



Les rythmes de l'enfant et de l'adolescents

Hubert Montagner

Stock 1982

Thème :

Rapport de synthèse sur les rythmes de vie et l'espace chez l'enfant et l'adolescent le but étant d'obtenir des réflexions et des propositions constructives contribuant au bien-être et à l'épanouissement de l'enfant tant dans le milieu familial que dans le milieu scolaire et dans les structures de loisirs et de culture.

Résumé

La pédagogie repose sur la prise en considération des différences individuelles de rythme, de vigilance, de comportement. Pour cela, il faut tenir compte des différents rythmes de l'enfant et de l'adolescent. Les rythmes journaliers ou circadiens dépendent principalement du rythme veille / sommeil et de l'alimentation.

Il existe également des fluctuations rapides et des phénomènes périodiques lents. Du point de vue de l'occupation de l'espace, il est important d'aménager les espaces fréquentés par le jeune enfant. Ce dernier subit l'empreinte de la catégorie sociale de sa famille.

Comprendre ces divers rythmes repose donc sur une bonne communication avec l'enfant.

Hubert Montagner

Professeur des Universités et directeur de recherche à l'INSERM/
Auteur de « l'enfant et la communication ».

Les rythmes journaliers

Généralités

Rythme circadien : phénomène physiologique ou psychique qui se reproduit à lui-même toutes les 24 heures environ.

Rythme infradien : rythmes lents (de 28 jours à 1 an)

Rythme ultradien : rythmes rapides (de quelques secondes à 1 heure)

Les rythmes circadiens de l'enfant :

L'heure d'apparition du ou des pics au cours des 24 heures apparaît alors synchronisée par l'alternance du jour et de la nuit et par les phénomènes psychosociologiques qui, dépendant souvent de cette alternance, caractérisent les activités humaines.

Le rythme veille / sommeil :

Chez l'adulte :

- Sommeil paradoxal (répare la fatigue psychique)
- Sommeil lent (répare la fatigue physique)
- Sommeil profond (cycle de 90 min)

Étant donné l'importance des événements physiologiques qui se produisent pendant la phase de sommeil profond, notamment le pic de sécrétion de l'hormone de croissance qui joue un rôle essentiel dans le processus de restauration, dans le sommeil de la sieste comme dans le sommeil de la nuit, il paraît essentiel de respecter et de protéger le sommeil de la sieste au moins lorsque l'enfant le présente spontanément.

Si un milieu familial défavorable peut-être un rôle dans la genèse de la caractéristique du petit dormeur (ce qui reste à démontrer clairement), la société industrielle ne favorise pas les individus gros dormeurs.

Différentes mesures :

- *En direction de l'école* : commencer l'école à 9 heures, détente ou sieste en début d'après-midi
- *En direction des familles* : sensibiliser les parents à l'importance du sommeil, organiser de façon rationnelle les transports scolaires, programmes plus tôt les émissions de télévision.
- *En direction des enfants et des adolescents* : les sensibiliser à l'importance du rythme veille / sommeil

L'alimentation :

Les enfants de notre société montrent une grande capacité de régulation dans leur consommation alimentaire. Le « forçage alimentaire » ne contribue pas de façon évidente à la croissance de l'enfant et fausse les relations entre adultes et enfants. Plus de convivialité au moment des repas.

Les autres rythmes circadiens :

Deux moments de plus grandes difficultés chez les enfants qui fréquentent les structures préélémentaires et l'école élémentaire :

- ◇ Le début de l'après-midi
 - ◇ La deuxième partie de matinée entre 10h et 10h30, selon l'âge et par rapport à l'heure de réveil
- Grande variabilité dans le comportement et les rythmes circadiens d'élimination des hormones de défense, de la pression artérielle, de la température corporelle et autres variables physiologiques étudiées, tout comme pour le rythme veille / sommeil et l'alimentation.
Hétérogénéité des populations d'enfant.

Les fluctuations rapides : phénomènes aléatoires ou rythmes ultradiens ?

L'acte pédagogique se présente comme un mouvement souple et permanent entre la prise en compte de l'individualité et du groupe sans figer celui-ci dans une composition définie une fois pour toutes.

Prendre conscience que les difficultés d'un enfant résultent surtout d'une difficulté à fixer son attention et sa vigilance et non pas forcément d'un « enseignement intellectuel ». Enseignement pas fixé à une heure.

Les rythmes de développement et les phénomènes périodiques lents

Les rythmes de développement

- La recherche de corrélation entre les variables pondérantes, métriques, physiologiques, comportementales, émotionnelles et cognitives entre elles et avec variables d'environnement
- Les différences interindividuelles : « précocité », « retard »...
- Les ruptures qui jalonnent le développement de l'enfant

La recherche de corrélation entre les variables pondérantes, métriques, physiologiques, comportementales, émotionnelles et cognitives entre elles et avec variables d'environnement

2 équipes :

- Dépister les anomalies biologiques
- Établir des courbes d'évolution
- Rechercher des corrélations entre les variables biologiques étudiées et le développement psychoaffectif de l'enfant
- Rechercher des corrélations entre tous ces aspects et les caractéristiques de l'environnement familial

Le développement précoce n'est pas corrélé avec la réussite scolaire ultérieure.

La nécessité de prendre en compte les différences interindividuelles de précocité et de « vitesse »

Système scolaire conçu pour donner une prime à la rapidité de compréhension et d'exécution des tâches.

L'aménagement des ruptures qui jalonnent le développement de l'enfant

Il paraît souhaitable que la transition entre l'école maternelle et le CP soit assouplie tant sur le plan de l'aménagement de la classe que sur le plan des comportements.

Les phénomènes périodiques lents :

Il est important de prendre en considération à la fois l'heure de la journée et le jour de la semaine pour situer les apprentissages de façon optimale. L'amplitude des variations de comportements et la variabilité des rythmes biologiques qui ont été étudiées sont maximales lorsque l'enfant change de rythme de vie en même temps que sa famille. Rupture de rythme dans la semaine (jours fériés) = perturbations
Au total, tout montre que c'est surtout en février / mars que se situe généralement de plus grandes difficultés biologiques et psychologiques de l'enfant et de l'adulte.

L'occupation de l'espace

La genèse de l'appropriation de l'espace

Il est important d'aménager les espaces fréquentés par le jeune enfant de façon que, non seulement ils soient riches en stimulations par les objets qu'ils comportent, mais aussi permettent l'exploration.

L'enfant et son environnement : les aspects psycho-sociaux, l'urbanisme et l'architecture

L'enfant subit forcément l'empreinte de la catégorie sociale à laquelle appartient sa famille, qui « choisit », aménage son logement à l'image de ses besoins et de l'idée qu'elle se fait de l'enfance.

La plupart des espaces fréquentés par les enfants sont clos.

Il faut veiller en particulier, à ne pas enfermer l'école dans une sorte d'utopie architecturale, selon laquelle des transformations structurelles de l'espace scolaire pourraient, à elles seules et indépendamment des autres espaces, orienter et normaliser les comportements de l'enfant.

Conclusion

La prise en considération des différences individuelles de rythme, de vigilance, de comportements... implique que la pédagogie repose sur plusieurs réseaux de communication :

- Entre maître et élèves
- Entre maître et parents
- Entre l'école et l'extérieur.