

Rythme scolaire et bien être des enfants : briser les idées reçues !



Conférence de **Claire Leconte** le 13 février 2018 à Bram ...qu'il ne fallait pas manquer !

Professeur Emérite de Psychologie de l'Éducation - Université de Lille 3

Chercheuse en chronobiologie spécialiste des rythmes de l'enfant et de l'adolescent

L'entrée en matière est directe, **Claire Leconte** souligne l'antinomie entre rythme scolaire et rythme biologique. Les rythmes scolaires sont une invention des années 70 pour essayer d'organiser le temps scolaire afin de mieux respecter le rythme biologique de l'enfant. Or, l'enfant passe 864h/an à l'école sur un temps total de 8760h. Plutôt que rythme scolaire, il vaut mieux parler « d'aménagement des temps de l'enfant ».

La chercheuse se livre alors à une vulgarisation des découvertes en chronobiologie¹. Elle évoque notamment les trois rythmes auxquels nous sommes soumis, circadien, infradien et ultradien et la relation fondamentale veille/sommeil. Si le temps de **veille-sommeil des enfants est à contre temps de son rythme biologique, Il en résulte une sensation de malaise, une fatigue importante**. Par de nombreux exemples, elle illustre son propos sur le rôle des horloges internes et des hormones comme le cortisol ou la mélatonine. Elle explique ainsi qu'un « creux » survient dans la journée de l'enfant dans la période méridienne car la vigilance, la température, le cortisol baissent et tout ce que l'on fait faire à l'enfant devient coûteux en énergie. C'est le moment d'une relaxation nécessaire, or, souvent le temps de la cantine et de la récréation, qui sont des temps d'émotions psychologique et d'hyperexcitation physiologique, vont considérablement aggraver la fatigue de l'enfant.

Claire Leconte explique également de façon scientifique, la nécessité d'une régularité du sommeil de l'enfant et de l'heure du coucher. Elle balaie le mythe de l'adaptation du sommeil de l'enfant : ex : rien ne sert de le coucher plus tard le samedi soir en espérant une grâce matinée le lendemain matin. Elle démontre, de plus, la nocivité pour le bien être de l'enfant de telles pratiques (seule la sieste est réparatrice pour l'enfant, s'il la fait dans certaines conditions).

La chercheuse fait part du grand nombre d'expériences qu'elle a conduites avec les équipes éducatives autour du projet d'aménagement du temps de l'enfant. Elle montre l'importance de briser l'organisation de la journée, de la semaine, de l'année scolaire qui est en France totalement inadaptée au rythme biologique de l'enfant et elle donne de nombreuses pistes. Elle insiste sur la nécessaire sensibilisation des parents, responsables du temps de l'enfant à la maison. Elle conclue sur la polémique des 4jours/4jours1/2 qui est un faux débat puisque c'est la régularité du temps social ou scolaire imposé à l'enfant qui est le garant de son bien-être et de son développement (donc au moins 5 jours scolaires seraient nécessaires avec des matinées longues de 3h30/3h45 et des après-midi courtes (2h)... la périodicité et longueur des vacances scolaires en France ne peuvent réduire de façon sensible la fatigue des enfants !).

Par ses compétences et l'illustration pratique de son savoir, la conférencière a subjugué l'assistance composée de professionnels de l'éducation, de parents (insuffisamment nombreux) et d'élus. **Elle a éclairé de façon simple mais précise et scientifique cette grande question qui est celle du bien-être de nos enfants.**

¹ Chronobiologie : étude des rythmes biologiques avec les différents pics et creux qui relèvent d'une véritable programmation dans le temps des nombreuses activités: métaboliques, nerveuses, endocriniennes... permettant un ajustement de l'organisme au mode de vie.