

FORMATION

OptiFex

PROFESSIONNELLS
DE L'ÉDUCATION

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

FORMATION SPÉCIALISÉE — 3 JOURS

OPTIMISEZ L'AUTORÉGULATION DES FONCTIONS

EXÉCUTIVES CHEZ VOS ÉLÈVES ET STIMULEZ

LEUR DÉVELOPPEMENT PAR LE JEU DE SOCIÉTÉ.

CETTE FORMATION S'ADRESSE AUX :

ENSEIGNANTS

PROFESSIONNELLS DU DOMAINE DE L'ÉDUCATION

orthopédagogue, TES, TS, orthophoniste, ergo., psy.,
neuropsych., psychoéd., intervenant spécialisé diff. d'apprentissage, etc.

INTERVENANTS AUPRÈS DE SUJETS

ÂGÉS DE 3 ANS À L'ÂGE ADULTE - un à un, sous-groupe, grand groupe

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

1

Comprendre ce que sont 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.

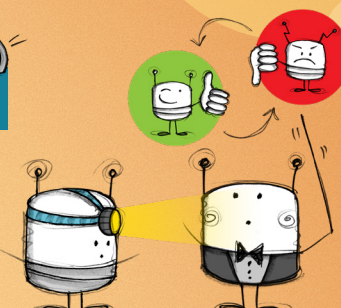
4

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

- Activités d'enseignement remises sous forme de déroulements détaillés et prêts à mettre en place avec les élèves à l'aide de capsules audiovisuelles à visionner avec eux, d'aide-mémoire personnalisés, de pictogrammes, d'idées de jeux de société et d'activités de stimulation micrograduées, etc.

5

S'initier à l'utilisation du **jeu de société** pour soutenir l'observation qualitative, la stimulation et la remédiation de ces fonctions.



CETTE FORMATION

S'ADRESSE À VOUS SI :

Votre élève a de la difficulté à s'activer seul.

Votre élève est impulsif ; il éprouve du mal à retenir ses paroles et ses gestes.

Votre élève est impulsif ; il ne prend pas le temps de s'arrêter pour prendre les bonnes stratégies et se réviser.

Votre élève ne semble pas autonome pour se planifier ni s'organiser.

Votre élève a de la difficulté à réguler ses émotions et ses excès de colère.

Votre élève a du mal à réguler son stress.

Votre élève éprouve des difficultés à garder le focus sur la tâche et à le réguler par lui-même.

Votre élève présente de la rigidité.

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'un programme 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.

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

3-7 ans
7-12 ans
12 ans-Adultes



Première formation en carrière aussi explicite, riche, concrète et de qualité au niveau des fonctions exécutives.

– Pierre Barrette, psychologue, CSS Harricana –

Une formation essentielle à la pratique orthopédagogique. Facilement applicable et très bien vulgarisée, elle a complètement changé mon intervention en la rehaussant rapidement! Je ne pourrais plus m'en passer et mes élèves non plus!

– Kassandra Marcotte, orthopédagogue, CSS des Découvreurs –

Le programme OptiFex est facilement applicable en classe et très intéressant pour les élèves! Ils intègrent super bien les trucs appris! Nous adorons cette approche.

– Josée Demers et Érika Villemure, enseignantes, CSS des Hautes-Rivières –



FICHE TECHNIQUE

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

DURÉE 3 jours

HORAIRE 8 h 00 à 15h30 (fuseau horaire Québec, QC)
***Heures adaptables si dates personnalisées

MODALITÉS En présentiel:
*5, 6, 7 mai 2026 (Université Laval)

*Par visioconférence:
*29, 30 sept. + 1er octobre 2025
*3, 4, 5 février 2026
*19-20-21 mai 2026

Possibilité de réserver d'autres dates personnalisées de groupe

COÛT 675.00\$+tx/3 jours en présentiel
(cartables de formation fournis)
645.00\$+tx/3 jours visioconférence

MATÉRIEL INCLUS (accès continu au Google 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 d'autorégulation pour chaque fonction exécutive et cognitive (4-7 ans, 7-12 ans, 12 ans+) • Un programme d'implantation de l'approche OptiFex en classe/sous-groupe/individuel • Les documents de formation organisés dans un cartable de formation • Les droits d'usage unique pour le participant au Google Drive Optifex

INFORMATION ET RÉSERVATION

Mme **Anick Pelletier**, orthopédagogue

info@optineurones.com

SUIVEZ-NOUS!

