

INHIBITION

Capacité nous empêcher de faire une action.

FLEXIBILITE

Capacité à s'adapter aux changements.

MEMOIRE DE TRAVAIL

Capacité à retenir et manipuler temporairement des informations pour accomplir une tâche.

METACOGNITION

Capacité à surveiller et évaluer nos pensées et nos actions.

FONCTIONS EXÉCUTIVES

PLANIFICATION

Capacité à définir des objectifs et à élaborer un plan pour les atteindre.

REGULATION EMOTIONNELLE

Capacité à gérer et moduler nos émotions.

INITIATION COGNITIVE

Capacité à commencer une tâche ou une activité.

PERCEPTION

Capacité à reconnaître et interpréter les stimuli de notre environnement (vue, ouïe, toucher, etc.).

ATTENTION

Capacité à focaliser et maintenir sa concentration sur une tâche ou un stimulus particulier.

LANGAGE

Capacité à comprendre et à produire le langage.

MEMOIRE

Capacité à retenir et rappeler des informations.

FONCTIONS COGNITIVES

APPRENTISSAGE

Capacité à acquérir de nouvelles connaissances et compétences.

PENSEE

Capacité à traiter l'information, à réfléchir, à résoudre des problèmes.