

Les fonctions exécutives : c'est quoi exactement ?

Si vous avez un TDAH, il y a de fortes chances que vous ayez déjà entendu parler des « fonctions exécutives ». Pourtant, malgré leur importance, peu de gens savent réellement ce que ce terme signifie. Beaucoup imaginent qu'il s'agit d'une capacité mystérieuse réservée aux psychologues ou aux neurologues. En réalité, les fonctions exécutives sont simplement les outils mentaux qui nous permettent de gérer notre vie quotidienne. Elles agissent comme le chef d'orchestre du cerveau. Ce sont elles qui nous aident à planifier une tâche, à organiser nos idées, à contrôler nos impulsions, à rester concentrés, à gérer notre temps, à nous souvenir de ce que nous devons faire et à nous adapter lorsque les choses ne se déroulent pas comme prévu. Lorsque ces fonctions fonctionnent bien, nous avons souvent l'impression que tout roule naturellement. Lorsqu'elles sont fragilisées, comme c'est souvent le cas chez les personnes vivant avec un TDAH, les tâches les plus simples peuvent soudainement devenir étonnamment difficiles.

Imaginez que votre cerveau soit une grande entreprise. Les fonctions exécutives seraient l'équipe de direction. Elles décident quelles tâches sont prioritaires, attribuent les ressources, surveillent les échéances et tentent de maintenir un certain ordre dans le chaos. Sans elles, c'est un peu comme si tous les employés travaillaient en même temps sur des projets différents sans aucune coordination. Ce n'est pas que les employés sont mauvais, c'est simplement que personne n'organise le travail. C'est exactement ce qui se produit chez plusieurs adultes TDAH. Ils possèdent souvent une intelligence normale ou supérieure à la moyenne, mais éprouvent des difficultés à mobiliser cette intelligence au bon moment et dans le bon contexte.

Une anecdote amusante illustre bien ce phénomène. Un homme atteint d'un TDAH racontait qu'il était sorti de chez lui pour aller chercher son portefeuille qu'il croyait avoir oublié au travail. Après quarante minutes de route, plusieurs appels téléphoniques et un niveau de stress digne d'une opération militaire, il s'est finalement aperçu que son portefeuille était dans sa poche d'en arrière et qu'il était assis dessus tout le long du trajet. La situation était tellement absurde qu'il a éclaté de rire seul dans son véhicule. Bien que cette histoire soit drôle, elle illustre parfaitement ce que vivent quotidiennement de nombreuses personnes ayant des difficultés de fonctions exécutives : l'information est présente, mais le cerveau peine parfois à la gérer efficacement.

Les principales fonctions exécutives comprennent la mémoire de travail, l'inhibition, la flexibilité cognitive, la planification, l'organisation et la gestion du temps. La mémoire de travail permet de garder temporairement des informations à l'esprit pendant que l'on effectue une tâche. Par exemple, retenir un numéro de téléphone le temps de le composer ou se souvenir des différentes étapes d'une recette. L'inhibition correspond à la capacité de résister aux distractions ou aux impulsions. C'est elle qui nous aide à continuer notre rapport de travail même lorsque notre téléphone nous supplie de vérifier une notification. La flexibilité cognitive permet quant à elle de s'adapter aux changements, de modifier une stratégie lorsque celle-ci ne fonctionne plus ou de passer d'une tâche à une autre sans trop de

difficultés. La planification et l'organisation servent à déterminer quoi faire, dans quel ordre et avec quelles ressources. Enfin, la gestion du temps nous aide à évaluer la durée réelle d'une tâche et à respecter les échéances.

Chez les personnes vivant avec un TDAH, ces fonctions exécutives peuvent être moins efficaces en raison d'un fonctionnement différent de certains circuits cérébraux impliquant notamment la dopamine. Cela explique pourquoi une personne peut être capable d'hyperfocus pendant trois heures sur un sujet passionnant, mais être incapable de commencer une tâche administrative de cinq minutes. Ce n'est pas une question de paresse ou de manque de volonté. Le cerveau TDAH répond davantage à l'intérêt, à la nouveauté, à l'urgence ou à la récompense immédiate qu'à l'importance objective d'une tâche.

La recherche scientifique soutient fortement cette réalité. Dans l'article intitulé « Executive Functions and Self-Regulation: An Evolutionary Neuropsychological Perspective » publié dans la revue *Neuropsychology Review* en 2001, le chercheur Russell A. Barkley explique que les difficultés de fonctions exécutives constituent l'un des éléments centraux du TDAH. Selon lui, les problèmes observés ne concernent pas uniquement l'attention, mais également la capacité à s'autoréguler, à planifier et à contrôler son comportement en fonction des objectifs à long terme. Cette compréhension a profondément transformé la façon dont les spécialistes perçoivent le TDAH aujourd'hui.

Heureusement, même si les fonctions exécutives peuvent représenter un défi, il existe de nombreuses stratégies pour les soutenir. L'une des plus efficaces consiste à externaliser ce que le cerveau a du mal à gérer seul. Par exemple, un [planificateur mural](#) permet de rendre les tâches visibles plutôt que de tenter de tout retenir mentalement. Les personnes qui visitent ZoneTDAH.com peuvent également découvrir différents outils conçus pour compenser ces difficultés. Un [minuteur Pomodoro comme le TikTime](#) aide à maintenir la concentration et à mieux percevoir le passage du temps. [Un coffre-fort temporisé](#) pour téléphone réduit les distractions en limitant l'accès aux sources de dopamine instantanée. Les [traqueurs de clés](#) et de [portefeuille](#) diminuent les oublis fréquents. Une [montre intelligente](#) peut servir de rappel externe pour les rendez-vous, les tâches et les échéances. Même un simple tableau mural effaçable peut agir comme une mémoire externe extrêmement efficace.

Voici une représentation simplifiée du rôle des fonctions exécutives :

Comprendre les fonctions exécutives permet souvent de remplacer la culpabilité par la compréhension. Plusieurs adultes TDAH passent des années à croire qu'ils sont paresseux, désorganisés ou incapables, alors qu'ils utilisent simplement un cerveau dont le système de gestion interne fonctionne différemment. Lorsqu'on réalise que le problème n'est pas un manque d'intelligence ou de motivation, mais plutôt une difficulté à gérer certaines fonctions exécutives, il devient beaucoup plus facile de mettre en place des stratégies adaptées. Avec les bons outils, les bons systèmes et une meilleure connaissance de son fonctionnement, il est tout à fait possible de reprendre le contrôle de son quotidien et de transformer ce qui semblait être un défaut en simple caractéristique à apprivoiser.