

SYNTHESE DE L'INTERVENTION DE FRANCOIS TESTU

Réunion publique du 11 mars 2018

« L'articulation des rythmes de vie des enfants »



Dans le cadre de la concertation sur l'organisation du temps scolaire, la Ville de Châlons-en-Champagne organise un cycle de 3 réunions publiques lors desquelles 3 experts présentent l'état de l'art sur la question.

Le 11 mars dernier, François TESTU, professeur émérite de psychologie à l'université de Tours et chercheur en chronobiologie est intervenu pour présenter ses recherches en chronobiologie devant 85 personnes, dont 35 parents d'élèves et 12 enseignants.

La chronobiologie a pour objet l'étude des rythmes « durables » présents chez l'individu. Elle a en particulier montré qu'il existe trois rythmes majeurs à l'œuvre chez l'individu :

- le sommeil ;
- la variation journalière de la vigilance et de l'activité intellectuelle ;
- les périodes annuelles de faible résistance.

Ces trois rythmes sont présents chez tous les individus et ils doivent cohabiter avec d'autres rythmes, extérieurs qui sont « imposés » par l'activité humaine : le rythme scolaire, les vacances, l'organisation de la semaine, etc.

La cohabitation entre les rythmes naturels des individus et les rythmes artificiels ou « sociaux » peut être source de perturbations et peut générer des décalages, des désynchronisations. La fatigue est une des manifestations de ces désynchronisations les plus communément évoquées.

Or cette question de la fatigue est au cœur des débats sur l'organisation du temps scolaire.

Elle est régulièrement utilisée comme argument en faveur (ou en défaveur) de telle ou telle organisation. Pourtant, elle se caractérise par un ensemble de manifestations pas toujours objectives (chute de l'intérêt, apathie ou excitation, manque d'attention, altération des résultats).

Il s'agit donc d'un concept à manipuler avec précaution et François Testu nous invite à prendre en considération d'autres éléments : les temps de vie des enfants en dehors de l'école et en particulier

leur sommeil, leur « estime de soi » et enfin les rythmes journaliers et hebdomadaires de la vigilance en classe.

1. La vie de l'enfant en dehors de l'école

1.1. Le sommeil

Les études réalisées en 2017 par François Testu montrent qu'en moyenne, la durée de la nuit d'un enfant sur la semaine varie entre 564 et 600 minutes soit entre 9,4 et 10 heures. Les élèves situés en REP ont des nuits plus courtes, entre 564 minutes (9,4h) et 594 (9,9h), et ceux situés en REP+ ont des variations de la durée de sommeil beaucoup plus prononcées au cours de la semaine, entre 524 et 643 minutes (8,7 et 10,7h).

On remarque cependant une tendance globale valable pour tous les enfants : plus on avance dans la semaine, plus la nuit est courte. La nuit la plus courte étant celle du jeudi au vendredi avec une durée moyenne de 564 minutes (9,4h).

Pour poursuivre son observation, François Testu s'interroge sur l'effet des NAP (nouvelles activités périscolaires) sur la durée du sommeil des enfants. Globalement, la durée du sommeil suit les mêmes évolutions que lorsqu'on exclue la variable des activités périscolaires. Mais il remarque tout de même que les nuits des enfants participants aux activités périscolaires sont toutes plus longues que celles des enfants qui n'y participent pas.

On peut donc considérer que les enfants ne bénéficient pas d'une durée de sommeil régulière et que cette durée est soumise à des facteurs extérieurs (jours de la semaine, activité de la journée, etc.)

1.2. Les activités extrascolaires

Les différentes études réalisées par François Testu auprès d'élèves français montrent que leur activité principale en dehors de l'école le sport. Vient ensuite l'activité « Tv, tablette, téléphone ».

Les jours d'école, la majorité des élèves regardent la télévision plus de 2 heures par jour. Seuls 31% des élèves la regardent moins de deux heures.

Par ailleurs, en moyenne, 90% des élèves vont utiliser un téléphone ou une tablette (la tendance s'amplifie dès lors que l'on intègre le critère Hors REP/REP/REP+).

2. Vigilance et activité intellectuelle

L'étude de la vigilance et de l'activité intellectuelle s'appuie sur des tests psychotechniques soumis aux élèves. Elle montre qu'il existe deux périodes journalières de plus forte performance (la fin de matinée et la fin d'après-midi) et deux périodes plus faibles (début de matinée et début d'après-midi). Les résultats sont sensiblement les mêmes quel que soit le domaine exploré (logique spatiale, opérations, manipulations verbales).

L'étude de ces mêmes éléments sur deux populations différentes (l'une dont la semaine comporte 4,5 jours et l'autre 4 jours) montre que les résultats sont meilleurs lorsque l'organisation est à 4,5 jours que lorsqu'elle est à 4 jours. La différence est particulièrement flagrante sur la fin de matinée où le score de performance des élèves est multiplié par 2.

Seule la performance en début d'après-midi reste problématique sur les deux modèles (voire même moins performante lorsque les élèves sont à 4,5 jours d'école).

3. Conclusion

En guise de conclusion générale, François Testu affirme que les différents aménagements du temps scolaire n'impactent pas nécessairement la vigilance des enfants ni leur sommeil, ni leur intérêt pour l'école. Néanmoins il considère qu'une offre d'activités complémentaires à l'école permet d'atténuer les différences de performance de vigilance, de durée et de régularité du sommeil et lutte ainsi contre les inégalités scolaires liées aux rythmes des enfants et à leur vie en dehors de l'école.

4. Recommandations

François TESTU conclut son intervention en proposant 7 recommandations :

- Dé-densifier la journée scolaire ;
- Respecter prioritairement les heures et les jours de meilleures performances ;
- Avoir un rythme de vie le plus régulier possible ;
- Respecter l'alternance 7 semaines de classe / 2 semaines de vacances ;
- Développer les structures et les activités éducatives complémentaires de l'école ;
- Eviter d'organiser les activités périscolaires le vendredi après-midi ;
- Eviter la semaine de 4 jours « secs »