

et vous, que feriez-vous?



Photo: François TEFNIN

## Dormir en classe...

Beaucoup y aspirent... s'ils pouvaient. Davantage encore chez les adultes. Quelques adolescents s'y essaient parfois.

Chez les tout-petits de maternelle, elle est non seulement autorisée, mais fortement encouragée. Elle? La sieste!

Et vous, en somme, vous êtes pour?

### ■ Johan WINTEIN, directeur de l'école Chapelle-aux-Champs, Woluwe-Saint-Lambert:

"Nous n'avons pas de local spécifique pour la sieste. La classe des plus petits, qui est aussi le local le plus grand, est aménagée chaque jour. Nous y disposons de petits matelas, que nous rangeons ensuite. Les enfants de 2 ans ½ et 3 ans font obligatoirement la sieste de 12h30 à 13h30. On leur met des langes et ils doivent rester allongés. Sur les 170 élèves de maternelle, il y en a entre 50 et 60 qui dorment. À partir de 14h30, 14h45, on laisse se reposer ceux qui en ont encore besoin et les autres, une fois changés, peuvent aller en classe. Nous avons une puéricultrice ACS qui surveille la sieste. Quand elle est malade, ou pour lui donner l'occasion de participer aux réunions de cycles, elle est remplacée par une enseignante ou par moi. Pendant un temps, nous avons fait appel à des mamans bénévoles, mais nous n'avons pas poursuivi ce système, car c'était difficile à organiser. De plus, quand ils se réveillent, les enfants ont besoin de voir un visage qu'ils connaissent bien; cela les rassure, mais ce n'était pas possible avec le «roulement» des mamans! Le système actuel fonctionne bien, et il est très rare que des enfants pleurent. Cette sieste d'une heure minimum n'est vraiment pas un luxe. Certains enfants arrivent à l'école avant 7h le matin, et ils ont vraiment besoin de ce temps de repos!"

### ■ Christiane DE GRELLE, institutrice en classe d'accueil à Saint-Henri, Bruxelles:

"Il est nécessaire pour les enfants des classes d'accueil et de 1<sup>re</sup> maternelle d'avoir un temps de repos. La sieste est donc systématique, de 12h30 à 14h30, dans un local prévu à cet effet, et elle est proposée le mercredi aux petits qui restent à l'école. Les enfants qui ne parviennent pas à dormir restent calmes sur leur lit. Sinon, un autre groupe se forme et participe à d'autres activités. En 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> maternelles, quelques enfants ont encore besoin de ce temps de repos. Certains parents souhaitent que leur enfant ne fasse pas de sieste, pour qu'il puisse s'endormir plus facilement le soir, mais c'est assez rare chez les tout-petits. En général, ce

sont des puéricultrices qui surveillent la sieste. Parfois, des jeunes filles de 6<sup>e</sup> primaire viennent aussi aider à endormir les enfants, à les calmer... Nous avons tout de même 75 enfants en accueil et 1<sup>re</sup> année! On essaie de respecter leur rythme. Pour le réveil, on met de la musique douce, et l'après-midi se termine dans le calme. Les ateliers cognitifs et découvertes se tiennent le matin. Au niveau de l'Inspection, on nous demande surtout de prévoir des endroits où les enfants peuvent se reposer, en-dehors des siestes. Selon moi, la meilleure solution est de prévoir un local particulier, assombri, pour faciliter le sommeil des enfants. Auparavant, la sieste se faisait dans les classes elles-mêmes, il fallait déménager les lits et ils dormaient dans la clarté!".

■ Stéphane NOËL, pédiatre:

"A la naissance, le sommeil du bébé n'est pas organisé selon l'alternance jour/nuit. Il connaît plusieurs phases, réparties sur 24 heures. C'est seulement à 3 mois que le sommeil de nuit apparaît. Chez un enfant de 3 ans, il reste des phases de sommeil de jour. Cela fait partie de ses besoins et diminue avec l'âge. Le sommeil est primordial pour la croissance. Les hormones de croissance sont, en effet, produites pendant la nuit et c'est le sommeil paradoxal qui permet le développement du cerveau (mémorisation, etc.). En réveillant les bambins trop tôt, on empiète sur leur sommeil paradoxal. Or, les habitudes des familles ont changé: les deux parents exercent souvent une profession. Ils déposent les enfants très tôt à la garderie et rentrent tard du travail. Voulant encore un peu «profiter» de leurs enfants, ils tardent souvent à les mettre au lit.

Des études récentes montrent que 20 à 40% des enfants de 6 à 12 ans auraient encore besoin d'une sieste; on peut imaginer à quel point c'est d'autant plus nécessaire pour les tout-petits! Les adultes imposent aux enfants des rythmes qui ne leur conviennent pas nécessairement, et cela a des conséquences sur leur santé et leurs résultats scolaires. Chez les enfants qui ne dorment pas assez, on observe notamment irritabilité, nervosité et hyperactivité. La sieste est donc vraiment indispensable. Elle ne doit pas être

trop longue. Une heure peut suffire, mais les besoins varient très fort d'un enfant à l'autre et cela ne sert à rien d'imposer la sieste à tous. L'idéal serait d'aménager une pièce qui serve uniquement à cet usage, où ceux qui dorment ne sont pas gênés par le bruit que font ceux qui ne dorment pas".

■ Mauricette MOHYMONT, infirmière sociale du centre PMS libre 2 de Wavre:

"Il est très important que ce moment de repos en 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> maternelles (et en 3<sup>e</sup> maternelle pour les enfants qui en ont encore besoin) se passe dans de bonnes conditions. Idéalement, les écoles devraient pouvoir consacrer un local à ce seul usage. Isolé (en tout cas, pas trop proche de la cour de récréation), il devrait être décoré et disposer de stores ou de rideaux permettant une pénombre. Pour ce qui est du matériel nécessaire: de bons petits matelas mousse assez épais ou des petits lits de camp, un oreiller (dont on change régulièrement les taies), une couverture douce et un «doudou» apporté de la maison. Au réveil, on ouvrira doucement les tentures pour remettre progressivement de la luminosité, on mettra une musique douce pour les éveiller peu à peu et on tirera tout doucement du sommeil ceux qui ne se réveillent pas d'eux-mêmes.

Quant à savoir s'il faut les laisser dormir aussi longtemps qu'ils le souhaitent, il me semble important de voir avec les parents comment cela se passe à la maison (l'enfant se réveille-t-il spontanément, ou pas?) et avec l'institutrice si l'enfant est grincheux en classe après une seule heure de sieste. Et tout particulièrement en début d'année scolaire, il est important de respecter le rythme qui lui est propre. Mais cela ne me semble pas productif de les laisser dormir jusqu'à 15h, parce qu'ils reviennent alors en classe quand l'institutrice termine les activités".

■ Suzanne HEUGHEBAERT, inspectrice épiscopale du diocèse de Namur-Luxembourg pour l'enseignement maternel:

"J'ai beaucoup réfléchi à la question de la violence des petits à l'école maternelle et aux besoins fondamentaux des enfants de 2ans ½ à 12

ans. Le sommeil est un besoin premier pour le petit enfant. Tous ont certes des besoins différents, mais il est tout de même rare qu'ils ne dorment plus en maternelle, car la plupart d'entre eux vivent à un rythme fou. Les écoles ne s'organisent pas toutes de la même façon pour la sieste. J'ai d'ailleurs constaté des dérives inacceptables, dont j'ai parlé aux directeurs concernés. Dans certaines écoles en manque de puéricultrices, la sieste est entièrement prise en charge par des élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> primaires, qui mettent les langues, changent les petits et assurent la surveillance. Ce n'est évidemment pas une bonne solution!

Idéalement, chaque école devrait pouvoir bénéficier d'au moins une puéricultrice, dont on arrangerait l'horaire de manière à ce qu'elle puisse prendre les enfants en charge tout de suite après le dîner. Sans quoi, ils somnolent après le repas, on les réveille en les mettant en récréation, puis il faut les recalmer pour les mettre à la sieste et à nouveau les réveiller pour les rendre aux parents... Et ces derniers se plaignent alors que les enfants sont grincheux et ne dorment pas bien le soir! Mais quand on sait que pour la province de Namur, par exemple, il y a 30 puéricultrices pour 90 écoles, ça donne une idée des besoins à combler. 98% des enfants en bas âge fréquentent l'école maternelle, et ils sont loin d'avoir tous un minimum d'autonomie aux niveaux langage et propreté. Ils sont noyés dans la masse et c'est la porte ouverte à l'anxiété, au dégoût de l'école, à la violence et au décrochage. Je constate aussi beaucoup de découragement chez les institutrices maternelles. J'ai fait part de ces difficultés au monde politique, mais il semble peu enclin à dégager les moyens nécessaires...".

■ Et vous, que feriez-vous?

PROPOS RECUEILLIS PAR  
MARIE-NOËLLE LOVENFOSSE  
ET BRIGITTE GERARD