

✓	X
Je suis d'accord.	Je ne suis pas d'accord.

© Laurie Faith, 2018 ActivatedLearning.Org
With thanks to @RobinSteffler for translation

	L'INHIBITION	
1.	Je peux attendre pour mon tour ou pour le dessert	
2.	Je n'interrompe jamais mes amis quand j'ai une idée à ajouter.	
3.	J'écoute à toutes les instructions avant de commencer une activité, même si je suis très excité(e).	
	TOTAL DE CROCHETS POUR L'INHIBITION	
	LA MÉMOIRE DU TRAVAIL	
4.	Je n'ai pas besoin d'écrire les restes quand je fais l'addition	
5.	Je peux rappeler un numéro de téléphone sans l'écrire.	
6.	Je ne perds pas mes pensées pendant que je raconte une histoire.	
	TOTAL DE CROCHETS POUR LA MEMOIRE DU TRAVAIL	
	LA REGULATION EMOTIONNELLE	
7.	Je peux prendre des 'critiques constructives' sans devenir bouleversé(e).	
8.	Quand je me fâche je peux me calmer sans trop de problèmes.	
9.	J'essaie des nouvelles choses même si mes amis pensent que ce n'est pas cool.	
	TOTAL DE CROCHETS POUR LA REGULATION EMOTIONNELLE	
	LA FLEXIBILITE MENTALE	
10.	Quand un plan change à la dernière minute, je peux rouler avec ça même si je suis déçu(e).	
11.	Je suis bon(ne) à considérer des autres opinions et idées. Je ne pense pas que mes idées sont toujours les meilleures.	
12.	Je finis un problème puis j'essaie de trouver des autres façons de le résoudre, juste pour rire.	
	TOTAL DE CROCHETS POUR LA FLEXIBILITE MENTALE	
	L'ATTENTION PROLONGEE	
13.	Quand je lis, je suis dans le 'zone'. Super-focus.	
14.	Je suis capable d'écouter toutes les instructions de mon enseignant(e) sans avoir besoin de dire «Quoi? Peux-tu répéter?».	
15.	Je fais attention aux détails. Je vois quand il y a des points ou des lettres majuscules qui manquent.	
	TOTAL DE CROCHETS POUR L'ATTENTION PROLONGEE	

	L'INITIATIVE	
16.	J'aime commencer mon travail aussitôt que possible.	
17.	Quand je me réveille le matin, je ne reste pas dans mon lit et dit «un autre cinq minutes!». Je me lève prêt(e) pour commencer la journée.	
18.	Mes parents n'ont pas besoin de me donner cent petits rappels de faire mes corvées ou mes devoirs.	
	TOTAL DE CROCHETS POUR L'INITIATIVE	
	LA PLANIFICATION	
19.	Je pense au week-end et j'essaie d'avoir des visites et des activités planifiés.	
20.	Je ne rate pas des anniversaires ou des jours importants comme la fête des mères.	
21.	J'aime faire mon sac à dos. Aurais-je besoin de mes pantalons de neige aujourd'hui?	
	TOTAL DE CROCHETS POUR LA PLANIFICATION	
	L'ORGANISATION	
22.	Je suis chef des organisateurs graphiques. Diagrammes Venn, grilles, tables, remue-ménages, je les fais comme un pro.	
23.	J'aime garder ma chambre propre. Une place pour tout, et tout à sa place.	
24.	Je ne perds pas mes mitaines, mes chapeaux, mes boîtes de lunch, des livres de la bibliothèque.	
	TOTAL DE CROCHETS POUR L'ORGANISATION	
	LA GERANCE DU TEMPS	
25.	Je sais quand j'ai des leçons ou des pratiques sans regarder le calendrier.	
26.	Je finis mon travail à l'heure sans avoir besoin de travailler vite.	
27.	Je peux deviner l'heure correctement sans regarder l'horloge. Bizarre, mais vrai.	
	TOTAL DE CROCHETS POUR LA GERANCE DU TEMPS	
	LA PERSEVERANCE A UN BUT	
28.	J'aime avoir des travaux à compléter. J'aime aider l'enseignant(e).	
29.	Quand je suis en train de faire quelque chose complexe, laisse-moi finir. Je l'ai.	
30.	Même si je n'aime pas un livre, je me sens obligé(e) de le finir.	
	TOTAL DE CROCHETS POUR LA PERSEVERANCE A UN BUT	

Plus de crochets que tu as, plus la fonction exécutive est puissante. Moins de crochets que tu as, moins cette fonction exécutive est puissante. Si une fonction exécutive est faible pour toi, c'est probablement la cause des problèmes que tu as dans plusieurs aspects de ta vie. Qu'est-ce qui t'arrête d'être incroyable?