Flexibilité

Définition

La flexibilité cognitive est la capacité à s'adapter à de nouveaux contextes ou à des situations qui nous sont inconnues. C'est une fonction exécutive qui nous permet de faire des changements rapidement entre deux tâches et qui nous aide à tolérer les changements imprévus. Ta flexibilité cognitive te permet aussi d'être plus créatif en te donnant plusieurs idées différentes avec diverses stratégies. Ta flexibilité cognitive peut être travaillée lors d'une résolution de problème, lors d'une conversation avec les autres, lors d'une nouvelle situation et lors d'une tâche ayant plusieurs étapes.

(Caron, 2011; Chevalier et Blaye, 2006; Gagné *et al.*, 2009)

Pourquoi la travailler ?

En travaillant ta flexibilité cognitive, tu t'adaptes plus facilement aux changements et tu es plus engagé dans tes apprentissages. De plus, en la travaillant, tu développes plusieurs stratégies qui te permettront de faire face à différentes expériences de vie de manière adéquate.

(Caron, 2011)

©Allaire, Bédard, Campbell, Gauthier, Richer-Lussier, 2019.