

CONDENSÉ théorique

# OptiFex

ÉQUIPE-ÉCOLE

UNE APPROCHE CRÉÉE PAR ANICK PELLETIER,  
ORTHOPÉDAGOGUE ET FONDATRICE D'OPTINEURONES.

FORMATION CONDENSÉE - 2 journées

OPTIMISEZ L'ENSEIGNEMENT

DES FONCTIONS EXÉCUTIVES AUPRÈS DES ÉLÈVES DE VOTRE ÉCOLE

CETTE FORMATION S'ADRESSE AUX :

ENSEIGNANTS **4-6 ans / 7-12 ans / 12 ans-Adultes**

DIRECTIONS D'ÉCOLE

INTERVENANTS EN SERVICE DE GARDE

PROFESSIONNELS ŒUVRANT AU SEIN D'UNE ÉQUIPE-ÉCOLE

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 1 Comprendre les **fonctions exécutives**.
- 2 Explorer leur dynamique avec les **autres fonctions du cerveau et leur impact possible** sur le rendement personnel, social et scolaire de celui-ci.
- 3 Intégrer la **Ligne directrice OptiFex** qui aide à faire l'**observation** de ces fonctions chez un élève et qui propose une séquence de **prise en charge** de celles-ci.
- 4 Découvrir l'**approche Optifex** à mettre en place avec des élèves de tout âge visant la prise de conscience et l'**enseignement**: 1. du **cerveau**, 2. de la **Ligne OptiFex**, 3. de **trucs d'autorégulation** de toutes les fonctions exécutives et d'autres cognitives (inhibition stress-anxiété/rég. émotionnelle, impulsivité, flexibilité, régulation de l'attention, de l'activation, du discours interne, de l'imagerie mentale, de la mémoire à court terme, des fonctions d'anticipation-planification-organisation, gestion en mémoire à long terme).  
\*Idées d'activités et de jeux laissées pour soutenir la stimulation et la mise en pratique.

• Programme d'enseignement remis aux intervenants sous forme de déroulements détaillés à la semaine et prêts à mettre en place avec les élèves et étudiants à l'aide de capsules d'enseignement audiovisuelles, d'aide-mémoire, de pictogrammes, et autres outils, le tout donné en accès à vie avec un Google Drive Optifex.

CETTE FORMATION

S'ADRESSE À VOUS SI :

L'activation.

- La régulation de l'impulsivité; gérer sa vitesse!

- L'importance de la flexibilité et comment mieux la réguler.

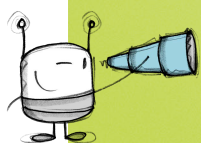
- Anticiper pour mieux se planifier et s'organiser.

- Réguler ses émotions, son stress, ses excès de colère et d'énervement.

- Le focus sur la tâche et le réguler autant que possible par soi-même.

- L'utilité de la mémoire de travail et des stratégies pour optimiser son rendement.

- L'imagerie mentale, le discours interne, la mémoire à long terme, ...!





## 5 BONNES RAISONS

### DE DÉCOUVRIR

#### L'APPROCHE OPTIFEX

1

Explicite et vulgarisée, elle rend très accessible l'enseignement et la régulation des fonctions exécutives dès l'âge de 3 ans.

2

Sa formation propose une formule « clé en main » à l'aide d'activités facilitant son application.

3

Elle est soutenue par la pédagogie par le jeu OptiFex, créée par Anick Pelletier, auteure du [Guide des jeux de société](#) pour apprendre en s'amusant.

4

Elle est éprouvée dans plusieurs milieux scolaires et sociaux depuis 2002 au Canada et en Europe.

Elle est au cœur du projet de recherche [JEU METACOGITE](#).



## L'APPROCHE OPTIFEX, UN LANGAGE COMMUN POUR TOUS !

Lorsqu'elle est dispensée à une équipe entière, la **formation OptiFex** permet à tous les intervenants d'accéder à un langage commun quant à l'enseignement du cerveau et aux trucs de régulation exécutive à enseigner aux élèves. Fréquemment exposés à ce langage partout dans l'école, les élèves intègrent plus facilement les trucs de régulation appris. Cette uniformité offre une rigueur et une crédibilité à l'approche qui fait sens pour les élèves. Cela a pour effet de leur permettre de développer de saines habitudes pour prendre soin de leur cerveau.

### FICHE TECHNIQUE

#### FORMATRICE

**Anick Pelletier**, orthopédagogue, fondatrice d'Optineurones et de l'approche OptiFex. Porteur du projet de recherche JEU METACOGITE.



#### DURÉE

**2 jours**

(modulables en Jour#1 + Jour#2...1/2 jour consécutifs ou non)

#### HORAIRE

présentiel ou par visioconférence  
8h00 à 15h30 (personnalisable)

#### DATES

selon la demande de l'équipe-école

#### COÛT

275 \$+tx par personne\* par jour de formation. **Forfait de groupe possible!**

#### MATÉRIEL INCLUS (par un lien d'accès à usage unique au Drive OptiFex)

- Les éléments graphiques de l'approche OptiFex, dont l'ensemble des pictogrammes inclus dans l'approche.
- Le matériel d'intervention de l'approche OptiFex créé par Optineurones depuis 2002 et présenté lors de la formation.
- Les capsules audiovisuelles servant à enseigner aux élèves le cerveau, la ligne OptiFex ainsi que les trucs de régulation pour chaque fonction exécutive et cognitive.
- Des activités d'enseignement par l'approche OptiFex en classe pour toute l'année scolaire, en sous-groupe ou en individuel.
- \*Un cartable de formation par jour de formation.
- Les droits d'usage unique pour chaque participant..

### INFORMATION ET RÉSERVATION

**Mme Anick Pelletier**, orthopédagogue  
**Fondatrice Optineurones, Projet  
recherche JEU METACOGITE**

[info@optineurones.com](mailto:info@optineurones.com) / [optineurones.com](http://optineurones.com)



SUIVEZ-NOUS !

