

les mercredis de l'école

Les cours commencent-ils trop tôt pour nos adolescents ?

A l'adolescence, l'horloge biologique se décale. Les jeunes vont dormir plus tard et éprouvent donc des difficultés à sortir de leur lit le matin.

Avoir la mine déçante et les mâchoires que se décrochent nos adolescents en début de journée à l'école, on peut se demander si les cours ne commencent pas trop tôt par rapport à leur horloge biologique. Dans une étude de l'Ufapec (Union francophone des associations de parents de l'enseignement catholique), le docteur Myriam Kerkhofs, chef de service au Centre hospitalier universitaire de Charleroi et spécialiste du sommeil, fait ainsi remarquer que les cours commencent généralement plus tôt en secondaire qu'en primaire alors que cela devrait être l'inverse. En effet, à l'adolescence, le sommeil se décale. Ce décalage est dû à plusieurs facteurs, notamment biologiques. Ainsi, les hormones sexuelles sont secrétées en grandes quantités tandis que la mélatonine se fait plus discrète. Résultat : l'adolescent ressent moins rapidement la fatigue en soirée. « *Il n'y a pas, chez l'adolescent, de pression de sommeil aussi forte que chez un enfant ou un adulte*, déclare Chantal Kempnaers, psychologue au laboratoire du sommeil de l'hôpital Erasme. *Cela offre un tremplin magnifique à l'adolescent qui se dit qu'il va faire plein de choses (jeux vidéo, ordinateur, tablette...)*. »

Et pourtant, s'il ne ressent pas aussi rapidement le besoin de sommeil, celui-ci n'en de-

meure pas moins important. Difficile de définir un quota de sommeil nécessaire pour un adolescent, car cela dépend de chaque individu et du type de tâches à accomplir. Mais on peut toutefois dire que « *le besoin de sommeil est de huit à neuf heures pour pouvoir rester bien éveillé en journée* », déclare Chantal Kempnaers.

Dès lors, s'ils vont naturellement dormir plus tard, faudrait-il, comme on le disait d'emblée, faire commencer les cours plus tard de manière à garantir à nos adolescents un nombre suffisant d'heures de sommeil ? Pour Myriam Kerkhofs, citée par l'Ufapec, il y a effectivement un « *intérêt à ne pas commencer trop tôt l'école en secondaire* » afin d'éviter d'avoir des adolescents somnolents.

Chantal Kempnaers n'a pas un avis aussi tranché. « *Où mettre la limite entre le confort et le fait que le décalage soit réversible ? En effet, même si on fait commencer les cours à 9 heures ou 10 heures, ce sera encore trop tôt pour certains* », note-t-elle. Alors que d'autres n'ont pas de problème à se rendre tôt à l'école.

Un service à long terme ?

« *L'idéal pourrait être d'avoir des horaires à la carte, parce que tous les étudiants ne sont pas logés à la même enseigne,*

mais cela pose des problèmes logistiques », déclare la psychologue. « *Et si on commence les cours plus tard, il faut réorganiser les horaires pour ne pas que les activités extrascolaires terminent plus tard. Sinon, les adolescents vont aller dormir encore plus tard. Enfin, est-ce*

un service à rendre aux adolescents sur le long terme ? », s'interroge-t-elle. La spécialiste, qui reçoit régulièrement de jeunes adultes décalés au niveau de leur sommeil, prévient : « *Dans le pire des cas, cela peut compromettre leur insertion au niveau de l'enseignement supérieur ou dans le monde professionnel.* »

Dès lors, Chantal Kempnaers insiste sur le fait qu'il y a une part - neurobiologique - sur laquelle on n'a pas de prise mais qui peut permettre à l'adolescent d'un peu rectifier le tir. « *Il faudrait offrir aux jeunes les outils pour qu'ils aient une idée de leur marge de manœuvre et qu'ils aient conscience des conséquences d'aller dormir tard* », estime-t-elle.

Parmi ces conséquences, citons : des troubles de l'humeur, une tendance au pessimisme ou à la tristesse, un manque de vigilance pouvant nuire à la réussite scolaire ou encore des problèmes d'obésité. ■

VIOLAINE JADOUL

FORMATION

Accréditation pour les ingénieurs de Pierrard

Le Département Ingénieur industriel de Pierrard-Virton de l'Hénallux vient d'obtenir l'accréditation de la CTI

(Commission française des titres d'ingénieur). Cette commission indépendante est chargée d'évaluer les formations d'ingénieur en France et à l'étranger. Elle garantit, tant aux étudiants qu'aux employeurs, que la formation s'adapte aux nouveaux enjeux économiques et internationaux. Fort de cette reconnaissance - d'une durée

de trois ans -, le département Ingénieur industriel de Pierrard-Virton vient également de solliciter l'obtention du label européen EUR-ACE (EUROpean ACcreditation for Engineering) accordé aux formations d'ingénieurs satisfaisant aux critères de haute qualité, élaborés à l'échelle européenne.

E.B.

FONDATION ROI BAUDOIN

Dialogue sur le redoublement

Faut-il interdire le redoublement ? Le rendre exceptionnel, au moins ? Le 11 novembre, de 9 à 17 heures, la Fondation Roi Baudouin organise une « rencontre citoyenne » sur le sujet. Le débat, ouvert à qui veut, est organisé à la demande de Marie-Martine Schyns (CDH). La ministre de l'Éducation souhaite s'armer d'un avis citoyen pour sceller le Pacte d'excellence (lequel, dans sa version provisoire, suggère de rendre le redoublement « *exceptionnel* »). La rencontre, limitée à 100 personnes, se déroule à Bruxelles. On peut s'y inscrire sur le site de la fondation : www.kbs-frb.be

P.BN

« Les 20 millions d'euros du Pacte d'excellence seront pilotés par Demotte... Quelque chose me dit que le CDH se retrouve nu »

JEAN-LUC CRUCKE (MR), À PROPOS DU BUDGET AFFECTÉ AU PACTE, GÉRÉ PAR LE MINISTRE-PRÉSIDENT PS DE LA COMMUNAUTÉ FRANÇAISE



CHARLES PÉPIN
Les vertus de l'échec
Allary Editions
250 pages,
18,90 €

« Les vertus de l'échec »

Qu'ont en commun de Gaulle, Steve Jobs et Gainsbourg ? Dans son livre sur les « *Vertus de l'échec* », Charles Pépin répond : « *Ils ont échoué avant de réussir* ». S'agissant de de Gaulle : il « *a enduré près de trente ans de déconvenues. Mais c'est à leur contact qu'il a affirmé son caractère.* » Avant de mettre au point l'ampoule, Edison a subi échec sur échec. « *Je n'ai pas échoué des milliers de fois. J'ai réussi des milliers de tentatives qui n'ont pas fonctionné.* » Philosophe et écrivain, Pépin loue l'échec : « *En France, échouer est mal perçu. Nous y voyons une faiblesse, une faute et non un gage d'audace et d'expérience.* » A l'appui de multiples exemples (Marc Aurèle, Sartre, Freud...), Pépin montre qu'il est possible de « *réussir de ses échecs.* » Il dit :

« *Chaque épreuve, parce qu'elle nous confronte au réel ou à notre désir profond, peut nous rendre plus lucide, plus combattif, plus vivant.* » Enseignant, l'auteur épingle les travers de l'école française. Citons-en deux : 1. l'élève est rarement félicité pour sa manière de se tromper (« *Nous devrions féliciter plus souvent les élèves qui se sont trompés de façon originale, souligner combien une manière de rater, curieuse, inattendue peut augurer des succès futurs.* ») 2. l'élève est invité à travailler ses faiblesses plutôt que ses forces. « *L'idéal de notre école est celui de l'élève complet (...). Les élèves assez bons partout sont préférés aux profils atypiques, brillants ici, mais faibles, là.* » A méditer ici, en Belgique francophone, où l'échec est à peu près le seul domaine où nous avons un peu de réussite !

P.BN