

Faut-il réviser durant les vacances de Noël?

APPRENDRE Il n'est pas rare qu'enfants et adolescents doivent ouvrir leurs cahiers ou empoigner le clavier pendant les congés. Pourtant, hors période d'examens qui nécessite une certaine planification, la période des Fêtes est propice à d'autres expériences

JULIE EIGENMANN
X @JulieEigenmann

La période des Fêtes apporte son lot de réjouissances mais aussi de stress et de questionnements. Parmi lesquels, quand on est parent: les enfants doivent-ils étudier pendant cette période de congé pour ne pas perdre le fil?

On ne peut évidemment pas définir une règle générale, tout dépendra de l'âge et donc du niveau scolaire, souligne Edouard Gentaz, professeur de psychologie du développement à l'Université de Genève. «Pour les adolescents qui ont des examens peu après la rentrée, les jours de fête devraient dans tous les cas être l'occasion de se reposer et de profiter de leur famille. C'est évidemment valable aussi pour ceux qui ne fêtent pas Noël. Mais ensuite, il leur faudra reprendre tranquillement, avec des horaires, de sommeil et de repas notamment, redevenus plus réguliers.»

Une question d'âge

Il faut s'adapter à la réalité des échéances, souligne aussi Philippe de Korodi, directeur général du Collège Champittet, 870 élèves de 3 à 18 ans sur des campus à Pully et à Nyon. «En cas d'examen en février par exemple, il faut faire une pause dans un premier temps, puis définir un plan de révision précis qui consiste à étudier de façon régulière; il est difficile d'apprendre vraiment autrement.»

Mais pour les élèves qui ne sont pas concernés par de telles évaluations, Philippe de Korodi se montre très clair: «Les enseignants à Champittet ne donnent pas de devoirs pendant les vacances. Il ne faut surtout pas faire travailler les enfants pen-



(T.TOMŠICKOVA@SEZNAM.CZ)

dant cette période. Ma consigne pour les enfants est au contraire: ennuyez-vous! Faites d'autres choses, à un autre rythme. Ce sont alors d'autres couches de la personnalité qui émergent, on peut commencer à rêver, à être plus créatif, à explorer d'autres domaines, à se connaître un peu mieux soi-même. C'est indispensable en tant que tel et cela fait aussi de l'enfant un meilleur apprenant à son retour.»

Parmi les activités possibles, il mentionne la randonnée, l'ob-

servation d'animaux, le sport... «L'idéal est que l'envie vienne de l'enfant et que le parent la suive et même l'amplifie. Si un enfant se passionne pour une BD, amenez-le par exemple sur les lieux où l'histoire se déroule. S'il commence à gribouiller, allez acheter avec lui des crayons et des feutres dans un magasin spécialisé.» Le directeur de Champittet distingue ces congés plutôt courts de Noël des longues vacances d'été qui représentent un risque de perdre certaines notions.

Pour les plus jeunes, lors de ces vacances de Noël, Edouard Gentaz appelle aussi à multiplier les activités non scolaires en tant que telles mais qui auront un effet positif indirect sur l'apprentissage: discuter, aller voir des expositions, faire des sorties culturelles, courir, lire un maximum ou écouter des livres audio, jouer à des jeux de société... «Il faut créer un cercle vertueux, que l'enfant trouve du plaisir dans ces activités d'apprentissage, précise-t-il. Cela peut

aussi être à travers un escape game, un tournoi d'échecs, une visite au jardin botanique. Cette période est aussi celle du temps partagé, entre enfants, parents, grands-parents: ils peuvent rédiger un journal ensemble, préparer des énigmes pour les fêtes de fin d'année, ou encore faire raconter leur enfance à leurs grands-parents pour écrire leur histoire.»

Des activités à prévoir, car il faut l'admettre: le temps libre risque par défaut d'être passé sur les

écrans à regarder des contenus à faible valeur, craint le professeur. «Il sera impossible de les interdire pendant deux semaines, mais ce doit être une activité parmi d'autre, régulée, qui peut faire l'objet d'un contrat.» C'est aussi l'avis de Philippe de Korodi: «Un adolescent en particulier risque de passer du temps à scroller sur son téléphone. Les activités doivent donc être diverses et quelques règles de comportements peuvent être définies sur le temps d'écran, peut-être un peu plus long que pendant l'année, mais pas trop non plus.»

«Il faut créer un cercle vertueux»

EDOUARD GENTAZ, PROFESSEUR DE PSYCHOLOGIE DU DÉVELOPPEMENT À L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE

En dehors des choix des parents en matière de révisions, un enseignant peut avoir donné des devoirs. Dans ce cas, pour éviter les tensions, Edouard Gentaz suggère une planification dès le début en définissant combien de temps sera nécessaire pour telle ou telle activité, histoire de ne pas en parler sans cesse. «Autour de Noël, pour un préadolescent, on décompresse. Mais on reprend ensuite le travail, tout en continuant d'autres activités. L'objectif est d'éviter la crise de la veille de la rentrée avec une montagne de devoirs à faire. Si l'enfant reprend l'école stressé par cette dernière soirée, en ayant également perdu toute habitude de se réveiller tôt, il risque de s'écrouler. Et s'il était déjà fragilisé scolairement, de prendre du retard.»

«L'explosion des troubles chez les enfants est surtout due à un meilleur diagnostic»

GENÈVE Médecin et professeure assistante au département de psychiatrie de la Faculté de médecine de l'Université de Genève, la chercheuse Marie Schaer décrypte la hausse du nombre d'élèves à besoins particuliers

PROPOS RECUEILLIS PAR SYLVIA REVELLO
X @sylviarevello



«Le phénomène n'est pas lié à Genève mais s'observe partout dans les pays développés»

De plus en plus d'élèves requièrent une prise en charge spécialisée à Genève. Comment l'expliquer? On constate effectivement une augmentation du nombre d'enfants avec un trouble précoce du développement. Le phénomène n'est pas lié à Genève mais s'observe partout dans les pays développés. En ce qui concerne l'autisme, on est passé d'une incidence de 1 enfant sur 150 en 2007 à 1 sur 36 en 2023. Or, cette augmentation est en grande partie artificielle. Elle s'explique notamment par un diagnostic plus précoce et plus systématique parce que les pédiatres, les crèches et les familles sont plus informés qu'avant. Par ailleurs,

une partie des enfants auparavant diagnostiqués avec une déficience intellectuelle ou un retard mental reçoivent plutôt un diagnostic de trouble du spectre de l'autisme aujourd'hui. Cela dit, il y a quand même une augmentation réelle d'une dizaine de pourcents environ.

A quoi est-elle due? Il y a encore des zones d'ombre mais certains facteurs commencent à être connus. On parle notamment d'un âge parental à la conception globalement plus élevé qui augmente le risque de troubles du développement chez l'enfant. Par ailleurs, des enfants avec un tout petit poids de naissance qui seraient décédés il y a 30 ans réussissent à survivre aujourd'hui grâce aux progrès techniques, mais ils gardent parfois des séquelles et certains auront des difficultés de développement. Enfin, la procréation médicale assistée, et notamment la fécondation in vitro, semble également jouer un rôle et augmenter légèrement le risque. Reste l'hypothèse des facteurs environnementaux, comme les perturbateurs endocriniens, qui est aussi très probable, mais sur laquelle on a encore peu de certitudes.

Quid des écrans, souvent accusés de tous les maux? La surexposition aux écrans a une incidence négative sur le développement d'un enfant dans la mesure où cela le coupe des interactions sociales. En revanche, contrairement

aux idées reçues, il n'y a pas d'effet durable sur les capacités sociales. En clair, lorsqu'on supprime les écrans, les symptômes disparaissent. Il y a heureusement une prise de conscience à ce sujet, notamment grâce à la prévention effectuée par les pédiatres.

Au-delà du trouble du spectre de l'autisme, de l'attention, du langage, il y a aussi l'hyperactivité ou encore la dyslexie. Comment s'y retrouver dans tous ces termes? L'ensemble de ces pathologies peuvent être référencées sous le terme générique de troubles du développement, dont l'autisme constitue la plus grande part pour les enfants d'âge préscolaire. A l'intérieur de cette catégorie, il y a une large variété de profils, avec environ un tiers des enfants autistes qui présentent une déficience intellectuelle associée. En ce qui concerne le trouble du déficit de l'attention, le diagnostic est posé plus tard, en général à partir de 6 ans.

A quel âge peut-on détecter un trouble du spectre de l'autisme? Il n'y a malheureusement pas de chiffres sur la moyenne d'âge du diagnostic en Suisse. A Genève, le nombre de diagnostics précoces a fortement augmenté. Quand on a commencé à développer des campagnes d'information sur le diagnostic précoce, il y a huit ans, on recevait chaque année une vingtaine d'enfants de

moins de 2 ans et demi pour une suspicion d'autisme. Aujourd'hui, on en reçoit 160 par an.

Sait-on d'où vient ce trouble? On commence à le comprendre. Dans les premiers mois de vie, pour une raison qu'on ignore encore, l'enfant a moins d'intérêt pour tous les stimuli sociaux, l'observation de son environnement, des expressions du visage. Il se coupe peu à peu des opportunités d'apprentissage. A force de moins s'intéresser, il a de plus en plus de peine à le faire. C'est un cercle vicieux qui s'installe.

Selon vous, cette explosion des troubles est en réalité une bonne nouvelle? Effectivement. Plus le diagnostic est posé tôt, plus il est possible d'intervenir pour changer la trajectoire de l'enfant et procéder aux aménagements nécessaires. C'est tout l'enjeu de l'intervention intensive précoce. En stimulant les enfants par le jeu, on leur permet d'acquérir les compétences qui leur manquent pour communiquer. Les résultats sont très encourageants. Depuis que nous avons commencé à appliquer cette méthode en 2010, nous observons que les enfants qui en bénéficient gagnent en moyenne 20 points de QI. C'est une intervention qui peut véritablement influencer leur avenir, leur permettre d'aller vers une scolarité ordinaire, et de devenir par la suite autonomes. Toute la question est désormais de savoir

qui finance ces prestations et dans quelles proportions, sachant que les places disponibles ne sont pas à la hauteur des besoins.

L'école, elle, se plaint justement d'une augmentation des besoins... Plus les enfants qui le nécessitent pourront bénéficier d'une intervention intensive précoce, moins ils auront besoin d'être accompagnés durant leur scolarité. Pour ceux qui ont un retard important, c'est donc un investissement nécessaire. Pour ceux qui ont moins de difficultés, le diagnostic reste utile. Beaucoup de jeunes souffrent et compensent leurs manques bon an mal an, sans savoir pourquoi ils fonctionnent différemment. Pour eux, le diagnostic est un soulagement. Quant aux aménagements, il ne s'agit pas forcément de mesures très demandées en ressources. Pour un enfant avec un TDAH, cela peut être du temps supplémentaire, une grille de lecture qui lui rappelle de vérifier certains points ou encore une place au calme dans la classe. De même, pour un enfant sur le spectre de l'autisme cela peut être des consignes mieux explicitées ou plus visuelles. Ce qu'on constate, c'est que certaines écoles, certains enseignants arrivent à trouver les ressources pour intégrer des élèves avec des besoins particuliers. A la fin, cela reste une question de personnes, mais il y a une réelle volonté de former les enseignants dans ce domaine.