

Approfondissements et ouvertures



LE SOMMEIL

Denise POISSON
239, rue Victor-Hugo, Saint-Cyr-sur-Loire,
37100 Tours
et le groupe Val de Loire

«Le sommeil sera, pendant toute la vie, la source à laquelle l'être vivant ira puiser le renouvellement de ses forces.» (Sécrétion d'hormones indispensables à la reconstitution de certaines cellules.)

Le sommeil n'est pas un phénomène passif :
— Activité de certains groupes musculaires (yeux, mâchoires, sphincters) ;
— Modification des sécrétions lacrymales et rénales et de la régulation thermique.

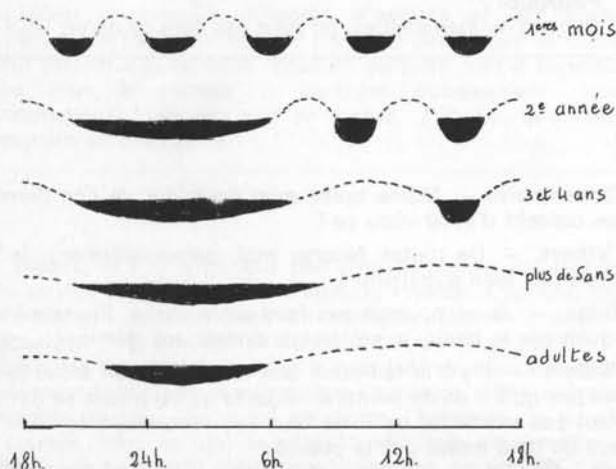
Le tout s'accomplit selon un rythme quotidien que l'on ne fausse pas impunément.

Le sommeil est indispensable à l'équilibre et au développement de l'enfant.

Trop d'enfants arrivent à l'école les yeux tirés, n'ayant manifestement pas eu leur compte de sommeil.

COURBES DE KLEITMAN

Evolution de l'alternance entre la veille et le sommeil



«La privation expérimentale de sommeil tue plus vite que la privation totale de nourriture.»

L'INSUFFISANCE DE SOMMEIL se manifeste par :

● Indifférence :

S.E. rurale : 21 petits de 4 à 5 ans, 15 petits de 5 à 6 ans. **Aucune** possibilité de repos. Pour la plupart l'**après-midi est pénible**. Etat de lassitude qui les laisse indifférents à toute activité.

● Apathie :

Bernard aspire à ce qu'on le laisse tranquille. Il bâille, rêve, s'amuse seul dans son coin.

● Passivité :

Peu après la cantine, on peut voir Christelle, 4 ans 5 mois, **suçant son pouce**, mouchoir sorti... Il est temps de la coucher.

Certains enfants **périodiquement refusent la sieste**.

Ces après-midi là je constate des ralentissements dans leurs activités, des moments «**d'absence**», parfois une **agressivité** passagère.

Chez ceux qui ne la font plus, j'observe aussi divers moments de baisse d'activité, plus ou moins longs, très dispersés au cours de la journée.

Les plus excités qui n'arrivent pas à trouver le calme refusent d'aller dormir.

OU

● Instabilité :

Sylvie va d'un atelier à l'autre **sans pouvoir se fixer**.

● Excitation :

Philippe, fatigué, demeure assez **inactif durant la matinée**, puis l'après-midi après cantine et récréation il **devient très excité** jouant sans cesse aux «cow-boys».

● Irritabilité :

Gérard est très actif, turbulent. **S'il ne dort pas**, il devient pleurnichard, agressif avec tous ; il pince, cogne, griffe... **S'il fait la sieste**, il se relève calme, gentil, reste volontiers assis à regarder images ou livres.

● Agressivité :

Pascal s'énerve, crie, fait des colères, bat les autres, pleure...

Le jour de la distribution des jouets pour Noël, la sieste n'a pas eu lieu. Malgré la joie de recevoir des cadeaux, les petits ont beaucoup pleuré pour des riens. L'agressivité était à son comble : morsures, griffures, pincements, coups de pied...

Des enfants épuisés s'endorment :

- N'importe où ;
- N'importe quand.

Je suis restée six ans dans une Enfantine rurale ne possédant aucun équipement. Quand un petit «ne tenait plus debout» il allait «se blottir» sous une table, abri à sa mesure, que j'améliorais de mon mieux.

Habituellement, Valérie, 4 ans, s'endort aussitôt couchée. Un jour elle décrète : «Je suis trop grande, je ne dors plus.» Tout l'après-midi, elle est dispersée, agressive, et peu avant la sortie, elle s'endort sur sa table.

Maternelle rurale :

- 32 enfants de 2 à 6 ans ;
- 12 couchettes au fond d'un long et vaste couloir.

L'enfant fatigué sait trouver seul le lieu et le moment nécessaires à son repos s'il en a les moyens et la liberté : isolement, calme, tranquillité.

LIEU DE REPOS INATTENDU

Un après-midi pendant la sieste, j'avais enlevé les portes d'un bahut, laissant les étagères vides.

Les bébés qui ne dormaient pas sont venus, un à un, examiner ce nouvel «édifice». Certains se sont installés sur les étagères ! Puis le «jeu» s'est perfectionné : des enfants ont apporté des coussins, d'autres ont amené tout près leur maison de carton et petit à petit, ils ont réussi à s'isoler, éloignant l'adulte et les autres camarades.

Section des petits

LES JEUX DE REPOS

Souvent, les petits canapés servent à jouer au docteur, au bébé et à la maman. L'enfant couché est soigné, couvert ; on s'occupe de lui.

Parfois on l'abandonne et il ne s'en plaint pas.

Sans doute a-t-il, en effet, besoin de repos.

Section des petits

Ceux qui luttent contre le sommeil épuisent leurs ressources nerveuses et intellectuelles (début de retard scolaire).

AUCUNE POSSIBILITE DE REPOS

S.E. rurale.

Thierry, 4 ans 8 mois, est normalement doué, cependant ses graphismes n'évoluent pas comme ceux des enfants de son âge. Il s'exprime peu. Son attention est très très courte.

Il semble faire effort : ses yeux brillent, puis... il bâille. Il lutte contre le sommeil.

Il prend le car très tôt le matin.

A son arrivée à la maternelle, à deux ans l'enfant vient à peine de franchir l'étape de la marche (pouls rapide, muscles faibles, squelette en formation). La station assise ou debout prolongée est fatigante, même dangereuse.

L'enfant grandit couché. La sécrétion de l'hormone de croissance se fait pendant le sommeil, avec maximum à l'endormissement.

Le repos allongé (sieste) préconisé par les pédiatres, jusqu'à cinq ans au moins, favorise une bonne croissance.

LA CHAMBRE BLEUE

J'ai dans ma classe, un endroit délimité par deux bat-flanc en isorel (1,20 m de haut). Cet endroit servait précédemment à entasser les couchettes lorsque tous les petits dormaient dans la classe.

J'ai installé :

- un rideau bleu devant,
- une couchette à l'intérieur.

C'est la «chambre bleue» dans laquelle à tout instant, on peut s'isoler lorsqu'on est fatigué.

J'y retrouve, de temps en temps, un bébé endormi.

On y va volontiers, pour se calmer, lorsqu'on est trop énérvé. Depuis l'existence de ce «coin-repos» j'ai remarqué qu'il y a moins de bébés grognons à l'heure du déjeuner (enfants levés quelquefois dès six heures).

Petite section urbaine

L'enfant doit pouvoir s'allonger, se reposer, s'isoler, dormir.

A tout moment, en toute liberté, quand il en éprouve le besoin.

Le coin-bibliothèque est équipé de deux petits canapés faits d'une planche sur quatre pieds, le tout recouvert de coussins. Le coin-chambre possède un canapé plus grand. Les trois sont souvent occupés par des petits, en position d'endormissement. Mais ils s'endorment rarement. C'est seulement un temps de repos.

Mais aucune maternelle n'est équipée pour le repos de tous les enfants.

L'enquête du S.N.I. (E.L. 30-1-76) révèle que leur possibilité de couchage n'est que de 16 % de l'effectif global et 40 % des moins de 4 ans.

Trop de couchettes serrées les unes contre les autres dans :

- Un local exigü non adapté (couloir, cantine, préau fermé) ;
- Une salle polyvalente ;
- La classe même.

Ma fille, qui a toujours eu un grand besoin de sommeil, n'a fréquenté la maternelle que le matin.

L'après-midi, chez sa nourrice (pendant mon travail) elle pouvait réellement, se reposer, alors qu'à l'école...

S.E. semi-urbaine :

- 4 petits de moins de 3 ans ;
- 11 petits de 3 à 4 ans ;
- 16 petits de 4 à 5 ans ;
- 8 petits de 5 à 6 ans.

La salle de repos n'étant pas chauffée pendant le 1er trimestre, la sieste a dû se faire dans la classe :

- Difficultés d'endormissement ;
- Contraintes pour les non dormeurs.

Vers 14 h mes cinq petits de S.E. se rendent peu à peu au «coin lecture». C'est l'endroit calme, le moment de repos dont ils ont besoin.

Si matériellement, le lieu était plus confortable, en regardant les livres... ils s'endormiraient.

S.E. - C.P.

Les enfantines rurales n'ont pas été prévues pour recevoir les enfants de 3, parfois 2 ans.

Le «coin lecture» est presque utilisé en permanence par un ou plusieurs petits qui y vont de leur plein gré.

Souvent, allongés sur le ventre, ils tournent les pages, s'attardent sur une image.

S.E.



▲ Coin repos dans la classe.



▲ Salle polyvalente, ancienne classe où l'on entasse armoires et matériels divers.

Installations de fortune pour quelques enfants seulement.

S.E. - C.P. : 8 enfants de moins de 6 ans.

Aucune possibilité de repos, de nombreux enfants font à pied quatre kilomètres pour venir à l'école.

S.E. - C.P., école rurale :

- 1 enfant de 3 à 4 ans ;
- 5 enfants de 4 à 5 ans ;
- 8 enfants de 5 à 6 ans.

Rien pour la sieste.

Coin réduit entre le poêle et les portemanteaux aménagé par la maîtresse en «coin-lecture», mais... isolement, calme, encore moins sommeil... impossibles.

Le plus souvent rien.

S.E. - C.P., école rurale :

- 3 enfants de moins de 4 ans ;
- 4 enfants de moins de 5 ans.

Un seul lit de camp peut être déplié dans le coin des poupées pour un des plus petits, celui qui «n'en peut plus». Il va se «reposer» et non dormir du fait des activités de la classe, et jamais plus d'une heure.

S.E. - C.P., école rurale : 12 enfants de moins de 6 ans.

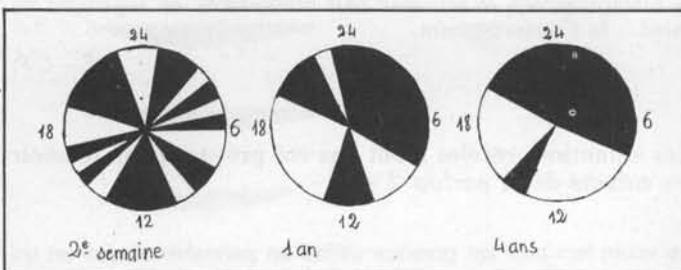
Quand un enfant **s'endort sur sa table**, je l'envoie se reposer sur un tapis de gymnastique dans la salle polyvalente où sont installés divers ateliers communs à nos trois classes.

Il ne peut dormir (allées et venues, bruits) et n'y reste pas longtemps.

La vie de l'enfant doit être organisée pour qu'il se réveille naturellement, après un sommeil satisfaisant.

EN DUREE :

CERCLES DE GESELL (veille - sommeil)



Moyennes minimales des heures de sommeil :

5 ans : 12 h - 7 ans : 11 h - 10 ans : 10 h - 16 ans : 9 h.



▲ Couchettes serrées dans local peu accueillant.

▼ A la cantine, on dort sur la table.



▼ Les petits font la sieste dans le couloir.



Chaque enfant a son rythme et ses besoins de sommeil (comme il a son individualité), rythme le plus souvent adapté au rythme familial.

De fortes perturbations électro-encéphalographiques ont été enregistrées dans tous les cas de réveil provoqué.

La sieste à la maternelle :

Les enfants ne dorment pas tous mais ils se reposent. Personne ne refuse de s'allonger.

Pour d'autres c'est le **vrai sommeil** ; on les a conduits très tôt le matin chez la nourrice.

Pour certains qui ne dorment pas, la sieste est un refuge.

Un réveil spontané se passe sans problème mais il faut souvent réveiller un petit qui dort bien :

— Pour libérer la salle utilisée pour d'autres activités ou par d'autres classes ;

— Pour prendre le car.

EN QUALITE : Profondeur, calme, conditions d'un bon endormissement.

«*Le sommeil, générateur d'angoisse, est vécu par l'enfant comme une séparation complète, un départ vers l'inconnu.*»

«*L'insécurité due à l'adaptation au milieu scolaire est une nouvelle source d'angoisse.*»

Pour être sécurisé, l'enfant a besoin :

— D'un local accueillant ;

— D'un environnement à sa mesure ;

— D'objets familiers personnels (substitués de la maison, de la maman) ;

Des larmes en début d'année sont vite consolées par la présence d'un objet familier :

— Certains l'apportent chaque jour de la maison ;

— D'autres en ont un, attiré, appartenant à l'école.

Nicole passe et repasse sur son visage, une vieille écharpe.

Sandra a besoin d'un nounours infâme, vieux, sale (donc odorant)...

Anne apporte à l'école une couche de bébé qu'elle tortille sous son nez pour s'endormir.

— D'une ambiance sereine, confiante, affective au moment du coucher.

Le soir, à la maison «*l'enfant a besoin de sentir la sollicitude et la présence de ses parents...*»

À l'école : c'est le moment des confidences, des bisous, des caresses, de petits jeux calmes entre enfants et adultes pendant le déshabillage. Parfois la maîtresse chante une berceuse.

... du respect de ses rites d'endormissement.

Jean suce son pouce droit et serre dans l'autre main son mouchoir.

Carole déshabille une toute petite poupée, puis la serre sur sa poitrine en suçant son pouce gauche.

Cédric ne s'endort que par terre. Quand il est endormi, nous le posons sur sa couchette.

Florence s'endort, la tête au bord de la couchette, dans le vide.

Christophe ne peut s'endormir que les genoux repliés sous lui, le visage contre l'oreiller.

CONDITIONS D'UN BON REPOS DU CORPS

Il faut libérer le corps de tout ce qui le serre, l'entrave, le comprime, gêne la respiration, fait transpirer (chaussures, peintures, barrettes, bretelles, vêtements serrés ou trop chauds ou de nylon).

Même s'il existe assez de couchettes pour tous combien de temps faut-il à une personne (deux au mieux) pour délayer, déboutonner, déshabiller 35 à 40 petits de moins de 4 ans ?

CONDITIONS D'UN SOMMEIL CALME

Aération, température (l'excès de chaleur déshydrate), pénombre après couchage, environnement sans agitation (discussions, éclats de voix) ni bruits excessifs (radio, télé) surtout équilibre. «*Quand un enfant ne peut s'endormir, a un sommeil agité, il faut chercher ce qui dans sa journée l'a troublé, contrarié, perturbé.*»

Chaque matin, Brigitte, 7 ans, pleurait pour «des riens». Il suffisait qu'un autre enfant la frôle, la touche à peine... D'où venait cette hypersensibilité ?

Habitant au-dessus d'un bar-dancing, elle semblait dormir, mais d'un sommeil agité, réagissant à chaque bruit.

«*Les bruits atténués de la vie familiale ou du milieu scolaire sont pour l'enfant la preuve rassurante de la présence adulte.*» (Angoisse pour l'enfant qu'on laisse seul.)

La fatigue infantile croissante existe à tous les âges. Les plus de six ans aussi ont besoin de repos.

«*Moi j'ai pas assez dormi.*» C'est ce que confie, chaque jour Sonia, 6 ans et demi, en se déshabillant lentement... mollement...

C.P.

Chaque matin, à la récréation, Dominique, 7 ans et demi, s'allonge sur un banc du préau.

Ses parents partent très tôt à leur travail.

L'enfant est levée **dès six heures**.

L'après-midi **au C.E.**, pendant l'expression corporelle ou une écoute de disques, les enfants prennent une position de détente et finalement s'allongent. Ils apprécient ce moment.

Sans doute est-il bénéfique à ceux qui font à **pied plusieurs kilomètres** de la maison à l'école.

Chaque jour vers 14 h 30, en gymnastique, les enfants aiment particulièrement, le court moment de détente totale que nous faisons sur le parquet, dans le silence et la pénombre.

C.P. rural

Les plus âgés manifestent également des besoins de calme et d'isolement, de liberté totale.

Les enfants qui **ont besoin de calme** se réfugient au «coin lecture».

Mais... ce n'est pas un «coin repos» assez isolé du reste de la classe où fonctionnent des ateliers plus ou moins bruyants.

C.E. rural

MANQUE DE SOMMEIL, POURQUOI ?

Lever trop tôt : Long chemin à pied, travail à la maison, travail des mamans, ramassage scolaire.

Les **C.E.** d'une école de ville rêvent d'une classe :

— Avec **des banquettes** où on pourrait s'allonger ;

— Ou **un lit** qui monterait contre le plafond et descendrait sur l'estrade devant le tableau pour Martine qui **s'endort souvent sur sa table**, pour Franck quand il saigne du nez, pour quand on est malade, pour tout le monde un peu...

Les **grands aussi** affectionnent dans l'école, les coins tranquilles où ils peuvent «se retrouver seul» ou par petits groupes. Ils rêvent d'installer avec tapis, coussins, fauteuils, un coin calme pour lire, écouter des disques...

C.M. rural

Me rendant à mon travail je vois tous les matins des mamans qui attendent le car de ramassage avec leur petit suçant son pouce, et s'endormant sur leur épaule.

Dans la section des petits, tous avaient moins de quatre ans au 1^{er} octobre, la moyenne d'âge était 3 ans 1 mois.

Sur 31 enfants :

- 19 viennent par le car,
- 22 mangent à la cantine.

Arrivée à l'école à 8 h.

Départ pour la maison à 17 h.

Pressés par le nombre de plus en plus grand de femmes qui travaillent au dehors, nous accueillons cette année toute la journée des enfants de 3 ans.

La plupart arrivent tous les matins par le car à 8 h 30 et ne repartent qu'à 17 h 15.

Ecole rurale, 3 classes

Moi je me suis levée de bonne heure et je suis fatiguée. Quand je suis arrivée à l'école, j'étais encore fatiguée. J'ai dormi ce midi.

Sandrine

Cours préparatoire :

Le lendemain matin, Sandrine m'a dit : « *Maman a dit que c'était pas la peine que j'aille à l'école, si c'est pour dormir.* »

La maîtresse

Coucher trop tard : Longues stations devant la télé, d'où fatigue musculaire, osseuse, auditive, visuelle, cérébrale, alors qu'il faudrait s'aérer, courir, sauter, se rouler, parler, crier, chanter, jouer.

ENQUETE DANS UN C.M.2 URBAIN

Couchés à	20 h	21 h	22 h	23 h	24 h
En semaine	4	12	10	6	
Mardi	}	3	8	10	11
Samedi					
Dimanche					

23 enfants passent plus de 2 h par jour devant la télé.

« *La soirée devrait être le moment des relations familiales.* »

Quel adulte résisterait à une vie collective (35 et plus ensemble) aussi intense (car, classe, cantine, récréations, étude, garderie) aussi longue (9, 10, 11 heures de suite sans interruption), répétée chaque jour ?

Depuis de longues années, pour accueillir les petits dont les mamans travaillent en usine, une garderie municipale fonctionne dans l'école de 7 h 15 à 18 h 15 mercredis et vacances comprises...

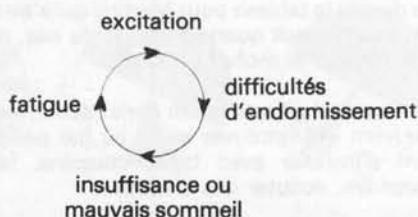
11 heures de vie collective !... dans des locaux anciens, exigus, non conçus pour cela.

Et pourtant de nombreux parents refusent la sieste dès 3 ans.

« *Mon fils ne vient pas à l'école pour dormir, il vient d'avoir 3 ans.* »

« *Quand il dort à l'école, il ne veut pas s'endormir le soir à la maison.* »

L'arrêt de la sieste ne doit pas être brusque mais progressif, selon les besoins de l'enfant.



« **Supprimer la sieste pour que l'enfant dorme mieux la nuit est une erreur car il s'exerce alors à lutter contre le sommeil.** »

« **Pour l'enfant anxieux, dormir quand il fait jour, c'est aussi dormir quand les adultes sont éveillés, prêts à accourir s'il y a lieu.** »

PERIODES DE CROISSANCE

La croissance de l'enfant n'est pas régulière ni dans le temps ni dans l'espace, elle se fait par poussées pas toujours visibles. Une bonne ossification = équilibre : repos, exercice physique.

Les enfants de 6 à 7 ans présentent souvent des périodes de fatigue dues à leur **croissance**.

L'effort qu'on leur demande au C.P. (bases de tous les apprentissages) est aussi cause de fatigue.

Même dans nos classes, où l'on essaie de respecter le rythme de chacun, où des ateliers libres d'expression artistique ou de bricolages divers offrent des activités délassantes, je constate chaque année chez certains enfants la fatigue, l'épuisement même qui se traduit soit par une agitation impossible à maîtriser, soit par une apathie, toujours par une incapacité à réfléchir.

P.C.

Ce matin, j'ai la confiance suivante de Christine, 6 ans et demi. Elle essayait de l'écrire mais n'y parvenait pas : « *Hier soir, je n'ai pas mangé. J'étais trop fatiguée. Je me suis endormie dans le fauteuil.* »

En ce moment, Christine — qui sait pourtant presque lire — est incapable d'articuler un mot ; elle secoue la tête, comme à la recherche d'idées qui la fuient.

Pour permettre aux plus de 6 ans levés dès 7 h restant à la cantine de se reposer un moment, nous cherchons à organiser notre école. Mais... seulement trois maîtres pour assurer tous les jours, tous les services, de 8 h 30 à 17 h 30...

En attendant que soit repensée l'école dans le respect des rythmes biologiques, des besoins vitaux de l'enfant, donnons lui :

Une maternelle privilégiée : chaque classe possède un coin un peu fermé, recouvert de moquette. Les maîtresses y ont ajouté des coussins. A n'importe quel moment de la journée un enfant peut aller librement s'y reposer.

— **Une salle de repos** suffisante, aménagée à son échelle en dimension et en nombre pour tous les moins de 6 ans.

— **Un coin calme** confortable, propice au repos dans toutes les maternelles, dans toutes les classes primaires.

— **Une surface de sable** ou d'herbe (non interdits) dans toutes les cours.

— **Une organisation souple :** petits groupes, personnel qualifié suffisant.

DOCUMENTATION

- *Le sommeil de l'enfant*, E. Debré et Doumic, P.U.F.
- *Le sommeil et le rêve*, Ch. Kayser, « Que sais-je ? ».
- *La santé physique de l'enfant et de l'adolescent*, E. Boltanski, C.P.M.
- *La santé physique de l'enfant à l'école maternelle*, Dr Odier-Dolfus et F. Léandri, C.P.M.
- *Mon enfant sera bon élève*, J. Levine, G. Pernoud, G. Vermeil, Stock.
- *Les troubles du comportement de l'enfant* (Debray, Ritzen et Melekian), Fayard.
- Rapport du Pr Debré et Dr Douady : *La fatigue des écoliers français dans le système scolaire actuel.*
- Rapport de la commission ministérielle présidée par le Dr Bernard : *Problème biologique et organisation scolaire.*
- *Le sommeil : un tiers de notre vie*, émission radio, 31-1-76).
- Conférences des Dr Jean, Sutan, Bonnet au Congrès des Maternelles de Montpellier (juin 75).
- Enquête du S.N.I.
- Enquête régionale I.C.E.M., Val de Loire.