

L'éclairage des neurosciences sur l'aménagement des rythmes scolaires

Interview de Nicole Delvolvé, *neuroscientifique et spécialiste en ergonomie*

Que nous enseignent les neurosciences sur les rythmes de l'enfant ?

Les neurosciences étudient le fonctionnement du cerveau humain : elles alimentent donc notamment notre compréhension des comportements de l'enfant à l'école. Leur apport est irréfutable, les conclusions des travaux menés dès 1886 ayant été validées depuis par l'imagerie cérébrale. Que nous enseignent donc les neurosciences ? Que le cerveau humain bat comme le cœur et que son efficacité n'est pas la même suivant les moments de la journée. Il est ainsi plus réveillé en milieu d'après-midi que le matin, et plus apte à effectuer des tâches complexes après le creux de milieu de journée, donc à partir de 15 heures.

Les enfants sont néanmoins excités parce qu'ils viennent de faire du sport, il est important de les amener à retrouver leur calme avant de reprendre la classe. Ce peut être, par exemple, en leur proposant de fermer les yeux quelques minutes et de se concentrer sur leur respiration.

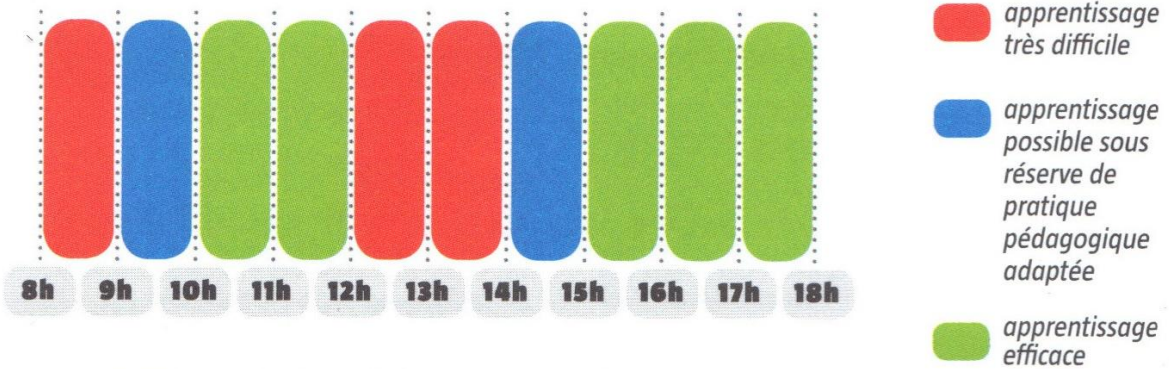
Vous avez évoqué les variations de l'efficacité du cerveau au cours la journée, mais qu'en est-il du rythme de la semaine ? Y-a-t-il des jours plus favorables que d'autres aux apprentissages ?

L'organisation sociale de la semaine a effectivement une influence sur la disponibilité au travail de l'enfant. Le lundi est une journée difficile, puisqu'il faut se remettre au travail après la pause du week-end. La fatigue cumulée tout au long de la semaine, notamment quand les enfants travaillent le mercredi matin, est également préjudiciable au vendredi. L'aménagement le plus favorable aux apprentissages, pour les écoles appliquant la semaine de quatre jours et demi, consiste à faire travailler les enfants le samedi matin. La pause du mercredi leur est en effet très bénéfique, et ce même si l'on est contraint de les faire lever tôt pour des questions d'organisation familiale.

Quel regard portez-vous sur la réforme des rythmes scolaires ?

Tout dépend de l'interprétation que l'école fait de ce nouveau cadre législatif. Les choses peuvent tout à fait bien se passer si l'on se recentre sur l'intérêt de l'enfant, en adoptant un rythme qui lui permette de satisfaire ses besoins fondamentaux. Prenons l'exemple du petit enfant de maternelle : il a besoin de voir son temps de repos respecté et d'avoir à faire chaque jour aux mêmes adultes référents pour se sentir en sécurité. Il est donc aberrant de le réveiller de la sieste ou de le faire changer chaque jour d'intervenant !

Capacités d'apprentissages de l'enfant dans la journée



Approche ergonomique des situations d'apprentissage scolaire © N. Delvolvé

Variabilité des capacités de travail en classe

Fatigue de l'enfant lorsqu'il a classe le mercredi matin



Fatigue de l'enfant lorsqu'il a classe le samedi matin



Approche ergonomique des situations d'apprentissage scolaire © N. Delvolvé