

## L'école et les rythmes de l'enfant

François Testu  
Professeur Emérite des universités  
En psychologie.  
Université de Tours

Je voudrais d'abord vous remercier de m'avoir invité à participer à votre réflexion sur les rythmes scolaires. Vous avez choisi une démarche objective, démarche que je demandais depuis de nombreuses années, et je m'en réjouis. Je ne serai là que pour vous faire part de mes remarques et surtout pour vous présenter quelques résultats de mes recherches de chronopsychologie conduites depuis plus de 30 ans, soit sur le terrain scolaire, soit en laboratoire. Elles concernent plus de 40 000 sujets et notamment les enfants du Primaire.

Les rythmes de vie des enfants, et plus particulièrement les rythmes scolaires, constituent un thème de débat récurrent entre les enseignants, les responsables associatifs, les parents, les chercheurs en médecine et en psychologie et parfois les décideurs institutionnels. Leur approche a souvent été plus subjective que scientifique. C'est d'autant plus regrettable que, dans une société en pleine évolution comme la nôtre, de nouveaux aménagements des temps scolaire, mais également périscolaires et extra-scolaires s'imposent.

En matière d'aménagement du temps scolaire il n'existe pas de solution idéale, il s'agit seulement de trouver le moins mauvais des compromis entre le respect d'un développement harmonieux des élèves, le respect de leurs rythmes de vie et la réponse aux besoins des adultes, tout en sachant que l'élève constitue un tout, qu'il ne s'arrête pas de vivre une fois franchi le seuil de l'école, qu'il est le fils ou la fille de ses parents, qu'il est le membre d'une association, l'équipier, le copain et qu'il a besoin de quelques moments de liberté.

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. Deux disciplines le permettent : La chronobiologie et la chronopsychologie. La première, a pour domaine de recherche les rythmes biologiques, la seconde a pour objet l'étude scientifique des variations périodiques des comportements humains. Ainsi, les adultes disposent-ils aujourd'hui de données scientifiques qui leur permettent de savoir :

- ce que sont les rythmes de vie des jeunes,
- quelles sont les conséquences de tel ou tel aménagement sur le développement de l'enfant, sur les comportements des jeunes dans et en dehors de l'école.

Avant de présenter quelques résultats de chronobiologie et de chronopsychologie, il convient de lever l'ambiguïté liée à l'expression « Rythmes scolaires », expression que vous n'utilisez d'ailleurs pas.

### ***Les rythmes scolaires ?***

Il peuvent être définis au moins de deux façons.

- Soit les **rythmes scolaires** correspondent à l'alternance régulière des moments de repos et d'activités imposés par l'école. Il s'agit alors des **emplois du temps, des vacances et des calendriers scolaires**.
- Soit les **rythmes scolaires** sont compris comme les **variations périodiques biologiques, physiques et psychologiques** propres à l'enfant et à l'adolescent en situation scolaire.

### ***Les rythmes biologiques et psychologiques qu'il convient de respecter en priorité.***

S'il est réellement question de proposer des emplois du temps, des calendriers scolaires adaptés chronobiologiquement et chronopsychologiquement aux jeunes, trois principaux rythmes doivent être respectés : le sommeil, les variations journalières de l'activité intellectuelle et de la vigilance, les fluctuations annuelles de la résistance à l'environnement.

#### *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 les performances intellectuelles. Sa durée varie selon les enfants et selon leur âge.

#### *Les variations journalières de la vigilance et de l'activité intellectuelle.*

Grâce aux travaux de chronopsychologie menés en milieu scolaire il est possible aujourd'hui de considérer que les variations journalières de la vigilance et des performances intellectuelles 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.

### **DIAPO 5**

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. Aussi si nous voulons respecter les rythmes propres aux enfants, il convient de se préoccuper en premier de l'aménagement de la journée**

En revanche, cet équilibre n'existe plus lorsque la vie scolaire ne comprend, comme cela est parfois le cas en France que 4 jours sans accompagnement péri et extrascolaire: les lundi, mardi, jeudi et vendredi. Dans ce cas, la rythmicité journalière classique disparaît pour laisser place à une rythmicité inversée. L'inversion qui semblerait alors refléter un phénomène de désynchronisation est accompagnée d'une baisse du niveau de performances.

Enfin il faut préciser que cette rythmicité se met progressivement en place jusqu'à l'adolescence. Ceci nous conduit à préconiser des journées scolaires moins longues pour les plus jeunes.

#### *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.

#### ***Quatre principaux enseignements que l'on peut tirer des recherches évaluatives de terrain.***

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 à l'épanouissement physique et psychique des jeunes.
- La semaine dite de 4 jours désynchronise la rythmicité journalière et génère un affaiblissement de la vigilance.
- La libération du temps n'est pas synonyme d'épanouissement

*Les variations journalières de performances sont plus marquées chez les élèves qui ne maîtrisent pas la tâche.*

Nos recherches conduisent à établir un lien entre la maîtrise de la tâche et la présence ou l'absence de variations. La maîtrise peut elle-même dépendre par exemple du niveau scolaire, du stade d'apprentissage, de la difficulté de l'épreuve, des élèves eux-mêmes.

#### Niveau scolaire

Il semble donc que plus le niveau de réussite des élèves aux exercices scolaires est élevé, moins leurs résultats varient au cours de la journée et de la semaine

- les performances d'élèves de SEGPA, élèves de faible niveau scolaire, sont affectées par de fortes fluctuations. (Section d'enseignement professionnel adapté) (Structure d'accueil implantée au sein de collèges pour des élèves en grande difficulté à la sortie de l'école élémentaire. Les élèves y effectuent deux années de formation générale suivies de quatre années d'enseignement général et professionnel.)
- seuls les résultats à des dictées d'élèves du CM2 (10-11 ans) considérés comme faibles ou moyens par les enseignants fluctuent au cours de la journée et de la semaine ;

#### Stade d'apprentissage

Les variations journalières sont présentes principalement lorsque les élèves sont en début et en fin d'apprentissage et lorsque l'exercice demande un effort intellectuel conséquent.

#### Appartenance à des ZEP (Zone d'éducation prioritaire)

Zones où les conditions sociales sont telles qu'elles constituent un facteur de risque, voire un obstacle, pour la réussite scolaire des enfants et adolescents qui y vivent et donc, à terme, pour l'intégration sociale. L'objectif de la politique d'éducation prioritaire est d'obtenir une amélioration significative des résultats scolaires des élèves, notamment des plus défavorisés.

Les élèves fréquentant les ZEP, présentent une rythmicité journalière et hebdomadaire plus marquée et/ou atypique (courbe journalière inversée notamment).

*Les activités éducatives périscolaires et extrascolaires contribuent à l'épanouissement physique et psychique des jeunes.*

Le fait de proposer à des enfants de ZEP des activités éducatives socioculturelles et sportives périscolaires et extrascolaires favorise leur développement physique et psychique, facilite leurs apprentissages et contribue à une meilleure intégration dans la cité.

De plus, Il semblerait que ces politiques d'aménagement aient un effet régulateur sur la rythmicité journalière, sur les comportements, sur les attitudes d'écoute et d'attention ; effet qui se traduirait par une plus grande efficacité dans les apprentissages. Enfin, il est constaté qu'après une année d'expérimentation les activités autres que l'écoute télévisuelle prennent de plus en plus de place, ce qui conduit à une meilleure intégration.

*La semaine dite de 4 jours désynchronise la rythmicité journalière et génère un affaiblissement de la vigilance.*

Les scientifiques spécialistes des rythmes biologiques et psychologiques ont montré que la semaine de 4 jours « secs » sans politique d'accompagnement péri et extrascolaire, sans Contrat Educatif Local (C.E.L.) par exemple, ne fait qu'accentuer et allonger les effets perturbateurs du week-end sur l'adaptation à la situation scolaire. Habituellement ressentis chez certains enfants le lundi, ils perdurent jusqu'au mardi midi.

Il faut également savoir que si le volume horaire d'enseignement hebdomadaire demeure le même, 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 fin août et représentant 45% du temps scolaire annuel, coupé à la Toussaint jusqu'à cette année, par une seule petite semaine de congé, insuffisante pour la 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 culturel environnant le permet. D'autres, faute d'encadrement familial, 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 observé chez certains enfants le lundi, mais en plus elle est accompagnée d'une baisse du niveau de performance.

*La libération du temps n'est pas synonyme d'épanouissement.*

Il est clair, que sans accompagnement péri et extrascolaire, la libération du temps n'est pas synonyme d'épanouissement. Il suffit, pour s'en convaincre de regarder les taux d'écoute télévisuelle en fonction de la zone d'éducation ou bien en fonction des emplois du temps proposés

Les recherches chronopsychologie permettent donc de constater que les rythmes de l'élève ont surtout été mis en évidence sur la période journalière et 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 !

### **Alors comment réussir les nouveaux aménagements français ?**

*En respectant les rythmes journaliers de l'enfant.* C'est principalement dans la journée qu'est mise en évidence la rythmicité. Alors pourquoi vouloir d'abord modifier la semaine de 4<sup>1/2</sup> ou de cinq jours de classe ?

*En proposant des petites vacances scolaires de deux semaines,* notamment à la Toussaint... Il a fallu attendre 2001 pour que l'on décide un allongement de la pause de la Toussaint, période de l'année où nous sommes les plus vénérables 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 trimestres scolaires soient remaniés, quitte à réduire les grandes vacances.

*En respectant le sommeil de l'enfant.* Il est primordial que les parents comme les enseignants, interviennent pour que les enfants dorment leur compte. De leur côté, les décideurs doivent proposer des heures matinales de rentrée en classe plus tardives afin d'éviter des réveils provoqués, source de perte de sommeil.

*En allégeant le temps scolaire journalier,* notamment pour les plus jeunes... Il est aberrant que des enfants de 4-5 ans soient autant présents à l'école que des jeunes de 10-11 ans ! 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. Quel que soit l'aménagement du temps scolaire choisi, celui-ci doit obligatoirement être accompagné d'activités péri et extrascolaires.

*En précisant quelle est la part respective des enseignants, des parents, des responsables des mouvements associatifs dans l'éducation des enfants, des pré-adolescents et des adolescents.* La politique du réaménagement du temps scolaire non seulement ne peut être conçue sans remodelage de l'espace, des lieux de vie, mais en plus, elle nous impose une réflexion sur l'école, sur

ses objectifs et sur le rôle des différents partenaires concernés par l'Education. Nous devons nous pencher sur la répartition des responsabilités éducatives de ceux qui, en différents lieux, côtoient, accompagnent, vivent avec les enfants, les pré-adolescents et les adolescents.

Si l'école contribue pour une large part, à l'éducation, elle n'en a pas le monopole. Elle est d'abord et prioritairement un lieu d'instruction. Par ailleurs, l'acquisition des connaissances, l'enrichissement personnel, le développement intellectuel à l'école, ne constituent-ils pas les fondements mêmes de l'éducation? Mais une Ecole qui s'ouvre sur l'extérieur, ne peut être qu'une Ecole où les objectifs d'instruction, de formation sont à nouveau précisés, où les programmes sont reconsidérés, où les statuts des enseignants ont clairement définis. Ces derniers ne peuvent être à la fois instructeurs, éducateurs, travailleurs sociaux et substituts parentaux. Aussi, la notion de co-éducateur ne peut pas être un mirage, mais une réalité

En voulant reconsidérer les emplois du temps des écoles maternelles et élémentaires, des collèges et des lycées, on pose un problème qui dépasse largement celui de l'organisation temporelle. Il s'agit ni plus ni moins de déterminer le devenir de l'école, de répondre aux questions : Qui fait quoi ? Comment ? Quand et pourquoi ? Quels savoirs transmettre ? Qui éduque ? Quel est le rôle de l'enseignant ? Celui d'un pédagogue, d'un animateur, d'un distributeur de connaissances ? Autant de questions qui doivent recevoir des réponses claires. C'est en partie pour cette raison que vous vous êtes réunis aujourd'hui.