



## Rythmes scolaires

« *Le rythme 7/2 est presque idéal* »

ARNAUD MICHEL

Il y a quelques semaines, le débat sur les rythmes scolaires refaisait surface. L'information selon laquelle la ministre Glatigny voulait revenir sur la réforme a circulé. Une intention démentie depuis par l'intéressée. *Entrées libres* a voulu se saisir de cette actualité afin de faire le point sur les impacts de la réforme avec le Professeur Emmanuel de Becker, chef du service de psychiatrie infanto-juvénile aux Cliniques universitaires Saint-Luc.

**D**epuis la rentrée 2022, l'année scolaire est séquencée en périodes de 7 semaines de cours, suivies de 2 semaines de vacances. Les congés d'été ont, quant à eux, été raccourcis à 7 semaines. « Ce qui est important de rappeler, c'est que la régularité est cruciale, aussi bien pour le développement cognitif que pour les moments de détente », entame le Professeur de Becker.

Pour lui, le rythme actuel est presque idéal. « Le rythme de 7 semaines d'apprentissage, 2 semaines de repos, convient globalement très bien. Ce que je perçois, et je pense que mes collègues sont du même avis, c'est que les enfants se sentent bien dans ce rythme 7/2. C'est une période idéale pour la grande majorité même s'il y a toujours des exceptions. »

Par sa fonction, Emmanuel de Becker a une vue plus large qu'uniquement les rythmes scolaires. « En consultation, on ne vient pas pour les rythmes scolaires mais pour des troubles anxieux ou développementaux. Mais le deuxième lieu de vie de l'enfant est l'école. Il est donc clair qu'on aborde avec l'enfant la question de comment il se sent par rapport aux cours et à la fatigue éventuelle. »

À ce propos, le pédopsychiatre insiste sur l'importance de la rythmicité des apprentissages. « J'entends parfois des enfants, surtout en secondaire, qui me disent que les enseignants ne tiennent pas trop compte de ce qui est demandé par d'autres enseignants. Parfois, il y a une accumulation d'évaluations à certains moments. Peut-être qu'il y a, là, des pistes d'amélioration. »

Emmanuel de Becker est très clair. « Personnellement, je soutiens ce rythme 7/2. Une piste d'amélioration pourrait être de voir comment, sur le plan pédagogique, organiser les choses pour que les élèves se sentent dans un rythme qui limite l'anxiété et le stress. Nous sommes dans une société anxieuse. En grandissant, le jeune le perçoit. Le stress est nécessaire pour que notre organisme soit sous tension. Mais il doit l'être durant le temps de l'évaluation, dans ce cas-ci. Autant le limiter pour éviter une surcharge de stress car à ce moment-là, le jeune perd ses moyens. »

Pour que ce rythme 7/2 apporte ses bienfaits, il convient également que le

rythme familial soit cohérent. « C'est du bon sens, mais il faut éviter les écarts extrêmes entre le rythme journalier en période scolaire et en période de vacances. Par exemple, si un enfant s'endort à 20h et se réveille à 7h pendant l'école et qu'en période de vacances, on passe à 23h et 11h du matin, l'enfant ne profitera pas de ses vacances et du repos. C'est une période propice à la découverte et au mouvement. Cela répond aux 3 besoins essentiels que sont le sommeil, l'alimentation saine et l'activité physique. »

Enfin, le Professeur de Becker insiste sur la valeur ajoutée de la réduction des vacances d'été. « Il est intéressant de savoir que les capacités d'apprentissage sont plus grandes au printemps et en été. Il ne faut pas aller dans un changement brutal et avoir la longue période de repos scolaire en décembre et en janvier. Mais si on va vers un respect du rythme biologique, on pourrait imaginer que la scolarité soit davantage portée sur les mois d'été. » Ce qui a déjà débuté avec la réduction des vacances d'été et le report de ces semaines à la Toussaint et au carnaval. ■



Emmanuel de Becker ©DR