

# "Il faut alléger la journée" Par François Testu

«Il faut avant tout alléger la journée» François Testu, professeur, insiste sur la nécessité de rythmes plus réguliers : Par V.S. QUOTIDIEN : vendredi 28 septembre 2007

**Supprimer les cours le samedi matin, est-ce une bonne chose ?** Tout dépend de ce que l'on fait après. En aucun cas cela ne doit déboucher sur la semaine des quatre jours «secs», sans accompagnement extrascolaire. Ensuite, s'il y a transfert du samedi au mercredi matin, il faut mettre en place des activités culturelles et sportives, dans le cadre scolaire, pour les enfants livrés à eux-mêmes (le samedi, ndlr). Ils en avaient le mercredi matin, ils doivent les retrouver. Enfin, la semaine des quatre jours et demi, ou comme à Paris la semaine avec un samedi de cours sur deux, a fait ses preuves. On pourrait la maintenir, mais toiletée. **Que voulez-vous dire par là ?** Il faudrait réorganiser la journée, beaucoup trop longue et trop matinale, prévoir des structures d'accueil avant de commencer les cours vers 9 heures, ainsi que le soir, après les cours à 16 heures. Il faudrait aussi aménager la période de midi. La Finlande, qui réussit très bien, a un rythme assez proche. **Pourquoi êtes-vous contre la semaine des quatre jours ?** Nous avons évalué sur le terrain les effets catastrophiques de quatre jours secs. Un week-end a sur les enfants (surtout ceux qui subissent les rythmes de leurs parents qui n'ont pas d'occupations) des conséquences qui durent jusqu'au lundi, voire mardi midi. Ils ont du mal à s'y remettre. Le vendredi est perturbé à cause d'un phénomène d'aspiration (l'attente du samedi). La semaine des quatre jours casse le rythme des enfants. Ensuite, pour garder le volume d'heures d'enseignement annuel, il faut rogner sur les petites vacances ( dix jours au lieu de quinze). Or, pour qu'elles soient rentables, il faut deux semaines, la première étant nécessaire pour oublier le réveil le matin. On ampute aussi le mois d'août, or le premier trimestre est très long. Enfin, seuls certains enfants peuvent profiter d'activités intéressantes le mercredi, ce qui accroît les injustices culturelles et sociales. **Quelle est la solution idéale ?** Samedi matin ou mercredi matin, c'est un faux problème. Peut-être le samedi convient-il mieux aux plus grands. Mais il faut avant tout s'occuper de la journée, l'alléger. Le président Sarkozy et le ministre de l'Education parlent d'alléger les programmes mais ne parlent pas de la journée. Il y a aussi la régularité, le mot-clé pour les rythmes scolaires : il faut sept semaines de classe et deux de repos. Quelle que soit la décision, il aurait pu y avoir une discussion, on pourrait nous écouter. Je ne voudrais pas que, pour un coup médiatique, on retienne les mauvaises solutions.

Les transformations mises en place dans les écoles de la ZEP de Dole ont eu pour bases la satisfaction des besoins de l'enfant et en particulier le respect de ses rythmes chronopsychologiques.

En effet, il est parfaitement démontré que l'efficacité cognitive de l'organisme humain,

enfant comme adulte, varie en fonction du temps. Gates (1916), Laird (1925) et plus récemment Folkard (1970, 1980) ont tous démontré que les fonctions cognitives de l'enfant ne sont pas stables sur la journée. Testu (1987) confirme l'existence de cette variabilité diurne structurelle et démontre que la performance de l'enfant présente - globalement - **un creux vers 13 heures et deux pics l'un vers 11 heures et l'autre vers 16 heures (heure sociale).**

Ainsi, depuis les dix dernières années, de nombreux résultats s'accumulent (Beugnet Lambert et col., 1988; Lambert Lecomte, 1991) démontrant que **les difficultés d'apprentissage sont, au moins en partie, liées au moment de l'apprentissage même.** La lecture attentive de ces recherches nous montre que, dès que l'élève est placé dans un cadre temporel conflictuel, c'est à dire présentant une incompatibilité entre ses temps " moments " et les temps fixés par l'institution, alors, les variations attendues de ses capacités cognitives sur la journée ne se retrouvent pas pendant son travail d'apprentissage. Dans ces contextes conflictuels, on observe, en effet, un décalage entre ce que l'élève devrait être à un moment donné et ce qu'il est en réalité. Nombreux sont les écrits qui démontrent l'écart entre les variations dites " normales " et les variations observées qui sont des réponses de l'élève à un système de contraintes - temporelles en particulier - difficiles à gérer. Et, c'est ainsi, que l'on peut constater que les changements du temps de travail à l'école ont des incidences trop souvent ignorées sur la disponibilité au travail de l'élève (Fotinos et Testu, 1996; Montagner, 1997), car les choix organisationnels n'ont pas toujours été faits en recherchant la meilleure compatibilité avec les rythmes chronopsychologiques de l'enfant (Testu, 1994; Delvolvé, 1997). De plus, outre cette variabilité génétiquement programmée, l'individu présente des variations rythmées, en réponse à un contexte social particulier; il s'agit de rythmes exogènes, dont l'exemple le plus reconnu par la communauté scientifique est **le rythme hebdomadaire de l'écolier.** Sa réponse comportementale à un environnement socialement structuré s'observe au niveau de l'évolution de ses performances cognitives au cours d'une semaine de classe. Le fait que le jeudi soit le jour où les performances scolaires sont les meilleures, le lundi et le vendredi moins bonnes, est à l'heure actuelle bien établi (Direction Évaluation et Prospective, 1994). Cependant, selon la planification des temps de travail sur la semaine, ce rythme peut être modifié: Par exemple, l'étude comparative des effets des organisations en quatre jours par semaine ou en quatre jours et demi avec travail le samedi matin ou le mercredi matin (Delvolvé, 1986) a des incidences sur la variabilité hebdomadaire des performances mentales des élèves en classe. En bref, l'influence des emplois du temps, sur l'expression de la rythmicité chronopsychologique fondamentale de l'élève, devrait être l'élément central de l'évaluation des effets des aménagement des temps de vie et de travail à l'école.

L'élève en classe **exprime donc dans ses comportements mentaux mais aussi physiques à travers une multitude d'attitudes** qui peuvent nuire à ses propres apprentissages (bâillements, excitation, inattention, par exemple). S'il est réveillé depuis 7 heures du matin et qu'il n'a pas pu se reposer en milieu de journée, l'enfant sera dans un tel état de fatigue l'après-midi que sa disponibilité réelle à apprendre sera complètement effondrée donc gaspillée. Cette réalité fonctionnelle sera en outre modulée par le jour de la semaine de classe.

Ce constat renforce l'idée que, pour comprendre les effets sur l'élève des aménagements de ses temps de vie et de travail, seule une approche systémique apportera des

informations pertinentes pour instruire cette problématique. En effet, la situation éducative est un système dans lequel les facteurs humains et les facteurs non humains sont dans une interaction complexe et fragile qui définit l'état d'équilibre dans lequel l'élève apprend. Toute modification détruit cet équilibre instable. Optimiser ce système de travail, c'est se donner les moyens de maintenir cet équilibre. **La tension générée par des choix organisationnels inadaptés aux acteurs du système va créer, sans aucun doute, des dysfonctionnements parmi lesquels une moindre disponibilité cognitive.**

## **Point de vue : Par François Testu et Hubert Montagner**

**Les rythmes scolaires : serpent de mer ou réelle question à traiter ? Comment ?**

*Les principaux groupes de facteurs qui apparaissent en relation avec de faibles niveaux de vigilance et d'attention dans la journée, et en même temps avec des compétences-socles non lisibles et/ou non fonctionnelles, sont :*

*Les troubles persistants du rythme veille-sommeil et les déficits cumulés de sommeil ; l'insécurité, l'anxiété, l'angoisse et les peurs développées par l'enfant dans un milieu scolaire qui ne lui permet pas d'ajuster ses rythmes, ses compétences-socles et ses autres compétences à ceux qui lui sont imposés. D'où l'importance des stratégies d'accueil personnalisé, de l'aménagement du temps et des espaces.*

*Les " temps faibles " de la vigilance et de l'attention au cours de la journée, notamment à l'école, sont aussi des " temps faibles " de la lisibilité et de la fonctionnalité des compétences-socles qui fondent chez les enfants la mobilisation et le développement de la vie émotionnelle et affective, des processus de socialisation et des systèmes relationnels, des processus cognitifs et de la vie intellectuelle.*

*La non lisibilité, la non émergence et la non fonctionnalité des compétences-socles au cours des " temps faibles ", et encore davantage pendant les " temps forts ", sont des indicateurs des difficultés ou troubles que montrent les enfants dans leur développement, leurs comportements, leurs capacités d'adaptation, leur socialisation, leurs acquisitions et apprentissages.*

**Hubert Montagner**

*Pour traiter le thème des rythmes scolaires, il est d'abord nécessaire de lever l'ambiguïté attachée à l'expression "rythmes scolaires". Soit, les rythmes scolaires sont compris comme les variations périodiques des processus physiologiques, physiques et psychologiques des enfants en situation scolaire, soit, ils correspondent aux emplois du temps et aux calendriers scolaires. Ainsi, sommes-nous confrontés à deux rythmicités : l'une, environnementale gérée par les adultes, l'autre propre aux élèves. L'aménagement du temps scolaire français a trop souvent résulté de la satisfaction des exigences politiques, économiques de la société du moment, ce, dans l'ignorance des besoins physiologiques et psychologiques de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte. Aujourd'hui, non seulement les rythmes scolaires soulèvent une réelle question mais, plus encore, ils posent un problème éducatif et de société. Nous pouvons le résoudre en respectant au*

*moins trois conditions :*

- *considérer toutes ses données,*
- *chasser le parti pris et la subjectivité pour privilégier le dialogue et l'objectivité,*
- *se doter de réels moyens.*

**François Testu**

Dans le futur débat sur l'école, le problème des rythmes scolaires

par François Testu, Professeur des Universités en psychologie, Université de Tours

lundi 13 octobre 2003

Tous les ans, à la fin des vacances d'été, la question des rythmes scolaires est posée sous des formes différentes, mais le temps passant ces velléités de changement disparaissent.

Que veulent donc les adultes en souhaitant modifier ainsi les emplois du temps scolaire qu'ils avaient imposés à leurs jeunes, il y a bon nombre d'années ? Auraient-ils des remords ? Auraient-ils décidé de ne plus imposer que leur seule loi, de ne plus satisfaire que leurs seuls intérêts, de considérer enfin le jeune et de respecter ses rythmes ? Plus généralement, auraient-ils admis que l'expression « rythmes scolaires » est elle-même ambiguë et qu'elle peut être comprise d'au moins deux manières ? Soit, les rythmes scolaires sont assimilés aux emplois du temps scolaire, soit, ils sont définis comme des variations périodiques de processus physiologiques, physiques et psychologiques des jeunes en situation scolaire. D'une part, nous sommes en présence d'une rythmicité environnementale, et d'autre part, d'une rythmicité propre aux élèves, aux êtres humains. Tout le problème consiste alors à concilier ces deux types de rythmicité, à proposer des emplois du temps scolaire, mais également périscolaires, qui soient en harmonie avec les rythmes de vie du jeune.

Mais, lorsqu'il est projeté de réaménager en premier la semaine alors que les rythmes annuels et journaliers, les plus nombreux, sont ceux qu'il faut d'abord respecter, on peut en douter. Il n'est pas possible de considérer la semaine sans prendre en compte l'année et la journée. Or, quelques adultes ont seulement porté leur réflexion sur la seule période hebdomadaire, adultes qui, par ailleurs préconisent la semaine de 4 jours ! Dans l'intérêt du jeune ? Certainement pas ! Parents, enseignants, décideurs, il faut que vous sachiez que les scientifiques spécialistes des rythmes biologiques et psychologiques ont montré que la semaine de 4 jours « secs » sans politique d'accompagnement péri et extra-scolaire, sans Contrat Éducatif 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 jeunes 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 une réduction des « petites vacances » et/ou un allongement du premier trimestre. Qui peut résister à un premier trimestre débutant fin août et représentant environ 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 le jeune 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. Il semblait que nous avions été entendus puisque dans la première proposition de calendrier scolaire de 2004 à 2007 les vacances de la Toussaint devaient durer 2 semaines. Mais cette écoute ne fut qu'éphémère puisque le ministère de l'Éducation nationale a décidé de revenir à 10 jours. Quelle reculade ! Que d'arguments fallacieux pour la justifier ! Une fois de plus, les intérêts adultes l'ont emporté ! Il faut alors avoir le courage de dire qu'à cette période de l'année, la mer est froide, la neige absente et la campagne jaunissante !

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 jeunes. 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 tissu associatif le permettent. 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. Alors comment des défenseurs de l'école laïque, gratuite et obligatoire, comment des responsables syndicaux peuvent-ils réclamer une telle organisation du temps scolaire ? En attendant les résultats de futures recherches encore plus centrées sur les rythmes de vie des jeunes, je rappellerai toutefois que les recherches en chronobiologie et chronopsychologie permettent de constater que les rythmes de l'élève ont sur tout 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 présente 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 !

Comment ?

En respectant les rythmes journaliers du jeune (deuxième proposition). C'est principalement dans la journée qu'est mise en évidence la rythmicité. Alors pourquoi vouloir d'abord modifier la semaine de 4 jours de classe ?

En répartissant judicieusement dans la journée les activités scolaires (quatrième proposition)

"En proposant un calendrier annuel équilibré, où les périodes de classe de 6 à 8 semaines alterneraient avec deux semaines de vacances (cinquième proposition). Cela implique que le premier et le troisième trimestres scolaires soient remaniés, quitte à réduire les grandes vacances. Aussi, je ne peux que regretter, que le ministère de l'Éducation nationale n'ait pas voulu proposer un calendrier scolaire de 2004 à 2007 plus novateur et plus respectueux des rythmes des jeunes. Quel jeune de la zone A supportera, en 2007, les 11 semaines et demie de classes programmées pour le troisième trimestre sans fatigue tout en étant attentif ? Et pourtant, il est possible de répartir autrement sur l'année les périodes d'enseignement et de repos.

De telles propositions exigent une réelle concertation qui souhaitons-le se fera à l'occasion du débat sur l'école. Car vouloir reconsidérer les emplois du temps des écoles maternelles et élémentaires, c'est ni plus ni moins déterminer le devenir de l'école, 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 fixent les oppositions et qui, sans réponse, plongent l'école dans l'immobilisme.

Il a fallu plus de dix ans pour se persuader que la priorité dans les aménagements du temps se situe au niveau de la journée, pour que l'on ne dissocie pas le temps scolaire des temps péri et extra-scolaires, pour que l'ampleur du problème des rythmes scolaires soit perçue par les décideurs. Le futur et indispensable débat sur l'école doit renforcer cette prise de conscience, il doit être mené à son terme avec tous les partenaires concernés et conduire rapidement à des mesures concrètes pour une école du XXI<sup>e</sup> siècle conçue dans l'intérêt de l'enfant

## **François Testu (Pr. en psychologie) : "La semaine de 4 jours casse le rythme de l'enfant"**

Le ministre de l'Education Nationale, Xavier Darcos, souhaite réformer l'enseignement primaire. Parmi ses propositions figure la semaine de quatre jours pour les enfants à la rentrée 2008. L'objectif affiché est de favoriser les activités extrascolaires, et de dégager du temps pour prendre en charge les enfants en difficulté. Interrogé par Relaxnews, François Testu, professeur en psychologie et spécialiste du rythme de l'enfant, donne son avis sur la question.

### **Que pensez-vous de l'instauration d'une semaine de quatre jours pour tous les enfants ?**

François Testu : Instaurer une semaine de quatre jours limitée aux lundi, mardi, jeudi et vendredi n'est pas une avancée pour les enfants, mais répond plus à une demande des parents. Pour certains enfants, cela ne changera rien, mais pour d'autres, cela risque de casser leur rythme, et de les mettre en difficulté. Le problème, ce serait d'instaurer une semaine de quatre jours "secs", qui amènerait à concentrer tous les enseignements sur quatre jours seulement.

### **Et si le mercredi matin était utilisé, comme cela est envisagé ?**

F.T. : Si les enfants vont en cours le mercredi matin ou participent à des activités extra scolaires, ça n'est plus la même chose. La priorité, c'est d'alléger les journées des enfants, qui sont trop longues.

### **Travailler une journée de moins n'est-il pas l'occasion pour les enfants de se reposer ?**

F.T.: Tout dépend de la façon dont cette journée est occupée. Je crains que cela n'entraîne des inégalités. Dans les familles les plus favorisées, les enfants pourront faire du sport ou de la musique. Dans d'autres familles, ils passeront leur temps devant la télévision, et ne bénéficieront pas de cette demi-journée libre. L'instauration de cette semaine de quatre

jours sort des préoccupations scientifiques c'est un problème politique et économique. Mais il est certain qu'il faut encadrer les enfants.

### **La prise en charge des enfants en difficulté le samedi matin n'est-elle pas une bonne chose ?**

F.T.: Cela part d'un bon sentiment. Mais on peut imaginer que les enfants en difficulté ont un problème avec l'école, et qu'ils n'y sont pas à l'aise. Si on leur ajoute une demi-journée de cours que d'autres n'ont pas, cela risque d'être mal vécu. C'est un peu comme en rajouter une couche.

### **Quel est le principal défaut du système actuel, sur cinq jours ?**

F.T.: Ce système n'est pas le plus mauvais. Le rythme des enfants est identique en Finlande, et ils s'en sortent très bien. Les deux principaux soucis sont la longueur des journées, qui devraient être raccourcies, ainsi que la longueur du premier trimestre. Par rapport au troisième trimestre, très morcelé, le premier trimestre est interminable.

### **Est-ce que la coupure du week-end – deux jours pleins désormais à partir de septembre 2008 – n'est pas trop longue du point de vue des apprentissages ?**

**François Testu :** La coupure du week-end a des conséquences différentes sur les comportements et les apprentissages selon les enfants. Je m'explique. Les enfants qui ont la chance de bénéficier d'un environnement familial, culturel, social qui leur permet de vivre bien leur week-end ne présentent pas de perturbations dans leur comportement, ni dans leur apprentissage.

Ils se remettent en route le lundi normalement. A l'inverse, ceux qui sont livrés à eux-mêmes – et il y en a de plus en plus – pâtissent du week-end. Ils font une reprise plus difficile le lundi, voire jusqu'au mardi matin. Nos travaux le montrent clairement. C'est pourquoi nous sommes un peu dubitatifs. Nos travaux montrent bien que ces enfants qui sont en difficulté présentent des rythmicités atypiques. Et par voie de conséquence, des comportements inadaptés en classe et des performances plus faibles.

## **"La suppression du samedi matin risque de déboucher sur le pire aménagement du temps scolaire"**

*L'intégralité du débat avec François Testu, professeur en psychologie à l'université François Rabelais de Tours et spécialiste des rythmes scolaires. Il fustige la décision d'éliminer le samedi matin à l'école en estimant que la semaine de quatre jours "est la solution à éviter". Sur la forme, il regrette que le gouvernement s'appuie "sur des*

*sondages" pour décider de mesures éducatives.*

**thana : Que pensez-vous de la suppression des cours le samedi matin ?**

**François Testu :** Ma réponse est double. Cela peut être une opportunité pour redistribuer le temps scolaire hebdomadaire sur la semaine, en allégeant le temps de présence journalier, notamment en faisant rentrer les enfants un peu plus tard, et en faisant travailler les enfants le mercredi matin, mais pas plus de deux heures. C'est le côté positif.

La réalité est tout autre. La suppression du samedi matin risque de déboucher sur une semaine de quatre jours, ce qui est à mon avis le plus mauvais aménagement du temps. Tous les travaux montrent que c'est vraiment la solution à éviter.

**Cumulonimbus : A qui va vraiment profiter cette mesure ? Qui va bénéficier de ce samedi en moins ? Les enfants ? Les parents ? Les enseignants ?**

**François Testu :** Ceux qui risquent d'en profiter le plus, ce sont les adultes, et plus particulièrement les parents qui ne travaillent pas. Et ce ne sont pas tous les parents qui ne travaillent pas le samedi. D'autre part, quelques enseignants, qui n'ont pas saisi toutes les conséquences que cela peut avoir. Mais surtout pas, à mon avis, les enfants. Ou alors certains enfants qui auraient leur week-end occupé et bénéficieraient d'un accompagnement, et seraient en mesure de participer à des activités familiales. Mais ce n'est pas le cas pour tout le monde.

**testO : Que feront à votre avis les enseignants des trois heures offertes ?**

**François Testu :** Il y en a une qui servira à la concertation. Reste deux heures. On est dans le grand flou, parce que si j'ai bien écouté et bien compris, il semblerait qu'on veuille consacrer ces deux heures à un soutien des enfants en difficulté scolaire. Et comme on veut faire cela pendant quatre jours, la question se pose : quand va-t-on placer ces deux heures ? Et qui va les faire ? A mon avis, ça va soit se manifester par un allongement de la journée, soit par des heures de classe soit le samedi matin, soit le mercredi matin. Et là, il y aura une incohérence : ce sont souvent les enfants qui éprouvent des difficultés scolaires à qui on va imposer de l'école, qui ne correspond pas à ce qu'ils aiment.

**trez : Cela fait très longtemps que l'on parle de ce genre d'aménagement. Pourquoi à votre avis, une décision maintenant ?**

**François Testu :** C'est tout simplement le résultat de toute une politique. Quand un ministère de l'éducation nationale, pour appuyer sa politique, a besoin de lancer un sondage en direction des adultes, ça en dit long sur sa politique. Jusqu'à maintenant, on n'avait pas osé s'appuyer sur des sondages pour décider telle ou telle mesure éducative. C'est sûr que parfois, des mesures ne font pas toujours plaisir aux adultes, mais là, c'est au détriment des enfants.

Jusqu'à maintenant, les aménagements du temps ont plus résulté de la satisfaction des besoins des adultes que d'un intérêt nouveau pour le développement harmonieux de



l'enfant. Mais rien scientifiquement ne justifie l'aménagement sur quatre jours. Au mieux, on peut dire que dans certains cas on ne voit pas beaucoup de différences, au pire on peut aussi constater que chez certains enfants, notamment ceux que l'on veut aider, les conséquences sont négatives.

**delchav : Je ne comprends pas pourquoi ce projet soulève un si grand débat, car, en faveur du mercredi, cela solutionne un problème de garde et le samedi on se prépare pour deux jours pleins de repos. Alors pourquoi ne pas préparer les enfants à tenir le rythme du 5jours/7jours dès le plus jeune âge ?**

**François Testu :** On ne peut pas considérer les rythmes de vie d'un enfant de 6 ans comme ceux d'un enfant de 10-11 ans. Il faut prendre en compte l'âge. Commencer à les habituer dès leur plus jeune âge, à 5-6 ans, à une semaine continue, oui, mais à condition que le temps de présence journalier à l'école soit différent selon l'âge, plus faible pour les plus jeunes. Ce qui est important dans cette proposition, c'est qu'il y ait le souci de rechercher une certaine régularité dans la vie de l'enfant, dans son mode d'occupation journalier.

**MONTEVERDI : N'êtes-vous pas gêné par cette annonce sans concertation qui donne l'impression que le ministre cède à "l'opinion publique" ? Des enseignants notent que c'est désormais le vendredi après-midi qui est remis en cause pour permettre "de vrais week-ends" ?**

**François Testu :** C'est bien la première fois que je vois que l'on s'appuie sur un sondage pour prendre des mesures. Il n'y a pas eu de concertation, qui est réclamée par tous, tous ceux qui sont raisonnables, notamment les acteurs de l'éducation des enfants. D'abord entre les parents, les enseignants, les décideurs politiques, les chercheurs. Et là, il y a une démarche qui me déconcerte. S'appuyer sur un sondage, ce n'est pas ce que l'on peut appeler la concertation.

Je suis persuadé que si vous expliquez aux parents que le fait de supprimer le samedi, c'est bon pour la vie familiale, ça peut déboucher sur une semaine de quatre jours, et leur expliquer les conséquences de cela, ça peut donner à réfléchir. En plus, c'est du parti pris, car économiquement, ce que nous proposons coûte moins cher que ce que propose M. Darcos.

**gabitbol : Cette mesure floue n'est-elle donc qu'une étape destinée à faire passer la pilule de la semaine de quatre jours ?**

**François Testu :** Je ne pense pas que nos décideurs soient aussi machiavéliques que cela ! Je pense que ce qui se passe est à l'image des autres décisions qui sont parfois prises très rapidement. J'espère que pour cette situation-là il y aura un retour en arrière. On peut rêver. Je suis surpris, car le ministre actuel, dans son département, n'a pas proposé cette solution des quatre jours. Au contraire, il a appliqué un déplacement des heures d'enseignement du samedi matin au mercredi matin. Et aux dernières nouvelles, les collègues qui sont là-bas semblent s'y adapter. Je ne pense pas que laisser dans la nature les enfants le samedi soit une solution.

**hanna : Il y a vingt ans, des études montraient que la semaine de quatre jours étaient pénalisantes pour les élèves en difficulté. Que disent les recherches plus récentes? Y a-t-il confirmation ou infirmation?**

**François Testu :** La même chose. C'est un sujet assez tabou, même scientifiquement. La plupart du temps, ce sont des travaux menés dans le cadre de notre équipe. La conclusion est la même : la semaine de quatre jours est source de perturbation d'un point de vue rythme propre à l'enfant. Surtout pour les enfants qui sont livrés à eux-mêmes et ne bénéficient pas de soutien. On a unanimement écrit un manifeste contre les quatre jours il y a quelques années. Les enfants d'aujourd'hui, même s'ils évoluent, leur comportement est le même.

**trez : Y a-t-il, dans la semaine, des bons et des mauvais jours pour apprendre ?**

**François Testu :** Oui. Dans la semaine, il existe deux journées "*difficiles à vivre*", et encore pas pour tous les enfants : le lundi, car c'est la reprise, et le samedi matin, mais à un degré bien moindre. Le samedi matin, c'est une journée où les performances ne sont pas sensationnelles, mais où les comportements sont bons. C'est un bon moment d'échange. Si c'est un week-end de deux jours, ce sera le vendredi après-midi.

Et le deuxième meilleur jour de performance, c'est le jeudi : c'est une journée où la rythmicité est bien établie. Cela peut paraître surprenant, mais c'est tout simplement parce que lors d'un mercredi occupé et encadré par des coéducateurs, à dose modérée, par des activités, on n'a pas de phénomène de rupture similaire à ceux qu'on peut observer après le week-end.

L'idéal, c'est qu'il n'y ait pas de rupture dans la semaine. Le mercredi, c'est quand même plus une journée consacrée aux enfants. Les personnes qui s'occupent des enfants le mercredi sont des personnes qui connaissent leur travail, ont une certaine culture psychologique et pédagogique de l'enfant. Il y a un autre phénomène, celui du *surbooking*. Parfois, trop, c'est trop. Cela existe dans certains milieux. Quand j'entends des parents qui, pour bien faire, font pratiquer deux ou trois activités à leurs enfants, je ne suis pas sûr que cela contribue au plein épanouissement de l'enfant.

**trez : Y a-t-il une rythmicité au cours de la journée ?**

**François Testu :** Oui. Depuis pas mal de temps, on dit qu'on va réaménager les rythmes scolaires. Le problème, c'est que cette expression est très ambiguë, et on entretient bien cette ambiguïté. Soit on considère les rythmes scolaires comme les emplois du temps scolaires, ce qui est souvent avancé dans la bouche des parents ou des enseignants. C'est une rythmicité voulue, conçue par les adultes.

Soit ce sont les rythmes propres de l'enfant : rythme biologique, comme le sommeil, le rythme cardiaque, la température corporelle, qui fluctuent au cours de la journée, par exemple. Soit des rythmes psychologiques, comme les variations journalières du comportement. La question est d'arriver à concilier ces deux rythmicités, ces deux définitions. L'une gérée par les adultes, l'autre portée par les enfants.

Et pour cela, il paraît indispensable qu'on tienne compte des rythmes que l'on connaît,

biologiques ou psychologiques. Et celui que l'on connaît le plus, c'est le rythme journalier. Au cours de la journée, d'un point de vue biologique, il y a deux périodes difficiles à vivre – d'après les travaux des chronobiologistes – : d'une part, le début de la journée, et d'autre part, autour de midi. C'est établi.

Au plan psychologique – ce que j'ai retrouvé moult fois avec des enfants plus ou moins âgés, des emplois différents, dans des pays différents –, c'est une courbe de ce type-là. Généralement, au cours de la journée, exception faite du lundi, le niveau de performance intellectuelle, le niveau d'attention, les comportements d'écoute progressent tout au long de la matinée, connaissent un creux autour de midi, pas forcément après midi, et puis progressent à nouveau l'après-midi. C'est ce qu'on trouve pratiquement partout et avec les enfants de tous âges, sauf quand c'est une semaine de quatre jours "secs". Si l'on veut vraiment respecter le rythme des enfants, c'est par la rythmicité journalière qu'il faut commencer.

**trez : Vous parlez de passer du subjectif à l'objectif et vous évoquez les travaux des chercheurs. Mais quel est le fondement scientifique de ces travaux ? Les rythmes chronobiologiques, est-ce la même chose que les biorythmes ?**

**François Testu :** Surtout pas. Laissons aux charlatans et aux marchands de soupe la notion de biorythmes. La théorie des biorythmes est complètement bidon, basée sur de pseudo-observations invérifiables. Parce qu'on n'a pas d'expérimentation, de démonstration. Le père fondateur de cette théorie s'appelle Swoboda et fut collègue de Freud. D'après cette théorie, il y aurait trois grands rythmes : rythmes intellectuel, émotif et physique.

Sur la base de cette théorie, on vous dit : d'après les statistiques, si Kennedy est mort ce jour-là, c'est que cela correspondait à une phase critique de son rythme émotif. Pour déterminer ce rythme, on tient compte du signe astral, de la date de naissance, etc. C'est une pseudo-science à laquelle aucun de nos ministres n'adhère. La chronobiologie, elle, est une discipline à part entière de la biologie et de la médecine, avec des applications nombreuses.

J'ai mis en évidence des fluctuations, des rythmes, des variations périodiques, régulières, de certains comportements, l'attention notamment. Je me suis basé sur des expérimentations sur le terrain. La seule rythmicité qui converge vers la rythmicité biologique, c'est la rythmicité journalière. La chronopsychologie, bien que débutante, est un secteur de la chronobiologie.

**tourangeau : Quels avantages et inconvénients la journée scolaire (de 8 heures à 14 heures) en Allemagne présente-t-elle ?**

**François Testu :** La journée allemande a un avantage par rapport à la journée française : on tient compte de l'âge des enfants. Les petits de 6-7 ans ne passent pas autant de temps à l'école que ceux de 11-12 ans. C'est une bonne chose.

En revanche, je vois deux inconvénients : les enfants et les jeunes rentrent plus tôt le matin, à 8 heures. Et surtout, la libération du temps l'après-midi n'est pas autant

accompagnée qu'on veut bien le dire. Il n'y a pas de relais pris par une association sportive ou culturelle, comme ce fut le cas, pour des raisons économiques. On arrive au paradoxe que nos amis allemands envisageraient presque de faire une journée du même type que la nôtre, plus allégée.

**trez : Vous avez aussi évoqué une rythmicité sur l'année. Quelle est-elle et que pensez-vous des deux mois de vacances d'été ?**

**François Testu :** Rien ne démontre qu'on perd son temps pendant les vacances, au contraire. Au cours de l'année, il y a deux périodes difficiles à vivre : d'une part, fin février. C'est là où nous sommes les moins résistants physiquement, psychiquement. Et une deuxième, autour de la Toussaint. Février, début mars, ça tombe bien, car c'est au milieu des vacances d'hiver.

A la Toussaint, malheureusement, les vacances ne durent que dix jours. Nous demandons à ce que ces vacances durent deux semaines : une semaine pour oublier la sonnerie du réveil, se déshabituer du stress scolaire s'il y en a ; et une autre semaine pour profiter vraiment des vacances, quel que soit le lieu. Au premier trimestre, malheureusement, si l'on maintient le nombre de jours d'enseignement annuels, on est obligé d'empiéter sur le mois d'août. On rentre plus tôt pour pouvoir respecter les quatre jours. Cela fait donc un trimestre très long et complètement déséquilibré par rapport aux autres.

Nous demandons à ce qu'il y ait une régularité entre les phases de travail scolaire, qui devraient être de sept semaines plus ou moins une, et deux semaines complètes de vacances. Ce qui rééquilibrerait l'année. Et cela nous obligerait certainement à empiéter un peu sur le mois de juillet.

## CHANGER L'ÉCOLE...

C'est aussi tenir compte des réalités physiologiques des élèves : voici plus de 40 ans que le Professeur DEBRÉ dénonçait les effets néfastes sur la santé des enfants et des adolescents de la **fatigue scolaire**. Faut-il rappeler que les éminents scientifiques qui travaillèrent à la rédaction du plan de réforme de l'École en 1946 (Plan Langevin-Wallon), avaient déjà considéré que le temps de travail scolaire ne devait pas excéder :

- 2 heures par jour, soit 10 h par semaine pour les enfants de 7 à 9 ans
- 3 heures par jour, soit 15 h par semaine pour les enfants de 9 à 11 ans
- 4 heures par jour, soit 20 h par semaine pour les enfants de 11 à 13 ans
- 5 heures par jour, soit 25 h par semaine pour les adolescents de 13 à 15 ans.

Il était précisé que "dans cet horaire, seront incluses les séances de "travail dirigé".

Or, la semaine de travail scolaire est actuellement de 26 heures pour les enfants dès l'école maternelle (!) et à l'école primaire, soit 4 jours de 6 heures et ½ journée de 3 heures, deux semaines sur trois.

Au Collège, dès la 6ième, la plupart des enfants ont des journées qui peuvent aller jusqu'à 7 heures de cours et on a pu voir des cours de mathématiques situés en 7ième heure !

**Et dans ces horaires, ne sont pas compris les temps consacrés le soir aux devoirs** (pourtant interdits à l'école primaire depuis plus de 40 ans !) et aux leçons.

Si l'on ajoute **les attentes de cars et les durées de transport qui sont le lot quotidien**

## **de plus de la moitié des collégiens, on arrive à des journées frisant les 13/14 heures !**

De nombreux travaux ont dénoncé toutes les aberrations de ces rythmes de travail que peu d'adultes supporteraient. Et le gâchis qui en résulte : une part non négligeable des échecs scolaires pourraient être évités si déjà on aménageait le temps des enfants et des adolescents de façon simplement plus raisonnable.

Or la tendance est plutôt inverse : le nombre de jours de classes n'a cessé de diminuer ; les coupures (vacances scolaires) sont disposées non pour assurer une meilleure répartition des charges de travail sur l'année, mais pour satisfaire les demandes de certaines familles (par exemple, cette ineptie que constitue la semaine de 4 jours !) et celles de l'industrie touristique (vacances d'hiver et de printemps décalées en 3 zones, ce qui déséquilibre encore un peu plus les rythmes de vie des jeunes).

De nombreuses recherches ont été réalisées par des médecins "chronobiologistes" qui tous dénoncent l'aberration de l'organisation temporelle de notre Ecole. De timides tentatives d'aménagement des "rythmes de vie" des enfants ont été tentées (cf. l'expérience brièvement relatée sur les pages ), mais elles sont souvent mal comprises et sont enfermées dans un tel carcan administratif qu'elles ne peuvent aller bien loin.

Le vrai problème actuel, qui devrait être traité en priorité actuellement, est celui de l'aménagement de l'année scolaire. L'un des élèves du Professeur Debré, le Docteur Guy VERMEIL, qui mena, tout au long de sa vie de pédiatre, des recherches sur la fatigue scolaire et publia plusieurs articles et ouvrages sur ce sujet, est Président d'honneur de R.E.V.E.I.L. Il a publié, avec sa femme, chercheur au CNRS, Lièvres et Tortues, Pour une école plus efficace, éditions STOCK, collection Laurence Pernoud, 1999.