se munissent d'un verre et d'un pichet rempli d'eau. Chaque joueur un par un remplissent le verre d'un peu d'eau du pichet. Le premier joueur qui fait déborder le verre a perdu.

> Ce jeu demande de la dextérité (contrôle du geste) mais également beaucoup d'attention.

- **La dernière parole** (2 joueurs ou +)

Le premier joueur choisit une chanson contenant des paroles françaises. Il arrête la musique quand il le souhaite. Le deuxième joueur doit alors donner le dernier mot prononcé par l'artiste. S'il réussit, les rôles s'inversent.

> Ce jeu nécessite de soutenir son attention auditive. La mémoire de travail est ici également sollicitée.

La planification

- **Rapporte-moi...** (3 joueurs ou +)

Le maître du jeu fait une liste de chose à lui rapporter. Ex : un objet noir, une brosse à dent, une petite cuillère, une pantoufle. Les autres joueurs ont 1 minute pour s'organiser dans leur tête puis partent au TOP Départ du maître du jeu. Le premier joueur qui rapportent tous les objets l'emporte.

> Il est ici nécessaire de planifier : quels objets emporter ? Mais il faut également songer à l'ordre de récupération afin d'être le plus efficace.

- **Sac de noeuds** (2 joueurs ou +)

Chaque joueur prend un lacet (ou un bout de ficelle / un ruban). Le but de chacun est de faire des noeuds sur son lacet, qui lui semblent les plus difficile à dénouer par la suite. Les joueurs s'échangent ensuite leur lacet et chacun doit dénouer le lacet de l'autre. Le premier qui y parvient l'emporte.

> Ce jeu nécessite plusieurs temps de planification. Le premier, pour rendre la tâche difficile à l'autre joueur. Puis, de petits temps de planification réguliers sont indispensables pour dénouer chacun des noeuds avec efficacité.

- **Le plus important / Le moins important** (2 joueurs ou +)

Le premier joueur cite un lieu (ex. La boulangerie, le Mont Blanc, l'espace, une île déserte). Le deuxième joueur doit citer l'objet le plus important à y apporter, puis l'objet le moins important. Ex. Pour la boulangerie : Mon porte-monnaie serait le plus important, une brosse à dent serait le moins important. Libre aux joueurs de débattre sur ce dernier point !

> Ce jeu demande aux joueurs de prendre un temps de réflexion pour hiérarchiser les affaires nécessaires à un déplacement, selon le lieu. C'est bien la capacité de planification qui est mobilisée, ainsi que la mémoire de travail.

Centre de Santé ETOILE
7 rue Lamartine
06000 Nice
Enfants/Adolescents de 4 à 17 ans

Neuropsychologuenice@gmail.com