

Les rythmes de l'enfant : un autre aménagement est possible. Pour qui et pour faire quoi ?

François TESTU

Professeur Emérite Psychologie, Université François Rabelais, Tours
Président de la Jeunesse au Plein Air

Une fois de plus, la question de l'aménagement du temps scolaire a été appréhendé le petit bout de la lorgnette. Pourquoi s'intéresser d'abord au réaménagement de la semaine alors que les rythmes psychologiques et biologiques de l'enfant ont principalement été mis en évidence au cours de la journée et de la semaine?... Si ce n'est pour satisfaire prioritairement les besoins des adultes ?

Certes, en matière d'emplois du temps scolaire il n'existe pas de solution idéale, il s'agit seulement de trouver le moins mauvais des compromis entre la satisfaction des intérêts des élèves et la réponse aux besoins des adultes. Mais ce compromis ne peut être recherché qu'en associant tous les partenaires concernés par l'éducation des jeunes : enseignants, parents, scientifiques, responsables du mouvement associatif, décideurs institutionnels et non en louvoyant politiquement. Si la concertation est obligatoire, elle ne sera cependant pas suffisante. Encore faut-il connaître ce que sont les rythmes de vie des enfants et des adultes.

S'il est réellement question de proposer des emplois du temps, des calendriers scolaires adaptés biologiquement et psychologiquement aux jeunes, trois principaux rythmes doivent être respectés et une erreur évitée.

Trois rythmes à respecter en priorité

Le sommeil

De la durée du sommeil nocturne et diurne, de sa qualité dépendent l'adaptation des comportements à la situation scolaire et, par voie de conséquence, le niveau de vigilance et de performances intellectuelles. Sa durée varie selon les enfants, selon leur âge et selon leurs lieux de vie.

Les variations journalières de la vigilance et de l'activité intellectuelle

Les travaux de Chronopsychologie menés en milieu scolaire nous permettent de considérer que les variations journalières de la vigilance et des performances intellectuelles constituent la rythmicité psychologique centrale et qu'elles se manifestent tant au plan quantitatif qu'au plan qualitatif. En effet, non seulement les scores bruts aux tests, mais également les stratégies de traitement de l'information fluctuent au cours de la journée. La fluctuation journalière que nous qualifions de « classique » est généralement la suivante : le niveau de vigilance et les performances psychotechniques progressent du début jusqu'à la fin de la matinée scolaire, s'abaissent après le déjeuner, puis progressent à nouveau au cours de l'après-midi scolaire.

De plus, il existerait indépendamment de l'origine géographique des enfants et des modes de vie scolaire, deux moments reconnus comme « difficiles » : les débuts de matinée et d'après-midi (creux post-prandial). Il est à noter que les moments reconnus comme difficiles au plan chronopsychologique sont les mêmes que ceux mis en évidence au plan chronobiologique. Cette rythmicité journalière a également été mise en évidence lorsque l'on observe systématiquement les comportements de non-éveil ou le degré d'activité de l'enfant en classe.

Il semble que nous puissions considérer la présence de cette variation journalière caractéristique comme le témoignage d'une adéquation entre les emplois du temps scolaires journaliers et hebdomadaires et les rythmes de vie des enfants.

En revanche, cette équilibre n'existe plus lorsque la vie scolaire ne comprend, comme cela est le cas en France, que 4 jours, les lundi, mardi, jeudi et vendredi, sans complémentarité éducative péri et extrascolaire. Dans ce cas, la rythmicité journalière classique disparaît pour laisser place à une rythmicité inversée accompagnée d'une baisse du niveau de performances.

Il est donc judicieux de se préoccuper en premier de l'aménagement de la journée.

Les périodes de faible résistance

Il est montré que les êtres humains sont plus vulnérables physiquement en hiver qu'en été. Si la période de fin février-début mars est plus particulièrement difficile à vivre pour tous, celle de la Toussaint est également à risques pour les enfants les plus jeunes qui vont à l'école depuis fin août-début septembre. Il faut donc tenir compte de cette seconde période difficile dans l'élaboration des calendriers scolaires annuels.

Par ailleurs, les évaluations des différents aménagements « expérimentaux » du temps scolaire français indiquent que :

- les variations journalières des performances intellectuelles sont plus présentes chez les élèves qui ne maîtrisent pas la tâche.
- les activités éducatives périscolaires et extrascolaires contribuent favorablement à l'épanouissement physique et psychique des jeunes.
- La libération du temps n'est pas systématiquement synonyme d'épanouissement.
- La semaine dite de 4 jours doit être évitée.

Une erreur à éviter : la semaine dite de 4 jours

Les scientifiques spécialistes des rythmes biologiques et psychologiques ont montré que la semaine de 4 jours « secs » sans politique d'accompagnement péri et extrascolaire ne fait qu'accentuer et allonger les effets perturbateurs du week-end sur l'adaptation à la situation scolaire. Ressentis plus particulièrement chez les enfants des quartiers « déshérités » le lundi, ils perdurent parfois jusqu'au mardi midi.

Il faut également savoir que si le volume horaire d'enseignement hebdomadaire demeure le même, 26 heures pour les élèves en difficulté, la répartition de l'enseignement sur 4 jours engendre soit un alourdissement de la journée scolaire, que nous considérons déjà comme beaucoup trop longue, notamment pour les tout petits, soit une réduction des « petites vacances » et/ou un allongement du premier trimestre. Qui peut résister à un premier trimestre débutant en France tout début septembre et représentant 40-42 % du temps scolaire annuel, coupé à la Toussaint jusqu'à cette année, par 10 jours, insuffisants pour une récupération ? Pour que l'enfant se sente vraiment en vacances et en profite pleinement, il faut environ une

semaine. C'est seulement après cette période de transition qu'il oublie le réveil provoqué, l'école, les soucis quotidiens, le stress environnemental et qu'il se réveille plus tard, dort mieux, se repose et se détend.

De plus, toujours à propos de la semaine de 4 jours, accorder une demi-journée supplémentaire de congé n'est pas profitable à tous les enfants. La libération du temps n'est pas forcément synonyme d'épanouissement, d'éveil et d'intégration. Au contraire ! Elle peut accentuer les différences. Certains profitent pleinement de la libération du temps parce que le milieu social et culturel environnant le permet. D'autres vivant dans des « zones » (ZEP, ZUS, zones sensibles...), faute parfois d'encadrement familial et faute d'une politique socioculturelle accessible à tous, subissent le temps libéré. L'école républicaine ne peut être inégalitaire, ni à deux vitesses. Enfin et surtout, nous avons montré que l'application de la semaine de 4 jours « secs » non seulement génère une inversion de la rythmicité journalière classique, signe de désynchronisation observée chez certains enfants le lundi, mais en plus elle s'accompagne d'une baisse du niveau de performance.

Par ailleurs, les recherches en Chronobiologie et Chronopsychologie ont également permis de constater que ce sont principalement les élèves confrontés aux difficultés scolaires, ne maîtrisant pas la tâche qui présentent les fluctuations les plus marquées. L'aménagement du temps peut alors constituer l'un des moyens de lutte contre l'échec scolaire. Fort heureusement, les élèves en situation d'échec scolaire, sont minoritaires, mais évitons d'opter pour des emplois du temps, des calendriers scolaires qui les rendraient majoritaires !

Aussi les nouveaux aménagements concerneront principalement ces élèves et ils devront :

Respecter les jours et les heures de meilleures performances

Si nous voulons que l'élève développe une activité intellectuelle et physique performante, les heures et les jours de « meilleur rendement » doivent être préservés judicieusement. Il faut donc savoir que le lundi, jour de faibles performances, doit être réservé à des activités sollicitant les efforts intellectuels et physiques les moins soutenus. Aujourd'hui la possibilité est offerte de « faire classe » de reporter au mercredi matin la classe du samedi matin., pourquoi pas ? dans la mesure où, d'une part, la rythmicité journalière classique et, d'autre part, la journée scolaire, beaucoup trop longue est allégée. Seule une influence plus étendue du week-end de deux jours a été notée chez certains enfants. Des conséquences psychologiques sont alors ressenties les lundi, mardi matin et vendredi après-midi.

On pourrait envisager ce transfert des enseignements du samedi matin au mercredi qu'avec des enfants qui ne seraient pas seuls le samedi et qui bénéficieraient, si la nécessité sociale l'exigeait, d'activités de loisirs éducatifs le samedi matin.

Au cours de la journée, les moments où apparaissent les creux : début de matinée et d'après-midi, doivent être reconnus et ne plus être occupés par des apprentissages nouveaux et poussés. Il n'est donc pas question de placer le sport là où il reste de la place, s'il en reste !

Tenir compte de l'âge

L'âge semble constituer un autre facteur dont il faut également tenir compte. Les profils journaliers évoluent avec l'âge. Chez les plus jeunes enfants, les performances restent faibles l'après-midi alors que l'inverse est observé chez les plus âgés. Pourquoi ne pas aménager la journée scolaire en conséquence ? Pourquoi les enfants de six ans et de onze ans sont-ils aussi longtemps présents à l'école ? Pourquoi ces horaires surchargés au collège, au

lycée ? Présence ne signifie pas obligatoirement apprentissage ou épanouissement. Pourquoi ne pas aménager la semaine et la journée en tenant compte de l'âge ?

Mais la politique de réaménagement du temps scolaire français sera réussie non seulement en tenant compte des rythmes journaliers psychologiques et physiologiques qui sont les plus présents, mais également en considérant comme prioritaire l'alternance de périodes scolaires de 7 semaines plus ou moins 1 avec des vacances de 2 semaines.

Respecter au plus près l'alternance 2 semaines de petites vacances scolaires et 7 semaines de classe, notamment au premier trimestre

Il a fallu attendre 2001 pour que l'on décide d'un allongement de la pause de la Toussaint, période de l'année où nous sommes les plus vulnérables physiquement et psychologiquement. Il faut dire qu'à cette période de l'année, la mer est froide, la neige absente et la campagne jaunissante ! Il est urgent de proposer un calendrier annuel équilibré, où les périodes de classe de 7 à 8 semaines alterneraient avec deux semaines de vacances. Cela implique que le premier et le troisième trimestre scolaire soient remaniés, quitte à réduire les grandes vacances. La régularité de cette alternance participerait au bon équilibre physique et psychique de l'enfant. Deux semaines de vacances sont nécessaires dans la mesure où, rappelons le, il faut 1 semaine environ à l'enfant pour oublier, le stress du travail lié au temps scolaire et 1 semaine pour être réellement en vacances.

Développer et créer des structures et activités complémentaires de l'école

Des structures « sas » doivent pouvoir accueillir les élèves avant et après la classe, structures où les activités non scolaires seraient encadrées par des animateurs qui interviendraient également à la pause de midi. Ces structures et activités doivent être présentes non seulement les jours de classe, mais également les jours de congés et de vacances. Quel que soit l'aménagement du temps scolaire choisi, celui-ci doit obligatoirement être accompagné d'activités péri et extrascolaires.

Aussi en fonction de toutes ces priorités, la disparition des enseignements du samedi pourrait être envisagée à trois conditions.

- 1. En aucun cas cette disparition ne doit déboucher sur la semaine de 4 jours « secs ».**
- 2. Le transfert de la classe du samedi matin au mercredi matin impose que des activités culturelles et sportives complémentaires soient offertes aux enfants pendant la matinée libérée.**
- 3. La semaine de 4 jours et demi avec le samedi matin de classe, ne doit pas être jetée aux orties. Cet aménagement a fait ses preuves, et « toiletté » (comme à Paris, par exemple) fera encore ses preuves.**