

Forum des savoirs 2023

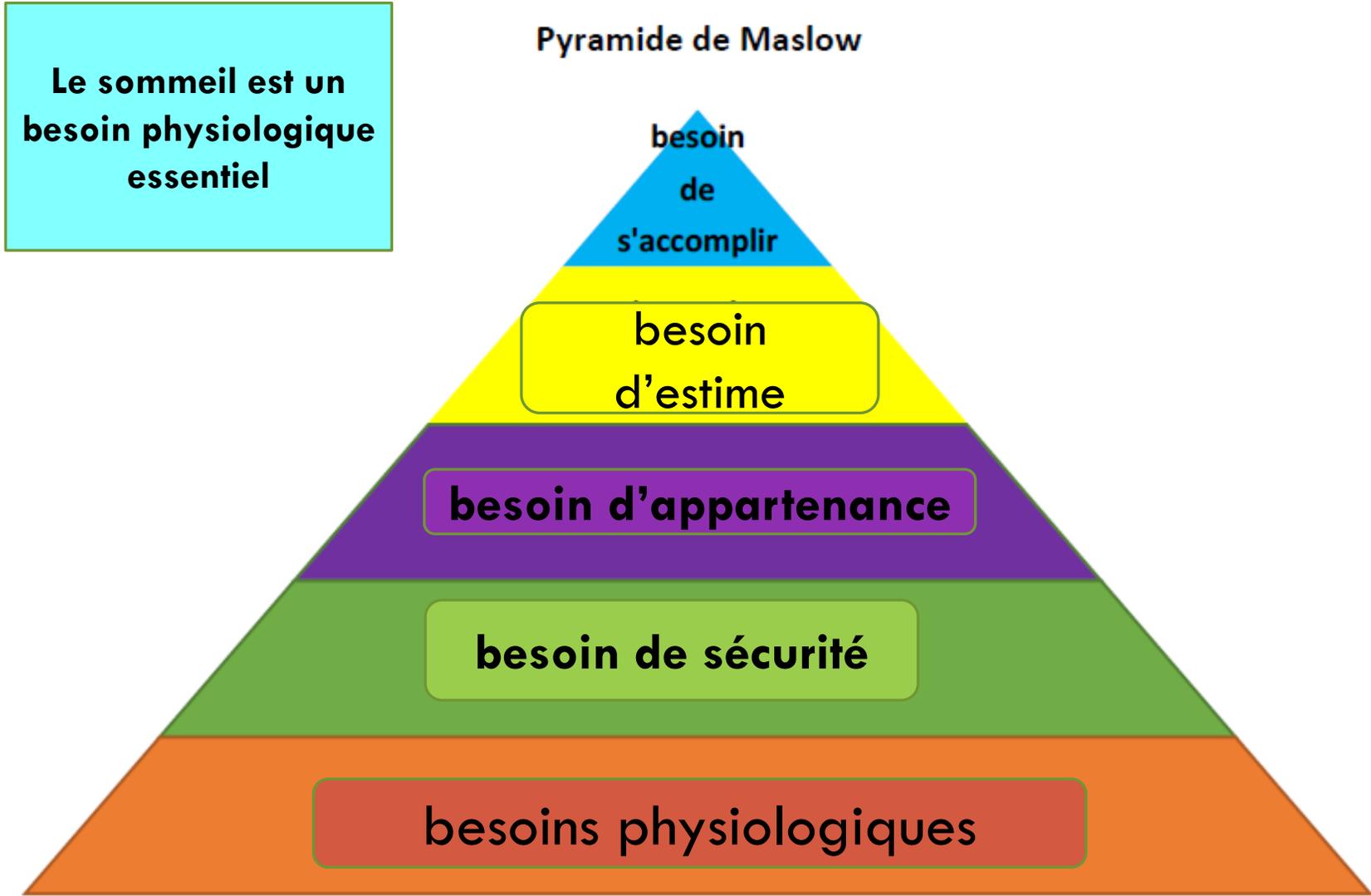


**Le sommeil et la sieste :
des leviers pour les apprentissages**



Fabienne Barberis, conseillère pédagogique préélémentaire départementale

Pour tenir compte des besoins de l'enfant



Définition: le besoin

Définitions : dictionnaire Larousse :

1. Exigence née d'un sentiment de manque, de privation de quelque chose qui est nécessaire à la vie organique : Besoin de manger, de dormir.
2. Sentiment de privation qui porte à désirer ce dont on croit manquer ; nécessité impérieuse : Besoin de savoir.

Le besoin est une « nécessité ressentie », d'ordre physique, social ou mental. La satisfaction ou non-satisfaction (manque) s'exprime à travers des sensations : la faim exprime le besoin de manger, la satiété signale le besoin satisfait ; la peur exprime le besoin de sécurité, le calme signale le besoin satisfait...

Le besoin est une nécessité en cela que, s'il n'est pas satisfait, il bloque le processus de vie (besoins vitaux) ou de développement de l'individu (besoins sociaux, besoins mentaux...).

Pour tenir compte des besoins de l'enfant

Pour l'enfant

1 Besoins physiologiques : faim-soif-sexualité-respiration-sommeil-élimination

Ai-je assez mangé ? bu ? dormi ? bougé ? Suis-je propre ?

2 Besoin de sécurité- physique-affective-psychologique

Est-ce que je me sens en sécurité (physique, affective, psychologique ?)

3 Besoin d'appartenance-à un groupe

*Ai-je le sentiment d'être aimé-e ? Est-ce que je reçois suffisamment de marques d'attention ?
Ai-je assez d'occasions de communiquer avec*

Pour tenir compte des besoins de l'enfant

4 Besoin de reconnaissance, d'estime de soi

Suis-je conscient-e de mes qualités ? Suis-je encouragé-e ? Me fait-on confiance ? Je crois en moi ?

5 Besoin d'autonomie et d'accomplissement

Suis-je dans un processus d'apprentissage ? (y compris par le jeu) Me laisse-t-on faire seul (en autonomie) et prendre des décisions ? Est-ce que je cultive ma créativité ?

Recommandations de sommeil pour chaque groupe d'âge (document du Conseil Scientifique de l'Education Nationale)





Stéphanie MAZZA

Professeure de neuropsychologie à l'INSPE de l'université de Lyon 1, membre du CSEN et coordinatrice du groupe de travail « Bien-être à l'école », France

Membre du laboratoire Recherche sur la performance des soins (RESHAPE) rattaché à l'Inserm et à l'université de Lyon 1, Stéphanie Mazza est notamment membre du Conseil scientifique de l'Institut nationale du sommeil et de la vigilance (INSV) et du Conseil scientifique

de l'éducation nationale (CSEN) où elle coordonne le groupe de travail « Bien-être à l'école ».

Ses travaux de recherche portent sur le lien entre sommeil et performances. Elle s'intéresse plus particulièrement à l'impact du manque de sommeil sur les performances cognitives : mémorisation, attention, gestion du stress. Elle dirige un projet de recherche évaluant l'implication du sommeil et de ses troubles dans les apprentissages des enfants et adolescents. Elle a co-construit avec des professeurs des écoles le programme d'éducation au sommeil pour les enfants du primaire memetonpyj.fr.

Conférence internationale du CSEN

MIEUX DORMIR

POUR MIEUX APPRENDRE

État des lieux de la recherche
et perspectives de mise en pratique

23 MARS 2022



Vidéo : extraite de la conférence internationale du mercredi 23 mars 2022

« Mieux dormir pour mieux apprendre » intervention de Stéphanie MAZZA « Les bénéfices de la sieste »

Le développement cérébral

**Le bien être de l'élève
La confiance en soi**

Le développement émotionnel, les relations interpersonnelles, les compétences psychosociales

Le développement métabolique et immunitaire (troubles de la croissance, prise de poids)

Le sommeil, un besoin physiologique essentiel qui interfère sur :

Le développement cognitif, il permet la consolidation de la mémoire, après une sieste ou une nuit de sommeil : bien dormir c'est bien apprendre

Élément vital et fondamental au développement

Les apprentissages

Indispensable à la santé physique et émotionnelle

Quelles préconisations pour la sieste à l'école maternelle?

- La sieste n'est pas obligatoire
- L'organisation de la sieste doit pouvoir se faire avec toute la souplesse nécessaire à la prise en compte des besoins de chaque enfant qui évoluent entre 2 et 6 ans.
- Elle ne peut pas être imposée à un enfant qui n'en aurait pas besoin.
- Et inversement, elle ne peut pas être supprimée de manière collective au cours de l'année.
- La sieste ne s'arrête pas du jour au lendemain, ce besoin s'estompe progressivement.

Quelles préconisations pour la sieste à l'école maternelle?

- Le moment propice pour la sieste se situe en tout début d'après-midi, le plus tôt possible après le déjeuner.
- L'endormissement est un moment crucial, accompagné par une activité calme et rassurante (lecture, musique...) qui facilitera l'endormissement.
- Le temps d'endormissement est variable d'un enfant à l'autre, il est souvent indiqué que l'on peut lever un enfant qui ne dormirait pas au bout de 20 minutes mais un endormissement en 20 minutes n'est possible que si l'enfant arrive calme et prêt à s'endormir à la couchette.
- Un cycle de sommeil dure environ 90 minutes sans le temps d'endormissement.
- La sieste doit permettre un cycle complet.

Quelles préconisations pour la sieste à l'école maternelle?

- Le dortoir doit être accueillant et confortable, il est difficile de dormir en groupe dans un environnement non familial.
- La personnalisation de la couchette de l'enfant.
- Le silence est important dans le dortoir mais pas l'obscurité, cela permet à l'enfant de différencier le sommeil de nuit de celui de la sieste.

La brève N°56 : le sommeil, un levier pour la réussite de tous les élèves

Lien pour retrouver la brève :

<https://maternelle27.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article586#breves-56-et-a-suivre>



Document AGEEM



Si vous avez des questions...

fabienne.barberis1@ac-normandie.fr

