

# Surmenage scolaire, fatigue à l'âge scolaire

*Aspect médical, social et administratif de la question.*

Dr Clément LAUNAY, Médecin des hôpitaux, Médecin inspecteur des Ecoles de la Seine.  
revue de la santé scolaire **1 938**

Si les obligations du lycée retiennent déjà une trop grande part du temps, bien souvent *cette charge est encore accrue par les parents* qui comprennent mal leur rôle. Les circonstances en sont diverses :

a) Fréquemment, l'enfant est maintenu grâce à l'insistance des parents dans une classe trop forte pour lui ; il franchit avec difficulté l'examen de passage et suit laborieusement la Classe suivante. Des leçons supplémentaires lui sont données en dehors de l'école ; on s'obstine à le faire travailler trop tard ; l'amour-propre de certains parents oblige trop souvent les médecins et même les pédagogues à une lutte déplorable.

Il faut parfois incriminer les leçons d'art (dessins, musique) qui, loin de délasser l'enfant, accroissent sa fatigue et ne devraient trouver leur place que si l'emploi du temps n'est pas par ailleurs démesurément chargé.

b) D'autres causes de fatigue sont beaucoup plus à déplorer : ce sont les distractions qui retiennent trop l'attention, ou, occupant trop de temps, empiètent sur le sommeil : *séances* cinématographiques et phonographiques, dîner, pièces de théâtre. Chacun de nous a présent à l'esprit le cas de telle famille où la vie de l'enfant est une succession ininterrompue de leçons, de cours, de distractions où il n'y a plus une parcelle de temps ni pour le repos, ni pour le jeu spontané.

## REMÈDES

Un bref rappel des *besoins physiologiques* essentiels de l'enfant est le préambule nécessaire à l'étude des réformes qu'il nous paraît souhaitable d'apporter à l'enseignement.

L'enfant a un besoin impérieux de *sommeil* et la durée de celui-ci doit être soigneusement respectée. On peut le fixer schématiquement à 10 ou 11 heures entre 6 et 9 ans, 9 à 10 heures jusqu'à la puberté.

Il a besoin de mouvement et d'air, cela d'autant plus que son état de santé *est* moins satisfaisant.

La *capacité d'attention* est limitée, cela d'autant plus qu'il *est* plus jeune. Paul Boncour et Laufer, étudiant la capacité d'attention chez les enfants de 6 à 13 ans concluent que sa durée ne dépasse pas 2 heures par jour, à 6 et 7 ans, et 4 à 5 heures par jour à 12 et 13 ans ; chiffres obtenus en totalisant les périodes d'attention soutenue réalisée par l'enfant dans la journée. *Un* enfant de 6 à 7 ans applique rarement son attention plus de 10 à 15 minutes de suite ; plus tard, cette durée s'accroît, mais même à l'âge pubertaire l'attention ne peut guère être soutenue plus de 3/4 d'heure à 1 heure.

Il y a des périodes dans la vie de l'enfant où le besoin de repos, de sommeil et d'air est plus élevé. Ce sont les périodes de convalescence de maladies et les poussées de croissance, en particulier la période pubertaire (13 à 15 ans).

On pourrait apporter au surmenage scolaire *deux sortes de remèdes*. Les uns consisteraient en aménagement nouveau des horaires du travail et d'exercices corporels — c'est à quoi concluait le rapport Lesage dont nous conserverons en grande partie les conclusions —. Mais cela ne saurait suffire si l'on n'y adjoignait pas des recommandations pressantes aux parents et si l'on n'apportait pas aux familles nécessiteuses l'aide nécessaire.

### I. — Aménagement des horaires :

a) Le point essentiel est de *réduire le nombre d'heures de travail*. Le rapport Lesage concluait aux horaires maxima suivants (correspondant à la totalité du travail à l'école, à l'étude et à domicile) : 2 heures à 6 et 7 ans ;

3 heures à 8 et 9 ans ;  
4 heures à 10 et 11 ans ;  
5 heures à 12, 13 et 14 ans ;  
6 heures à 15 ans ;  
7 à 8 heures à partir de 16 ans.  
L'après-midi du jeudi et le dimanche étant réservés.

Cette échelle nous paraît trop précise, un médecin peut seulement à cet égard donner des indications générales. Notre avis, qui est aussi celui de plusieurs pédiatres que nous avons interrogés, serait de fixer le maximum d'horaires de travail quotidien encore à 4 heures, jusqu'à 12 ans, à 6 heures jusqu'à la fin des études secondaires. Mais cela devrait représenter réellement le total des heures de travail ; le travail à faire à la maison serait à calculer en proportion de cet horaire. Nous croyons d'ailleurs qu'il est tout à fait impossible de supprimer, comme le veulent certains, le travail à domicile. Il y a des enfants qui ne peuvent se concentrer, fournir un effort effectif que seuls à leur table de travail. C'est surtout sur la somme des devoirs à faire à la maison que nous voudrions de très importantes restrictions.

De l'avis unanime, il est impossible d'enseigner les programmes actuels avec un horaire inférieur à celui actuellement existant. On en arrive donc toujours à la même formule : il faut, de toute nécessité, pour diminuer les heures de travail, réduire les programmes. Cela semble à chacun évident. C'est une illusion de croire qu'on munit l'enfant d'un bagage intellectuel qu'il conservera toute la vie ; l'adulte oublie en grande partie ce qu'il a appris en classe. Le but à poursuivre est surtout, dans l'enseignement primaire de fournir à l'enfant des données essentielles (calcul, grammaire) en lui donnant le goût du travail — dans l'enseignement secondaire de lui donner, en outre une culture générale qui lui permettra plus tard, lorsqu'il se sera spécialisé dans un métier, de conserver la curiosité intellectuelle et de la développer au gré de ses possibilités. Or, que voit-on ? Tout au contraire, **depuis une vingtaine d'années les surcharges des programmes s'accroissent**, à telle enseigne que les pédagogues eux-mêmes s'en alarment, et l'on voyait en 1928 au Congrès international de l'enseignement, à Bucarest, proposer le sujet de rapport suivant : « Comment concilier dans l'enseignement secondaire l'élargissement continu des connaissances humaines et la possibilité pour les enfants d'assimiler ce savoir ? ». Et le rapporteur concluait « la nécessité d'éliminer des programmes ce qui ne concourt pas directement dans chaque matière à la formation de l'esprit ».

Il faut donc nécessairement élaguer, choisir, quitte à laisser ignorer à l'enfant telles matières que d'aucuns jugent capitales. Cela est vrai beaucoup plus pour l'enseignement secondaire que pour le primaire. On sait cependant les difficultés jusqu'à présent insurmontables auxquelles se heurte la révision des programmes du secondaire : les commissions de l'enseignement ne peuvent y consentir, chaque spécialiste estimant inacceptable l'amputation qu'on veut lui imposer. Le désaccord persistera aussi longtemps que ceux-ci persisteront à se retrancher derrière un programme minimum.

Sans doute faudra-t-il pour édifier ces programmes réduits, modifier les méthodes générales de l'enseignement. Cela a été beaucoup discuté : nous n'avons pas à ce sujet de compétence suffisante.

b) La durée des classes ne devrait en aucun cas excéder 50 minutes et il ne devrait pas y avoir deux classes de suite sans un repos de 10 minutes ; on ne devrait jamais donner plus de 3 heures consécutives. Tout cela répond à peu de chose près à ce qui est fait actuellement. Mais il a y a pas lieu, même pour supprimer les classes d'après-midi, d'accroître la durée des classes, comme on tend à le faire actuellement.

c) On a beaucoup discuté de la répartition des heures de travail. Il semble que les meilleures périodes de travail sont dans la matinée et la deuxième partie de l'après-midi, les médecins sont généralement favorables à un aménagement qui placerait au début de l'après-midi les exercices corporels, et le travail ultérieurement.

d) Une partie du temps laissé libre par la réduction des heures du travail devrait être consacrée aux exercices corporels en plein air. Exercices obligatoires pour tous, surveillés médicalement, adaptés à l'âge des enfants et comportant à côté des jeux sportifs, de la culture physique et des mouvements d'ensemble, enfin, ajouterons-nous, exercices sanctionnés par des examens dont il faudrait que l'on tînt compte.

L'opinion, à cet égard, est unanime, et le mépris dans lequel on tenait autrefois la gymnastique a fait place à une compréhension plus juste des besoins de l'enfant.

Il faut avouer que la France est à cet égard très loin derrière les autres pays : le temps consacré à la culture physique est, *grosso modo*, dans les écoles primaires anglaises, de 20 à 30 minutes par jour, sans compter les sports, — dans les gymnases italiens une matinée et une après-midi par semaine, — dans la Hauptschule autrichienne, de 3 heures par semaine, — dans les écoles allemandes, les enfants de 10 à 14 ans consacrent 2 heures chaque après-midi à la culture physique et aux jeux en plein air, chaque fois que cela est possible.

Il n'est peut-être pas indispensable d'aller aussi loin, borner son ambition à faire des athlètes n'est pas non plus ce que nous souhaitons. Mais il y a une juste mesure à trouver et, actuellement en France, nul doute que le corps ne soit entièrement sacrifié à l'encombrement cérébral.

*Pour l'école primaire*, nous sommes actuellement en période d'essai. On a entrepris l'année dernière une expérience fort instructive au sujet de l'organisation de l'éducation physique à l'école primaire : à la suite des délibérations de la Commission ministérielle réunie en 1936 sous les auspices de M. Dézarnaulds, un aménagement nouveau des horaires a été décidé dans trois départements (Aude, Loiret, Meurthe-et-Moselle) pour permettre l'application d'un programme d'éducation physique comportant : chaque jour 1 heure à l'école, plus une demi-journée par semaine consacrée aux jeux ou à la gymnastique. Cette expérience est en cours<sup>1</sup> et semble donner de bons résultats. Il ne faut pas en rester là, le projet doit être généralisé le plus tôt possible.

Les écoles de plein air, encore en trop petit nombre, rendent déjà les plus grands services : elles s'adressent spécialement aux enfants du primaire particulièrement débilisés.

*Pour l'enseignement secondaire*, la même formule serait souhaitable 1/2 heure par jour de culture physique au début de l'après-midi, plus une demi-journée par semaine consacrée aux jeux en plein air, cette demi-journée étant de préférence placée le jeudi. Mais cela ne serait profitable

que si les exercices physiques étaient faits en plein air, ou dans une vaste salle bien aérée, les enfants étant en costume approprié, libres dans leurs mouvements.

Ces exercices auraient pour corollaires nécessaires des examens médicaux de la part du médecin de la famille ou, à son défaut, de l'école.

Celui-ci pourrait décider, le cas échéant, que les enfants très jeunes et de santé précaire soient astreints à un repos en décubitus dorsal pendant la durée normale des exercices corporels.

e) *Organisation des loisirs*. — On a tout récemment proposé de libérer 1 ou 2 après-midi par semaine pour y placer, soit des exercices corporels, soit un enseignement artistique ou ménager. Nous n'avons encore à ce sujet que de très vagues indications. On pourrait sans nul doute consacrer une ou deux heures à cela : mais il ne peut être question de considérer ce nouvel horaire comme supplémentaire ; si l'on est obligé pour cela d'accroître la durée des classes, nous voyons au contraire le plus sérieux inconvénient à le faire.

## II. — *Sélection des enfants.*

Un dernier problème mérite d'être posé parce qu'il revient constamment dans les discussions. On compte parmi les facteurs de surmenage l'inégalité des élèves dans chaque classe. Les plus forts n'apprennent pas ce qu'ils pourraient apprendre, les médiocres ne tirent pas parti de l'enseignement : celui-ci est fait pour la moyenne de la classe, sur le niveau de laquelle il doit se modeler. D'où l'existence dans chaque classe d'un certain nombre de retardataires que l'obligation de suivre conduisait parfois au surmenage.

L'existence de ces retardés scolaires pose des problèmes d'ordre surtout médical. À côté des paresseux se place le groupe des anormaux : enfants en état de déficit intellectuel, ou présentant des anomalies du caractère. Ni les *uns* ni les autres ne sont des surmenés scolaires ; ils sont même

---

<sup>1</sup> On trouverait sous la plume de Mile-Drinyrus-Sée (Congrès International de médecine scolaire et d'éducation physique 1937, un article où sont condensés les résultats de la première année de cette expérience.

tout l'opposé, car ils sont protégés par leur nature même contre la fatigue intellectuelle. Mais leur présence dans une classe ne peut que nuire à la majorité et il y a lieu d'en diminuer si possible le nombre. C'est dans le groupe des anormaux que l'action du médecin peut se montrer utile : il y a souvent, dans une classe, de ces élèves dont le retard intellectuel ou l'instabilité sont manifestes. Un examen clinique approfondi, l'étude du niveau mental de l'enfant permettront au médecin de prendre à son égard une décision qui devra toujours rester pendante, et envisager autant que possible l'avenir.

À la fin des études secondaires, il est enfin utile que pédagogues et médecins apportent leur concours à l'orientation professionnelle.

**III. — Enfin une suggestion mérite d'être discutée : celle qui consisterait à retarder d'une année tout l'enseignement secondaire** de façon à retarder d'un an le baccalauréat. Cela permettrait d'alléger les programmes en les divisant davantage. Cela aurait aussi l'avantage de rétablir l'équilibre entre le primaire et le secondaire, l'âge des élèves du certificat d'études devenant le même que celui de la classe de 6<sup>e</sup>. Cette suggestion est très mal accueillie des parents qui voient sans agrément s'accroître encore leurs charges budgétaires : il faut penser en effet que toutes les études ultérieures se trouveraient retardées d'autant. D'ailleurs, nous semble-t-il, cette transformation ne remédierait à rien puisqu'elle ne s'adresse pas à l'essentiel du problème.

#### **IV. — Les conseils aux parents.**

Il serait essentiel d'obtenir des familles que le minimum de temps soit consacré au travail extrascolaire, que l'enfant ait des heures de repos et de sommeil intangibles, qu'il puisse disposer de moments de liberté sans que l'on juge nécessaire de les occuper par des séances récréatives.

Sans doute voit-on mal comment faire pénétrer dans le public ces notions d'hygiène infantile. On a parlé à cet égard de conférences faites aux réunions de parents d'élèves. C'est là surtout, nous semble-t-il, le rôle des médecins de famille et des assistantes sociales.

**V. — Enfin, il y a surtout à l'école primaire des familles qu'il faut aider**, l'inspection médicale des écoles permet dans bien des cas de dépister les familles nécessiteuses auxquelles les services municipaux ou les œuvres privées pourront apporter des secours.

**VI. — Nous formulerons un dernier vœu** : celui de voir le maximum d'établissements d'enseignement s'édifier en dehors des grandes villes, de Paris surtout : il existe dans la banlieue parisienne bien des terrains où l'on pourrait encore placer des lycées pouvant remplacer ceux qui sont construits intramuros. Le transport des enfants en car, deux fois par jour, ceux-ci prenant leur repas au lycée, serait nécessaire.

En transportant ces idées sur le plan pratique, on parvient à des conclusions qu'on peut ainsi formuler :

*1<sup>o</sup> En ce qui concerne l'enseignement primaire*, il ne paraît pas impossible d'aménager utilement les horaires, il suffirait de réduire modérément les heures de travail, par exemple en diminuant sensiblement le travail à la maison ou à l'étude. Cela sans modifier beaucoup les programmes On gagnerait ainsi environ 1 heure par jour. Le temps ainsi libéré pourrait être en partie consacré à la culture physique ou aux jeux en plein air. C'est en somme le programme que l'on réalise actuellement dans les trois départements où se poursuit l'essai dont nous avons parlé plus haut.

Des mesures de détail pourraient également être prises qui pourraient facilement pallier à des erreurs manifestes : pourquoi conserver presque partout des classes de 1 h 30 séparées par un repos de 10 minutes ? Il ne devrait pas y avoir de classe de plus de 50 minutes, les récréations devraient être plus fréquentes, même ne dureraient-elles que 10 minutes.

Enfin il nous semble que, pour un certain nombre d'enfants, l'âge qui correspond au passage de l'école maternelle à la « grande école » n'est pas celui qui conviendrait : c'est à 6 ans que l'enfant entre dans le cycle de l'école, sachant encore à peine lire. Il passe alors d'un jardin d'enfants à l'école véritable, avec ses horaires chargés et ses classes trop longues. Certains enfants supportent

mal ce passage et perdent beaucoup de temps avant de s'adapter à leur nouvelle existence. Aussi croyons-nous qu'il y aurait avantage à conserver plus longtemps à l'école maternelle tous les enfants de santé précaire, ou ayant été retardés par des maladies ou simplement dont l'intelligence s'éveille lentement et avec retard. Ceux-ci ne franchiraient que 1 ou 2 ans après, le passage d'une école à l'autre, mais leur travail à l'école primaire serait sans nul doute plus fructueux.

2<sup>o</sup> Pour l'enseignement secondaire, le problème est beaucoup plus délicat. Si théoriquement il est loin d'être insoluble, en pratique toutes les tentatives de réforme se heurtent à des obstacles jusqu'à présent insurmontables.

Il est en effet absolument impossible de faire un progrès quelconque si l'on ne modifie pas les programmes, en les allégeant et en les réduisant. C'est là une première difficulté : on sait l'opposition que rencontrent toujours ces idées dans les commissions d'enseignement. Les *classes* ne devraient pas excéder 50 minutes, avec 10 minutes de repos entre chaque classe et, au maximum 3 classes de suite en seconde et en première seulement ; les horaires devraient être notablement réduits, cette réduction portant surtout sur le travail à la maison. Il faudrait employer une partie des heures ainsi libérées à la culture physique et aux jeux en plein air, incorporer dans le programme toute l'éducation sportive qui est actuellement laissée au choix de chacun, par exemple, 1/2 heure de culture physique au début de chaque après-midi et la moitié du jeudi pour les sports. Cela n'irait certes pas sans la création de stades, de terrains de jeux ; l'obstacle est donc surtout budgétaire.

Cet aménagement nouveau des horaires de travail et d'exercices corporels retiendrait la plus grande partie du temps de l'enfant qui n'aurait que peu à faire en dehors de l'école. On devrait enfin obtenir des familles que, en dehors de ce programme scolaire, le minimum de temps