

Excusez mon retard, c'est à cause de mon rythme circadien

Extraits de *de Marina Quattrocchi*

[...]« La recherche démontre que des milliers d'élèves du secondaire qui se traînent à contrecœur, tel un chien vers un bain moussant, pourraient avoir une bonne raison d'avoir mauvaise mine le matin. C'est à cause de leurs rythmes circadiens, cette horloge interne qui régit le sommeil. Si vous avez déjà souffert du décalage horaire, vous savez exactement ce qu'il en coûte de dérégler votre rythme circadien. »

[...] « Circadien vient du latin circa diem «presque un jour». Pour la plupart des adultes et des enfants, ce rythme naturel se rapproche d'un cycle de 24 heures. Or, pour les adolescents, ce rythme ralentit. Un adolescent typique ne veut pas se coucher à 23 h parce que son horloge interne lui dit qu'il n'est que 20 h. »

[...] « Les écoles élémentaires pourraient commencer beaucoup plus tôt, étant donné que les enfants à cet âge sont plus alertes et prêts à apprendre tôt le matin. Pour les adolescents, l'idéal serait de commencer l'école vers 10 h. »

[...] «Au plan physiologique, l'adolescent a besoin de plus de sommeil, tout particulièrement le matin. »

[...] « Il existe de nombreux effets secondaires chez l'adolescent qui ne dort pas assez le matin. Son temps de réaction est considérablement réduit. [...] La perte du sommeil a aussi une incidence sur la pensée cognitive, tout particulièrement sur le raisonnement divergent qui est requis pour résoudre des problèmes de façon créative ou pour répondre à des questions à développement. [...] Carskadon croit qu'un début hâtif des classes n'entraîne que l'engourdissement, le manque d'attention, le rendement faible aux examens et des risques plus élevés de problèmes de comportement et de discipline. «Les jeunes se réveillent et vont à l'école à un moment où leur cerveau est encore endormi, ajoute-t-elle. Même à la deuxième période de la journée, ils ne sont pas prêts à apprendre, à participer à leur éducation.»

[...] « Pour remédier à ce problème, 16 districts scolaires du Minnesota ont mené une expérience en changeant le début des cours le matin. Les résultats ont été impressionnants. [...] Le nombre de problèmes disciplinaires a diminué et le nombre d'élèves en dépression ou malades a chuté considérablement. Les notes étaient plus élevées que par le passé chez les élèves de 11^e et 12^e année. Bon nombre d'enseignantes et d'enseignants s'entendent pour dire «qu'il n'y a pas autant d'élèves endormis à leur bureau, que les élèves participaient davantage, qu'ils sont plus concentrés.» La plupart des administrateurs ont fait remarquer que les corridors semblent plus calmes. Ils croient que le début plus tardif semble avoir eu une incidence positive sur l'atmosphère générale de l'école. »

[...] « Un autre district a décidé d'offrir un système à deux options où l'élève pouvait choisir de commencer à 7 h 30 ou à 8 h 30. Seulement un tiers des élèves ont choisi de commencer à 7 h 30. Cela correspond exactement à la recherche sur le sommeil qui a permis d'apprendre que 30 pour cent de la population est naturellement matinale. »¹

Horaires scolaires – Un vrai casse-tête

Extraits de Gaëlle Lussiaà-Berdou

L'horloge biologique

Ces contraintes ne sont pas sans effet sur l'apprentissage, surtout chez des adolescents. Selon des études menées auprès d'élèves français et américains, si on retardait le début des classes de 45 minutes en moyenne, cela aurait pour effet d'augmenter leurs notes de façon significative. « L'horloge interne se décale à l'adolescence », explique Roger Godbout, directeur du laboratoire de recherche sur le sommeil à l'hôpital Rivières-des-Prairies. « Les jeunes ne se couchent pas tard parce qu'ils sont sur Internet. Ils sont sur Internet parce qu'ils ne

s'endorment pas! Du coup, le matin, pendant la première période de classe, leur tête est encore sur l'oreiller. »²

Un cerveau pour apprendre

Extraits de David A. Sousa

[...] « Ainsi, doit-on commencer la journée dans les écoles primaires et secondaires en fonction du moment où les élèves sont au sommet de leur capacité de concentration? »

[...] « Certaines études démontrent que ceux qui dorment le moins ont plus de chances d'obtenir de faibles notes à l'école que les autres. »

L'heure du début des cours

[...] « En raison de ce décalage, les adolescents s'endorment davantage le matin et ils ont tendance à demeurer debout plus tard le soir. Ils arrivent à l'école en manque de sommeil (plusieurs souffrent de troubles du sommeil), souvent après avoir pris un déjeuner incomplet (manque de glucose, le carburant du cerveau). De plus, plusieurs doivent souvent passer de longues périodes dans l'autobus scolaire pour se rendre dans une école où les cours commencent très tôt. Les responsables devraient réfléchir à la possibilité de changer l'heure du début des cours afin de s'ajuster aux rythmes biologiques des élèves et d'accroître ainsi leurs chances de réussite. Les commissions scolaires qui ont adopté une ouverture plus tardive font état de résultats positifs. Les mêmes résultats ont été constatés dans les écoles primaires qui commencent plus tôt que 9h21. »³

1. QUATTROCCHI, Marina. « Excusez mon retard, c'est à cause de mon rythme circadien », *Pour parler profession*, vol. [...], mars 1999, p. [...]

2. LUSSIAÀ-BERDOU, Gaëlle. « Horaires scolaires, un vrai casse-tête », *Enfants Québec*, vol.[...], novembre 2007, p.71 à 75.

3. SOUSA, David A. (Traduction et adaptation Gervais Sirois). *Un cerveau pour apprendre*, Montréal, Chenelière McGraw-Hill, 2001, pages 108 à 111 et p.138-139.