

J'ai eu l'occasion de rencontrer l'élue chargée de l'enseignement de la ville où je réside. Dans le courant de la conversation, deux choses ont retenu mon attention. Elle était présente lors des assises de l'école maternelle qui se sont déroulées en mars dernier et présidées par le neuropsychiatre Boris Cyrulnick, deux jours très intenses où il a été beaucoup question de neurosciences et très peu de pédagogie. Elle m'a aussi dit que dans des écoles de la ville, certains enfants étaient réveillés pour pouvoir participer aux TAP. Bien qu'aujourd'hui enseignante retraitée, cette conversation n'a pas manqué d'aiguillonner la citoyenne et la militante pédagogique que je demeure être.

Ma carrière professionnelle s'est terminée avant que ne soient instaurées les nouvelles organisations scolaires (loi de refondation de l'école de juillet 2013). Mais c'est au début de ma vie professionnelle que j'ai lu le livre de Jeannette Bouton : **Réapprendre à dormir**¹. L'auteur raconte son expérience dans une classe d'école maternelle. Elle était la « dame-qui-dort ». Elle s'allongeait à même le sol avec juste un tissu pour l'isoler du sol et ne pas prendre froid à rester immobile. Et là, elle mimait le sommeil devant un public ébahi et interrogatif, des élèves de grande section. Cette population d'enfants, dans ce quartier, n'avait jamais vu un adulte dormir, leurs parents étaient toujours debout. Levés tôt, avant eux. Couchés tard, après eux. Alors, même si ces enfants étaient fatigués, ceux-ci luttèrent contre le sommeil, car dormir c'était ne plus exister. L'institutrice de la classe qui accueillait Jeannette Bouton se rendait parfaitement compte que ses élèves n'étaient pas disponibles pour les apprentissages, qu'il fallait qu'ils s'autorisent à se reposer, à s'endormir. Ses élèves et elle l'ont regardée dormir puis mimer le réveil heureux. L'enseignante a proposé à ses élèves d'essayer cette situation de bien-être. Alors ils ont organisé un repos allongé de début d'après-midi. Les locaux étaient ce qu'ils étaient, une simple salle de classe avec des tables et des chaises partout. Ils ont fait comme ils pouvaient, écartant les chaises, se glissant sous les tables, allongés sur des serpilières, à l'abri de petits tissus pour s'isoler des autres, ils se sont autorisés le bien-être d'un moment de calme en début d'après-midi. Si quelques-uns s'endormaient, on ne les réveillait pas, on les contournait délicatement lorsque les activités de l'après-midi reprenaient.

Au moment où j'écris cet article, je n'ai pas relu le livre. Mais j'ai en mémoire d'y avoir appris comment organiser au mieux ces repos allongés. Toutes ces astuces matérielles basées sur les connaissances scientifiques de l'époque. Par exemple, le plafonnement de l'œil dans son orbite, l'existence des cycles de sommeil avec ses successions de phases, le décryptage des signes avant-coureurs du sommeil et comment y répondre au moment voulu au risque, en cas contraire, de reporter l'endormissement à une heure et demie plus tard. (on a raté le train du sommeil, il faut prendre le suivant). Est-ce dans ce livre, ou dans un article différent que j'ai appris qu'une des phases du sommeil permettait l'activation de l'hormone de croissance ?

À la fin des années 1970, les neurosciences n'étaient pas aussi développées qu'aujourd'hui, mais nous savions déjà l'importance du sommeil pour le développement de l'enfant et le bénéfice que l'on en tirait pour les apprentissages. C'était le début de ma carrière, j'étais convaincue du bien-fondé du repos allongé du début d'après-midi, j'ai toujours fait en sorte que les élèves puissent s'endormir s'ils en avaient besoin. Et mon travail d'endormissement était récompensé par une disponibilité accrue des élèves à leur réveil. Et ce d'autant plus que, ne se réveillant pas tous au même moment, je pouvais bénéficier de relations privilégiées avec eux, de façon individuelle ou presque.

À la même période, je lisais un article de VEN « **Bien regarder pour mieux agir** »

1 *Réapprendre à dormir* – Jeannette Bouton. ESF éditeur, 1974

concernant des enfants dans une crèche. Dans ma classe j'avais des élèves qui avaient le même âge ou presque. Ceux qui ne communiquent pas encore avec le langage. J'ai bien retenu ce titre. Je me suis permise, moi enseignante, d'être en situation d'observation à certains moments de la journée pour répondre au mieux à leurs besoins, individuels ou/et collectifs. C'était essentiel. Ces temps d'observations, je les avais plus facilement lorsque j'accompagnais le rythme de vie des élèves, c'est à dire au lever échelonné ou au temps faible de la fin de matinée.

Temps faible, temps fort de l'organisme, on en parlait déjà il y quarante ans. Mon militantisme pédagogique m'avait permis d'être assez tôt informée. Très vite j'en ai tenu compte pour l'organisation des temps collectifs de l'école. La récréation, moment le plus stressant pour un jeune écolier, n'était jamais positionnée sur un temps faible. En toute fin de matinée, ces élèves étaient à l'abri en classe. Cela permettait d'avoir pour les plus jeunes la possibilité de s'isoler (j'en ai même connu certains qui s'endormaient) et aux plus âgés de pratiquer des exercices qui confortaient des apprentissages. Mais cette donnée scientifique n'étaient pas traduite de la même manière dans toutes les écoles. Dans certaines circonscriptions, les directeurs et directrices étaient encouragés fortement à mettre la récréation sur ce temps faible : *« puisqu'on ne pourrait pas y faire des apprentissages performants, autant les mettre en récréation ! »* C'est vraiment ne pas tenir compte de la globalité de l'enfant. Que gagne-t-on à accumuler de la fatigue et du stress pour les apprentissages à venir ?

Les avancées scientifiques en neurobiologie ou autres sont toujours très intéressantes à connaître, mais il ne faut pas en déduire que l'on pourra plaquer des injonctions de réussite sans tenir compte des acteurs de terrain, qui eux, depuis longtemps, observent et agissent de façon empirique, avec succès, depuis des années. Ces avancées scientifiques doivent pouvoir nous permettre d'analyser ce tâtonnement expérimental et d'affiner encore plus ce que l'on avait pressenti. Par exemple, dans les années 1990, lorsque l'on a commencé à nous parler de cerveau droit et de cerveau gauche, cortex ou limbique, nous avons eu des conférences sur ce sujet. J'ai appris que les circuits d'apprentissage peuvent utiliser des zones différentes, j'en ai déduit que, moi enseignante, je ne devais pas me cantonner dans un système de consignes de type stéréotypé, n'utilisant que ce que je préférais. Il fallait varier les entrées sensorielles : l'oralité, le visuel, le tactile et ne pas proposer systématiquement le même style de consignes, pour permettre à chaque élève d'activer régulièrement tous ses quadrants du cerveau.

Pendant près de trente ans, j'ai été enseignante pour la toute petite enfance scolarisée, j'ai organisé des siestes, j'ai considéré que c'était mon travail. Jeannette Bouton m'a donné les compétences pour endormir un groupe au moment où il le fallait, dans un climat de confiance qui permettait, au réveil, de favoriser le lever échelonné pour répondre aux besoins physiologiques de chacun. Comme l'effectif de la classe était réduit et augmentait progressivement, il était parfois possible d'accueillir, pendant un moment de l'après-midi, dans nos secteurs de petites sections, des élèves plus âgés à la maturité plus lente. Ils bénéficiaient ainsi d'une attention particulière plus ciblée, parfois élaborée avec l'enseignante de sa classe pour conforter des acquisitions. Parfois au contraire, je pouvais pendre des élèves sans difficultés particulières d'apprentissage, mais leur arrivée dans notre secteur entraînait une baisse d'effectif de la classe d'origine et permettait à l'enseignante de travailler plus facilement en remédiation dans un groupe restreint. La présence de ces aînés qui envahissaient alors notre territoire profitait aux plus jeunes, car ils apprennent beaucoup entre pairs, et moi en les observant j'alimentais leur situation d'activité et de jeux spontanés pour enrichir encore des apprentissages. Et ce, particulièrement dans le domaine du langage (langue orale ou langue écrite).

Alors si pour l'école de demain, on veut la réussite scolaire de tous les élèves, ce serait bien de mettre à la disposition de chacun d'entre eux, la possibilité de rentrer dans la langue orale à partir de 24 mois car la structure de la langue se met en place avant le lexique. Si l'enfant n'a pas cette richesse au sein de sa famille, il faudrait que ce soit l'école qui le propose. C'est un travail d'enseignant. Et si pour cela, il faut respecter les rythmes physiologiques du jeune enfant, l'école doit organiser des temps de repos. C'est encore du travail d'enseignant, car la qualité du lever échelonné donne la qualité du langage qui s'y exerce à ces moments là. Il faudrait également repenser la scolarité du tout petit, la globalité de sa journée. Elle n'a pas à être découpée en temps scolaire et en temps périscolaire. L'enfant n'a pas à être réveillé sous prétexte qu'il passe de la responsabilité des fonctionnaires d'État à celle des fonctionnaires territoriaux (ou inversement). Pendant qu'il dort, son cerveau se construit.

C'est la première classe de la scolarité, faisons en sorte qu'elle soit la plus sereine possible. Formons le personnel qui y sera associé et réhabilitons la sieste.

Maryvonne BOUËNNEC