

Les apprentissages se déroulent bien lorsqu'ils se font sur un organisme réceptif.

La journée de l'élève est longue. Depuis quelques années déjà, les recherches scientifiques nous ont appris que l'organisme suit des rythmes qui sont liés à des données biologiques. De là découlent des disponibilités différentes suivant les moments de la journée. De manière succincte, on peut parler des temps forts et des temps faibles de la journée.

Lorsque j'ai découvert cela en début de carrière, on m'avait dit, le début de la matinée est plutôt un temps fort avec peut-être une mise en route lente et on commence à voir apparaître un temps faible vers 11h00. Celui-ci va s'étirer en longueur sur tout le moment de restauration et le début de l'après-midi puis on retrouvera un temps fort vers 16h00. Je me souviens à l'époque avoir violemment réagi en disant : « non, en fin d'après-midi ils sont crevés on n'en tire rien et moi non plus je ne suis pas opérationnelle ». Et mon interlocuteur de l'époque m'avait dit : « Qu'est-ce que tu fais au début de l'après-midi? »

C'est vrai en début d'après-midi, je m'activais beaucoup et proposais des apprentissages spécifiques. En définitive, je tirais sur la ficelle pendant un temps faible. Je tirais si fort que, arrivée au temps fort, j'en étais toute faible. Bilan : rien de performant. J'ai réfléchi et je me suis dit que si des scientifiques avaient repéré, en suivant les courbes chrono-biologiques des sécrétions d'hormones, que l'organisme était plus performant à certains moments qu'à d'autres, on pouvait leur laisser le bénéfice du doute. Pourquoi ne pas essayer de travailler au ralenti sur un temps faible afin de ne pas user son énergie inutilement et avoir une disponibilité maximale sur un temps fort.

Finalement le doute a joué en faveur des scientifiques. J'ai vécu des situations différentes et ai réalisé que le temps faible se prolonge bien en début d'après-midi. Si l'on en tient compte, il nous reste effectivement un moment intéressant pour continuer les apprentissages, plus tard, dans l'après-midi.

Je suis devenue une convaincue. Sachons observer les signes de fatigue et répondre aux besoins de récupération de l'organisme. On y gagne en efficacité.

Mais je ne suis pas une scientifique. Suis-je en capacité de savoir de quel quart d'heure, à quel quart d'heure la performance est au rendez-vous? Non! Ai-je envie de demander aux scientifiques de nous pondre des cadres horaires? Non plus! Je pense que le bon sens nous dit que si on veut regarder ce qui se passe autour de nous, on a déjà beaucoup de solutions.

Résumons-nous, j'admets que la fin de la matinée est difficile : le temps faible commence. Mon objectif devient : qu'est-ce que je mets en place pour favoriser le bien-être et la sécurité affective de mes élèves (ils ont entre deux et cinq ans)? En tout cas, je sais parfaitement ce que je ne mets pas en place. Je ne mets pas la récréation. C'était pourtant la mode, impulsée par certaines circonscriptions, qui avaient traduit le résultat des recherches scientifiques par : sur le temps fort faisons le maximum d'apprentissage et sur le temps faible on peut donc y caser la récré.

Pour les petits, la récréation peut être un moment de stress important. Si je veux accompagner ce temps faible, nous devons être à l'intérieur. Le temps de récréation coupe donc la matinée dans une proportion de temps d'environ deux tiers un tiers. Dans les deux premiers tiers, l'un des deux sera plus axé sur des apprentissages de grande motricité, le deuxième tiers sera plutôt dirigé vers des découvertes en atelier. Après la récréation les choses sont plus souples. Souvent, je privilégie l'observation de leur comportement. C'est aussi l'occasion d'établir des relations privilégiées avec l'un ou l'autre. Il m'arrive de proposer des activités qui avaient été commencées sur un temps fort, mais qui n'avaient pu être réalisées par tel ou tel élève car il était absent ce jour-là. Je propose mais si l'élève refuse, je n'insiste pas.



En petite section, je peux observer qu'une partie importante des élèves retourne chercher le doudou dans la caisse. La fatigue est clairement visible. Laissons le corps récupérer. De toute façon les apprentissages ne serviraient à rien. Pire, on pourrait les dégoûter.

Maintenant, parlons du début d'après-midi. Comment faire en sorte, d'avoir un vrai temps de récupération? La réponse n'est pas équivalente d'une classe à l'autre. Les besoins ne sont pas identiques d'une petite section à une grande section. Ils ne sont pas non plus identiques d'un élève à l'autre. Il y a les petits dormeurs, les gros dormeurs. En maternelle un nombre important d'enfants a besoin de la sieste. Il faut pouvoir leur donner les conditions favorables pour s'endormir s'ils en ont besoin.

Depuis que je suis convaincue que faire une sieste n'est pas du temps perdu, je me donne les moyens pour favoriser l'endormissement ou au moins un repos allongé. Et en général j'arrive à les faire se reposer. Cela étonne souvent des collègues qui constatent qu'avec moi ils dorment. La grande différence est que je suis persuadée de l'intérêt de la sieste et que je ne culpabilise surtout pas s'ils dorment. C'est important! C'est pendant une des phases du sommeil que l'hormone de croissance se développe. Ensuite, ils sont dispos pour de nouveaux apprentissages.

Ah! tiens, on reparle du temps fort! Mais au fait quand est-il? Rappelez-vous, les scientifiques nous avaient dit vers quatre heures! Oui, mais rappelez-vous aussi que je n'ai pas du tout envie de rentrer dans les grilles horaires fournies par un quelconque institut. Finalement je m'appuie beaucoup sur ce que j'observe. Le lever est échelonné, certains sont en forme tout de suite, d'autres auront un temps de décompression. Pourquoi ne pas individualiser les apprentissages l'après-midi. Pour certains élèves de petite section qui ont mangé tôt, qui se sont couchés tôt, vers deux heures et demie, trois heures ils sont en forme.

Alors regardons et soyons disponibles.

Et c'est maintenant que l'on parle de la disponibilité des adultes. Oui, nous aussi, nous sommes soumis à des rythmes chrono-biologiques. En tenir compte n'est pas inutile.

Mise en place de la sieste en petite section.

Ce qu'il est utile de savoir pour réussir au mieux le coucher d'un groupe d'enfants.

Je ne vais pas revenir sur ma conviction profonde que mettre en place une sieste est important. Par expérience, j'ai constaté que les collègues qui n'y croient pas, réussissent beaucoup moins bien.

Une fois cette grande résistance passée, il suffit de se dire qu'endormir un groupe n'est que de la technicité. Cela s'appuie sur la connaissance des cycles du sommeil et sur les réactions physiques d'un organisme qui s'endort. La plupart des choses, je les ai apprises en lisant le livre de Jeannette Bouton « réapprendre à dormir ».

Ce qu'il en est resté, ce sont les quelques éléments suivants:

- l'organisation des lits dans la salle de sieste
- la position de l'enfant sur sa banquette (son lit) par rapport à la porte, la lumière, l'adulte.
- la position de l'enfant et sa couverture (ou sa cabane)
- la qualité du temps qui précède le couchage.
- la relation de confiance à établir avec l'enfant.

Certains enfants sont fatigués au point de se poser n'importe où et de s'endormir aussitôt. Et quand je dis n'importe où, cela peut être à table, le nez dans leur assiette. Mais d'autres sont fatigués et pourtant vont lutter contre le sommeil. Ne les contrarions pas, utilisons simplement une astuce biologique qui est un des signes précurseurs de l'endormissement. Lorsque nous dormons, nos paupières se ferment. Cependant, même avec la paupière baissée, l'oeil capte encore quelques rayons lumineux car le rideau que forme la paupière est un peu translucide. Pour être plus tranquille, le globe oculaire va basculer dans la boîte crânienne, comme pour regarder à l'intérieur du crâne : l'oeil plafonne.

Un enfant qui lutte contre le sommeil va vérifier où est la lumière, il va vérifier où est l'adulte, éventuellement surveiller la porte. Il suffit donc de le positionner sur sa banquette de façon à ce qu'il soit dans la position spontanée de plafonnement de l'oeil lorsqu'il veut nous surveiller. Si, en plus, on sait que la respiration rejette une certaine quantité de gaz carbonique, il suffit de positionner la couverture de façon à ce que celui-ci reste confiné près de la tête de l'enfant. Cela favorisera aussi l'assoupissement.

De plus, bien connaître les signes précurseurs : tonus corporel, regards, bâillements et y répondre par un accompagnement calme (chansons, comptines, histoires...) est préférable à l'excitation d'une récréation.

Mais cela ne sera vraiment efficace que si un climat de confiance a été établi. Le sommeil est toujours valorisé, il ne sert jamais de punition. Lorsque dans les premiers temps un enfant s'est endormi de haute lutte, je suis toujours vigilante à l'accueillir avec un sourire à son réveil. Je lui fais apprécier avec des mots le bien-être qui en ressort. Je valorise le sommeil des copains qui dorment encore. Et je râle fortement s'il ne respecte pas le sommeil des autres. Il est interdit de réveiller les copains. C'est très désagréable.

Ce sont les premières situations de sieste qui sont les plus difficiles à faire. Il faut réussir à faire vivre à chacun une situation de bien-être. Il faut trouver le truc pour faire cesser les quelques pleurs ou les chahuts éventuels. Il n'y a pas de recette miracle. Certains ont besoin d'être consolés, d'autres rabroués.

Une chose est sûre, moins on parle dans la salle de sieste, mieux on s'en tire. Les chuttt sont à bannir. Il est bien plus profitable de se déplacer et de s'adresser directement au filou qui gêne les autres. Je ne chuchote pas. Je parle doucement, d'une voix très lente avec un timbre de voix le plus grave possible.

L'activité sieste est une activité à part entière. Si on veut un endormissement rapide de la majorité du groupe, il faut que l'adulte soit en train de favoriser cet endormissement, par sa position dans la salle, par le fait de toucher ou non certains enfants, par le fait de regarder ou non certains autres, faire en sorte d'être vu, repérer les coups d'oeil complices des voisins facétieux. Parfois il faut montrer l'exemple et s'allonger près d'un enfant, notre position doit être telle que, pour vérifier notre présence, celui-ci va faire plafonner son oeil. (attention! c'est le sien qui doit plafonner pas le nôtre, sinon c'est nous qui risquons de dormir).

A l'usage, je me suis rendue compte que les bruits du sommeil favorisent le repos. Je ne peux pas dire mimer le sommeil car par définition le mime est silencieux mais utiliser les respirations lentes, quelques soupirs ou bâillements, des grognements comme ceux que l'on peut pousser lorsque l'on change de position dans un lit, les bruits de succions comme si un enfant suçait son pouce. Tout ces petits bruits participent à la sécurité affective de ce moment privilégié. C'est même avec ces petits bruits que je permets à un dortoir de ne pas être réveillé en sursaut par le « cauchemar » d'un des dormeurs. Ce sont des cris ou paroles prononcés assez fortement pendant le court moment entre deux phases de sommeil. Il me suffit de toucher l'enfant, éventuellement le repositionner sur sa banquette en grognant plus fort que lui, comme si je me retournais dans mon sommeil. L'enfant se rendort et ses voisins ne réagissent pas.

A l'usage, je sais aussi que si je suis impatiente, (fatigue excessive par exemple), j'énerve le dortoir au lieu de le calmer. Quand l'ensemble du groupe est assoupi, on peut se laisser aller à avoir soi-même un temps de récupération ou bien alors, faire autre chose de calme comme mettre en route discrètement les ateliers disponibles au lever. Il arrive que certains adultes profitent de la surveillance de la sieste pour avancer des préparations matérielles. Je ne le fais pas : je suis trop convaincue de l'importance de ce repos allongé pour ne pas me donner les moyens de les laisser se reposer dans les meilleures conditions.

S'ils s'endorment vite, ils se réveilleront plus tôt et nous aurons encore le temps de découvrir beaucoup de choses dans le calme. S'ils n'ont pas dormi, ils se lèveront probablement énervés et l'après-midi ne sera pas calme.

La tête est vers l'allée et non pas contre le mur. Pour favoriser l'endormissement, l'adulte pourra se positionner du côté de sa tête.



Le repos allongé de début d'après-midi, raconté comme si l'on y était.

Ces petites choses qui font la différence!

Depuis bientôt trente ans que je travaille en maternelle, les conditions d'accueil se sont modifiées. L'intérêt apporté aux rythmes de vie et l'implication des différents services, municipaux ou éducation nationale, se sont traduits par des conditions matérielles différentes. Mais quelle que soit l'époque ou les situations données, j'ai toujours analysé les conditions qui étaient à ma disposition et, partant de cela, j'ai complété avec les moyens que je jugeais les plus appropriés pour atteindre mon objectif : permettre un vrai temps de récupération, adapté à chacun, mais où chacun prend conscience qu'il est dans une collectivité.

Au tout début de ma carrière, c'était encore l'époque où les enseignants participaient de façon plus ou moins obligatoire à la surveillance du repas. C'était une classe unique à la campagne, l'effectif n'était pas très important. L'amicale laïque avait acheté à ma demande de petits matelas. Ceux-ci étaient empilés, le matin, dans une des classes de ma baraque double. Il me suffisait de les déplacer pour les répartir dans la salle et je proposais aux tout petits de s'allonger. C'est à cette époque que j'ai vraiment intégré le fait que le « train du sommeil » arrive à une certaine heure et qu'il est essentiel d'y répondre au moment où le corps réclame du sommeil sinon il faut attendre le train suivant (généralement deux heures après).

Cet appel au sommeil n'est pas le même pour une petite section et pour une grande section. Je ne les couchais pas au même moment. Je n'insistais pas pour qu'ils dorment, mais j'avais installé un petit rituel de convivialité en utilisant des histoires lues. Ils acceptaient ensuite volontiers d'aller dans la pénombre pour se reposer.

La façon dont on commence ce repos allongé est primordiale. De bonnes conditions de mise en oeuvre et tout se déroule au mieux. Les conditions ne sont pas réunies et cela devient une galère. Au fil des ans, les enseignants n'ont plus eu l'obligation de surveillance de la cantine. Parfois même, ils n'en avaient plus la possibilité, car les municipalités embauchaient du personnel spécifique ou confiaient ce temps à des associations périscolaires. Mais j'avais trop bien intégré ce départ du train du sommeil pour laisser quelqu'un me saborder une après-midi sous prétexte qu'il ne savait pas répondre à ce besoin impératif de sommeil. Certaines années, je suis restée le midi à l'école et lorsque le groupe revenait de la salle de restauration, j'étais présente pour les accueillir dans la salle de sieste et je donnais le ton de ce qui allait suivre : maintenant on se repose et cela ne se négocie pas. Évidemment ce n'était pas du temps scolaire, je n'étais pas obligée de le faire. Mais cela m'a toujours moins fatiguée de bien proposer les choses dès le départ que d'être obligée de résoudre une situation qui est devenue conflictuelle.

Parfois, ce n'est pas l'incompétence liée à la méconnaissance des rythmes du sommeil qui engendre des situations d'énerverment. Nous pouvons nous trouver avec des locaux et un effectif du personnel encadrant qui ne sont pas appropriés.

C'est la situation dans laquelle mes élèves se sont trouvés il y a cinq, six ans. Dans la nouvelle école, il y a deux salles de repos une petite, capacité 18 banquettes au rez-de-chaussée, et une autre à l'étage de 29 banquettes.

La dotation en personnel pour le temps de midi est établie en fonction de l'effectif global des élèves mangeant à la cantine. Peu importe la répartition entre les petits ou les grands. Nous étions donc trois adultes pour coucher une trentaine d'enfants. La première année, nous avons résolu le problème en permettant aux enfants plus âgés d'avoir une petite aération dans la cour de récréation surveillée par un adulte, pendant que les deux autres préparaient la mise au lit des tout petits. Cela prenait un certain temps, histoire de se laver les mains après le repas, de se déshabiller, éventuellement de mettre la couche. Les premiers prêts pouvaient s'allonger avec l'aide d'un adulte pendant que l'autre adulte aidait encore dans les secteurs sanitaires et vestiaires. Lorsque tous étaient couchés, un seul adulte restait dans la salle de repos et l'autre allait sur la cour. C'était le signal pour le groupe qui dormait à l'étage que leur petite aération était finie. Ils pouvaient monter et se coucher avec deux adultes à leur disposition pour les aider.

L'année suivante, la modification des horaires, imposée par la municipalité a entraîné un décalage important dans le début du repas du premier service, par conséquent un décalage au niveau de l'heure d'arrivée dans la salle de sieste. Si nous avons procédé comme l'année précédente, les élèves qui dormaient à l'étage se seraient couchés si tard qu'ils n'auraient pas eu le temps d'être assoupis avant l'arrivée des externes. (Oui, il y a aussi des élèves qui mangent à la maison et à ceux-là aussi, je propose un repos allongé). Cette année-là, j'ai décidé de rester à l'école le midi. Je ne mangeais pas à table avec eux mais j'étais présente pour les accueillir lorsqu'ils revenaient.

L'effectif était important. Le temps de restauration se situe sur un temps faible. Cela se ressent autant pour les enfants que pour les adultes. Avec moi, nous étions trois personnes pour coucher un groupe de vingt cinq élèves environ. Le fait que je n'ai pas mangé avec eux, permettait une relation différente. Cela permettait au personnel municipal de souffler un peu. Cette fois encore, je donnais le ton, d'autant plus facilement que, ayant le statut d'enseignante, les élèves ne réagissent pas de la même manière avec moi ou avec le personnel municipal.

Nous avons trouvé nos marques. La place des adultes évolue en fonction de l'activité du groupe. Les sanitaires étaient un peu petits pour un groupe si nombreux, d'autant qu'il n'y avait qu'un seul urinoir et plus de la moitié de l'effectif était des garçons. Je temporisais six à huit élèves avec moi dans le vestiaire le temps que les premiers qui avaient fini dans les sanitaires rejoignent le vestiaire et retirent leurs chaussures. Lorsqu'il y avait un petit groupe d'enfants déchaussés prêts à rentrer dans la salle de repos, j'ouvrais la porte de la salle de sieste, allumais la lumière et m'occupais de les installer sur leur banquette. Les quelques uns qui étaient avec moi dans le vestiaire avaient maintenant assez de place pour évoluer sans bousculade dans les sanitaires. Ils y retrouvaient un adulte, l'autre avait pris ma place dans le vestiaire pour aider à délasser les chaussures récalcitrantes ou pour aider à mettre les très rares couches..

Bref, un adulte dans chaque lieu. Un ton de voix convivial. Un volume sonore calme. J'avais décidé de mettre moi-même les couvertures sur chaque enfant. C'est une façon que j'avais choisie de personnaliser le coucher. Ils auraient pu, dans l'ensemble, le faire eux-mêmes mais cela aurait entraîné plus d'excitation. J'ai fait le choix de laisser la lumière allumée, de les laisser parler doucement entre eux tant que tout le monde n'a pas trouvé sa place sur sa banquette, de réaliser qu'ils ont oublié leur doudou dans la caisse et de se lever pour aller le chercher, de constater qu'ils ont oublié d'enlever leurs lunettes et leur laisser la possibilité d'aller les ranger dans la boîte prévue à cet effet.

.Pendant ce temps je positionne ou remets les couvertures pour qu'ils soient à l'aise. Un petit mot, un câlin parfois : on se prépare à être au calme. Tout le monde a trouvé sa place, l'ATSEM a eu le temps d'aller aux toilettes. Je leur souhaite une bonne sieste et j'éteins la lumière. Je les laisse avec l'ATSEM je sais que je les retrouverai tous endormis, ou peu s'en faut, lorsque j'arriverai avec les externes prendre la relève de l'activité sieste. Dans ce dortoir assombri, ceux-ci se glisseront discrètement sous leur couverture. Une fois qu'ils seront couchés, l'ATSEM et moi passerons quelques instants dans la classe qui est contiguë. C'est à ce moment-là qu'elle me donnera les indications importantes : un tel s'est endormi tard, celui-ci a toussé et a un peu réveillé tels autres. Toute indication pertinente pour continuer ce repos allongé dans les meilleures conditions possibles. Je retournerai dans la salle de sieste en faisant attention de laisser cette porte entrouverte. J'aurai ainsi la possibilité lorsque tout le monde sera endormi de passer sans bruit d'une pièce à l'autre pour mettre en route les situations d'apprentissages si ce n'est pas déjà fait.

Les conditions, d'année en année, peuvent changer. Les effectifs évoluent et cette année, ma présence n'est plus indispensable pour le coucher. Il m'arrive tout de même d'être présente dans ce secteur lorsqu'ils se couchent. Je ne participe pas au coucher, et j'observe les choix faits par le personnel. Ils ont décidé de les laisser rentrer seuls dans la salle de repos et de les laisser installer seuls leur couverture. La lumière n'est pas allumée. Les moyens utilisés ne sont pas les mêmes mais l'objectif est atteint de la même manière. Ils dorment ou sont assoupis lorsque j'arrive. L'ATSEM, par contre, utilise plus volontiers les petits paravents. C'est une simple plaque de carton ondulée que l'on maintient verticalement près des banquettes, soit pour empêcher deux voisins de se chercher du regard, soit pour limiter l'intensité lumineuse, qui vient de la porte entrouverte, d'arriver au niveau du visage d'un enfant.

Le repos allongé en grande section.

Je n'ai pas souvent eu une Moyenne Section ou une Grande Section pure. C'était à l'époque où on commençait à parler des rythmes de vie. La sieste était bien admise en Petite Section mais les municipalités n'investissaient pas encore dans des équipements adaptés pour les Moyens et les Grands.

Alors ceux qui étaient convaincus comme je l'étais, s'organisaient avec des systèmes D. Pour ma part, j'avais réussi à récupérer quelques matelas. L'effectif tournait ces années-là entre 27 et 30 élèves. Et il n'y avait pas de salle de repos qui pouvait leur être attribuée. Donc, suivant les quelques idées de Jeannette Bouton, je m'organisais dans la classe même, plus ou moins à même le sol.

La classe était organisée en plusieurs secteurs et un petit quart de la superficie était attribué au jeu de fiction pour faire semblant d'être à la maison. En résumé, c'était le coin des poupées avec possibilité à la fois de les coucher dans un lit ou de leur préparer un repas. Ce secteur était un peu isolé du reste de la classe par un agencement de meubles et cela donnait l'impression d'avoir une mini pièce. Ce secteur, je réussissais tous les après-midi à le transformer en mini dortoir. La table ronde qui était au milieu s'envolait de là pour atterrir sur une table ovale au milieu de la classe. La place ainsi libérée, je tapissais tout le sol avec des matelas. Trois enfants pouvaient dormir dans la largeur composée par deux matelas juxtaposés. Je réussissais à poser trois fois deux matelas. Voilà donc neuf dormeurs possibles. Une fois les six matelas posés il restait encore la possibilité d'y allonger deux enfants. Mais je n'avais pas de matelas à la bonne taille pour les isoler du sol. J'installais donc une couverture et au final il y avait onze élèves allongés.

Il est important de penser à l'isolation thermique du corps. On ne peut pas récupérer si l'on a froid. Il m'est arrivé quelquefois de faire un retour au calme après une séance de motricité. Je leur demande de s'allonger un moment. Je pense toujours à m'y allonger moi-même un moment. Si j'ai froid, eux aussi seront mal à l'aise alors je ne fais pas durer ce retour au calme, allongé, plus qu'il ne faut. On peut continuer de se calmer en étant assis.

Revenons à l'organisation de la sieste. Onze élèves ont une place possible. Il reste le sol proprement dit du reste de la classe. J'ai deux grands tapis, l'un qui me sert pour les regroupements, l'autre pour le coin jeu à dominante « village /jeux de construction ». Combien d'enfants peuvent s'y installer côte à côte sans se gêner, environ cinq, suivant les gabarits, peut-être six! La place est trouvée pour 22 élèves. Il en reste encore à peu près huit qui n'ont pas de place identifiée. Je vais emprunter dans le matériel de gym les petites nattes et je les dispose entre les tables de la classe. Si les chaises risquent de gêner, elles atterrissent, elles aussi, en hauteur

Donc, je sais que je peux les allonger. Comment puis-je faire pour favoriser un temps de récupération sans qu'il y ait chahut? Chacun s'installe t-il au petit bonheur la chance? Non, pas du tout! Au bout de quelques jours, avec l'observation je sais quels sont ceux qui risquent de s'endormir et ceux qui vont simplement décompresser.

Un plan de sieste est élaboré : dans le coin cuisine, les gros dormeurs sur les grands tapis, ceux qui parfois s'endorment et pour les places individuelles, la simple relaxation. C'est une stratégie importante. Pour respecter le sommeil il ne faut pas se réveiller à n'importe quel moment. Mais il est aussi parfaitement inutile de faire durer le repos plus longtemps que la première phase qui précède un cycle de sommeil si l'individu ne s'est pas endormi. Donc, au bout de vingt à trente minutes, ceux qui n'ont pas dormi pourront commencer à se lever et à s'activer en classe. Ceux-ci ne doivent pas être gênés par un enfant sur lequel ils risqueraient de marcher.

Bon! les places sont définies, mais à quels moments s'installe-t-on? Les demi-pensionnaires sont déjà sur place. Les externes vont arriver. Certains sont à l'heure, d'autres le sont moins. Une installation échelonnée peut parasiter un assoupissement. Je décide de me donner les moyens d'attendre que tout le monde soit arrivé. Les élèves qui ont mangé à la cantine ont fini leur repas et ont eu une petite récréation puis avec leur animatrice reviennent vers la classe. Ils se préparent en se déchaussant et attendent plus ou moins que j'arrive. Je préfère qu'ils attendent moins que plus alors j'ai le souci d'être à l'heure et je m'entends avec le personnel municipal pour qu'il évalue le temps de déchaussage dans le calme et qu'il en tienne compte pour donner le signal de fin de récréation. J'arrive avec les externes et nous nous installons sur le tapis. C'est à ce moment que je lis une histoire. Cette histoire n'a aucun support d'images. Je suis allée jusqu'à photocopier les textes des revues d'où elles sont extraites et à recomposer une feuille avec rien que le texte. Même si les élèves me demandent de voir les images, je leur montre le cahier et je leur précise bien qu'il n'y en a pas. Les images, chacun se les fera dans sa tête!

Tous les débuts d'après-midi commencent comme cela. Ils se sont habitués aux histoires. Je les relis plusieurs fois, et au fur et à mesure que l'année avance, leur capacité de concentration augmente. Les textes, qui en début de Moyenne Section, duraient entre trois et cinq minutes, deviennent des histoires complètes de vingt minutes à une demi-heure vers la fin de la grande section. (J'ai même eu la surprise, une matinée où la piscine avait décommandé notre séance à la dernière minute, de constater qu'ils étaient capables d'écouter un conte de Gripari pendant trois quarts-d'heure sans broncher)

Revenons à notre début de repos allongé. L'histoire est lue. Je m'arrête, je ne dis pas un mot. Chacun se lève et va retrouver sa place. Elle est clairement identifiée. À l'emplacement où se trouvera leur tête, j'ai posé leur taie d'oreiller. Ils vont tranquillement la déplier et s'installer. Une fois en place, je vais leur donner leur « cabane ». C'est un simple morceau de tissu blanc (d'anciennes serviettes de toilette de ma grand-mère coupée en deux). Je passe de l'un à l'autre, les aide à s'installer. La cabane est posée sur le haut de la tête et protège les yeux et légèrement le nez. Ils savent que pour moi le repos allongé est important et que je ne négocierai pas. Tout le monde s'allonge un moment : ils dorment, ils ne dorment pas, cela m'est égal, mais ils ne doivent pas bouger. Certains copains ont besoin de s'endormir, il faut leur laisser le temps de s'assoupir. Les toutes premières minutes sont rigoureuses, un enfant qui gêne un ou plusieurs autres est rappelé à l'ordre. Je ne fais pas autre chose que de participer à cette activité de sieste. Je regarde ce qui se passe, j'ai une vigilance accrue. Au bout de dix minutes un quart d'heure le groupe est vraiment au calme. Les dormeurs dorment déjà, les autres s'assoupissent ou rêvassent. À partir de ce moment, je peux éventuellement commencer à mettre en route les ateliers de l'après-midi. Je prépare sur les tables le matériel approprié, j'ouvre les pots de peintures ou je pose les étiquettes d'atelier.

Ceux qui ne dorment pas me regardent faire sans se lever, ils savent que je leur donnerai le signal bientôt, il n'y a pas d'impatience, parfois un peu de curiosité. Que va-ton faire après?

Le signal est donné ils se lèvent sans bruit. Ils plient leur taie d'oreiller et vont la poser dans le cageot prévu à cet effet. Si en hiver, nous avons eu des couvertures, ils me les apportent et je les plie pour les ranger de façon particulière dans d'autres cageots pendant qu'ils se rechaussent dans le couloir. Le lever est échelonné, celui qui veut rester rêvasser le peut. Ceux qui dorment et qui sont dans une phase de sommeil profond ne seront même pas dérangés. L'activité progressive de la classe les réveillera lorsqu'ils seront entre deux cycles de sommeil.

La sieste ou le repos allongé en Grande Section, j'y crois. Je valorise ce moment. L'après-midi est plus sereine. Les apprentissages sont performants et dans un calme relatif. Mais rien n'est laissé au hasard. Je sais que nombre de collègues n'en font pas. Elles ne se donnent pas les moyens de mettre en place ce déménagement permanent, cette vigilance active du tout début. Et puis, il y a aussi cette dévalorisation de l'activité qui tendrait à nous faire croire que ce n'est pas un travail d'enseignant que d'organiser une sieste. N'ai-je pas entendu l'an passé, une directrice d'IUFM qui venait inspecter une jeune collègue PE2 me dire, alors que je venais de lui expliquer que la stagiaire allait commencer l'après-midi en surveillant la sieste : « Donc finalement c'est parce que le personnel municipal est en pause que la maîtresse ne peut pas faire un travail d'enseignement? »

J'ai été soufflée, j'ai vraiment manqué d'à propos. Je regrette de ne pas lui avoir répondu : « Non, si la maîtresse ne peut pas faire un travail d'enseignement, c'est parce qu'elle n'a pas d'élèves disponibles pour le faire. Ceux-ci sont simplement en pleine activité cérébrale individuelle. Le cerveau s'octroie un temps de recharge des batteries et même que, peut-être, il en profite pour libérer un peu d'hormone de croissance. »