

Le sommeil

Chaque individu est unique devant son sommeil. Il est donc difficile de réduire chacun à des normes. Mais, s'il est possible de vivre relativement longtemps sans manger, un peu moins longtemps sans boire, le manque de sommeil provoque très rapidement des lésions cérébrales irréversibles. Le sommeil est un des éléments indispensables à la vie.

Quelques évidences pour rafraîchir les mémoires

Nous sommes des mammifères diurnes. Nous sommes biologiquement conçus pour être en activité le jour et dormir la nuit. Rien ne pourra changer cet ordre des choses, nous dormons mal le jour. Cela a des incidences fortes, y compris dans notre développement. L'hormone de croissance est sécrétée pendant le sommeil et celui-ci a une fonction de régulation du psychisme sans laquelle les hommes s'entreueraient allègrement. La mémorisation des savoirs, leur classement se fait pour partie pendant le sommeil.

Le besoin en sommeil varie selon l'âge. Mais s'il existe de petits dormeurs, qui ont souvent une autre organisation de leur sommeil (siestes ou pauses dans la journée), le besoin en sommeil de chaque enfant va bien au-delà de ce que montrent les habitudes sociales d'aujourd'hui. Une nuit de dix heures de sommeil pour un enfant de 12 ans n'est pas superflue, et peut même être considérée comme un minimum! Nous vivons actuellement dans un fantasme collectif qui assimile les gros dormeurs aux paresseux, aux *losers* et les petits dormeurs aux «battants», aux gagnants, aux *winner*s. Napoléon et bon nombre de grands chefs d'entreprises dormaient, ou dorment paraît-il très peu ! Est-ce une référence ? Einstein était un gros dormeur !

On dit à juste titre que les premières heures du sommeil sont les plus importantes. C'est aussi parce que le sommeil de jour (donc d'une matinée avancée dans le cas d'un coucher tardif) est un sommeil perturbé par les *stimuli* de la vie (bruits, lumières, odeurs).

Dans le cadre des structures de loisirs et de vacances

Il est important de considérer que chaque enfant est unique face au sommeil. C'est ce qui rend l'organisation collective du centre si difficile, et amène trop souvent à réduire le sommeil de chacun à l'intérêt présumé de tous.

Le sommeil étant indispensable à la vie et au développement de chaque individu, son organisation en collectivité doit être prioritaire. Rien ne peut justifier de réveiller un enfant, puisqu'en dormant, il répond à un besoin vital. Il est impossible à quiconque de décréter la qualité du sommeil de l'autre. Se pose-t-on la bonne question quand

on met en balance le sommeil d'un enfant, qui plus est, en vacances, donc logiquement délesté d'une partie des contraintes sociales, et une activité ? L'organisation des temps d'accueil en CLSH, si elle prend en compte les impératifs d'organisation du travail des parents, doit aussi prendre en compte le sommeil des enfants.

L'heure uniforme d'accueil n'est peut être pas la meilleure solution quand au fronton des projets éducatifs et pédagogiques trône « le respect des rythmes de vie ». Y compris en CLSH, chaque enfant doit pouvoir trouver un lieu de repos et de sommeil, les temps de pauses ou de siestes étant un besoin pour certains.

Les activités du soir doivent être pensées pour leur fonction première : une préparation au sommeil. Les enfants n'arrivent pas à faire le choix seuls entre le jeu et le sommeil. Ils ont besoin d'un environnement favorisant l'écoute de leur propre besoin de sommeil. Rien n'est plus difficile pour un enfant que de se «laisser aller» au sommeil, quand il est en collectivité. Attention alors aux jeux apparemment calmes ! Le « roi du silence » en est l'exemple type. On pourrait peut être le nommer la «cocotte minute», tant les quelques secondes de silence contraint se payent par une explosion finale !

On dort bien dans un cadre que l'on connaît, dans lequel on se sent en sécurité. Donc dans un cadre que l'on s'est approprié, que l'on a pu aménager. Chez les enfants, l'endormissement se fait souvent dans des rituels qui leur sont propres, et qu'il est important de respecter.

L'endormissement se fait dans une «aire d'illusion» nous disent les psychiatres et psychologues. Il nous faut nous déconnecter de notre réalité quotidienne, pour nous «laisser dormir». C'est la fonction des histoires, mais aussi de la musique douce, de la lecture, de tout ce qui va installer une passerelle entre les péripéties de la journée et la paix de notre sommeil. Se préparer au sommeil, puis s'endormir demande du temps. Ce temps doit exister dans les structures de vacances et de loisirs collectifs.

Aller se coucher ne devrait jamais être une punition. Le sommeil doit garder son côté positif, agréable. Nous avons au contraire à apprendre aux enfants à connaître leur sommeil, à y prêter attention, à le comprendre. Arriver à connaître son propre rythme de sommeil est un moyen de mieux gérer son propre rythme de vie, de mieux organiser son activité.

Apprendre à connaître, puis respecter le sommeil de l'autre, c'est apprendre l'autre.

Alain Ghéno