

Ils quittent la maison pour suivre leurs études

De nouvelles relations se tissent entre les parents et leurs enfants partis étudier au loin. Un socle de confiance permet d'établir la juste distance.

Lou, 18 ans dans trois mois, est à la veille de commencer ses études dans une école de commerce, à plus de 400 km de chez ses parents. À cette idée, elle est « *plutôt détendue* ». Mais selon Sophie, sa maman, « *Lou ne se rend pas compte qu'elle va se retrouver seule dans un studio, livrée à elle-même* ». Cette agricultrice de 54 ans s'est toujours débrouillée pour être à la maison le soir, au retour de ses enfants. Désormais Lou ne pourra compter que sur elle-même. « *J'espère qu'elle saura garder les pieds sur terre et ne se laissera pas entraîner à faire des bêtises, on ne vit pas dans un monde de Bisounours!* » souffle Sophie, consciente que de mauvaises fréquentations pourraient inciter sa fille à sortir plus que de raison et du coup, à moins travailler, à se démotiver. À l'entendre, le départ de la cadette a été discuté, préparé. D'ailleurs, une séparation a déjà eu lieu il y a deux ans, quand Lou, alors en classe de seconde, a passé trois mois en Allemagne. « *Elle a beaucoup grandi durant ce séjour* », reconnaît Sophie.

De fait, une première expérience de séparation est un bon indicateur de réussite du passage dans l'enseignement supérieur. « *Un éloignement a pu être une aventure, certes, mais s'il n'a pas été un drame, la rupture sera alors plus facilement vécue* », confirme le pédopsychiatre Patrice Huerre (1). Selon lui, le grand ado qui devient étudiant n'a pas encore tout à fait un statut d'adulte. « *Qu'il habite avec eux ou non, il reste dépendant des parents. Il a encore besoin d'eux sur le plan matériel et affectif.* » C'est aussi la conviction de Frédéric Moutou, chargé de prévention à la Smerep, une mutuelle étudiante : « *La première année d'études correspond à la dernière étape de l'adolescence. On devient adulte graduellement.* »

Selon Patrice Huerre, le bon déroulé de cette transition est avant tout fonction de l'histoire du jeune et de ses parents. Néanmoins, un certain nombre de facteurs entrent en jeu : les études sont-elles choisies ou subies ? Si elles ne correspondent pas au projet de l'enfant,

l'éloignement risque d'être plus difficile à vivre. Pour d'autres, étudier à distance peut correspondre au souhait de prendre leur envol.

Autre élément important : les parents eux-mêmes. L'entrée en fac de leur progéniture leur fait revivre ce qu'ils ont éprouvé au même âge, une période exaltante, un premier amour... Ou, à l'inverse, ce qu'ils n'ont pas pu vivre, avec tout un lot de regrets et d'espoirs déçus. « *Comment notre enfant va-t-il se débrouiller sans nous ?* » Derrière cette interrogation parentale se pose la question de la prise d'autonomie, engagée bien en amont.

Les parents aiment garder le contrôle. Comment faire en sorte que le curseur soit bien positionné ?

Tout dépend là aussi de l'histoire commune, des expériences passées. Si l'ado a prouvé qu'il était capable de respecter les règles, l'adulte n'aura pas de doute sur sa capacité à se débrouiller. Au contraire, s'il lui arrivait, par exemple, de rentrer ivre de soirée, les parents se montreront inquiets, à juste titre. Selon les cas, les mesures de protection ne seront pas les mêmes. Un parent peut être ainsi amené à préférer que son enfant vive dans un foyer étudiant offrant un cadre assez strict plutôt qu'en colocation.

C'est un fait, les parents aiment garder le contrôle. Comment faire en sorte que le curseur soit bien positionné ? Il faut convenir, ensemble, à l'avance, d'un cadre qui ne soit ni trop envahissant ni trop distant. Par exemple, s'appeler une fois par semaine et revenir à la maison une fois par mois. Quitte à réajuster les modalités. Patrice Huerre remarque également que la communication ne doit pas être à sens unique : l'ado a besoin de savoir comment on vit sans lui. Les parents donneront des nouvelles, le feront participer à la vie de famille en envoyant des photos des grands-parents, des voisins, sans attendre de réponse.

Comme à chaque étape de son parcours scolaire, le jeune doit petit à petit organiser sa vie, acquérir un niveau d'autonomie suffisant pour anticiper son travail, acquérir une méthodologie. À la fac, il sera



Le jeune adulte va devoir apprendre à organiser sa vie, loin de sa famille. Matthieu Rondel/Hans Lucas

Ils quittent la maison pour suivre leurs études

« On lui donne toutes les clés pour l'aider à orienter ses choix mais on ne les impose plus. »

Suite de la page 13

●●● en autonomie totale. Personne ne se plaindra de son absence. Une liberté précieuse pour ceux qui sont à l'aise, un facteur de désorganisation et de déroute pour d'autres. Dans cet univers inédit, les jeunes ont besoin d'être informés, parfois accompagnés, au moins au cours du premier semestre. Les parents gagneront à s'assurer que les nouvelles règles, établies avant la rentrée, ont été bien comprises. Ainsi, on se met d'accord sur un budget précis, en fonction des besoins. « On lui donne toutes les clés pour l'aider à orienter ses choix, mais on ne les impose plus », préconise Claire Baudon, responsable prévention à la Smerep. Au jeune ensuite d'en assumer les conséquences.

La position doit être très claire sur les conduites à risque.

Les parents continuent d'être des acteurs essentiels de la prévention des dangers liés notamment à l'alcoolisation et au cannabis. Mais cela ne suffit pas toujours à éviter les prises de risque. « Les étudiants sont majeurs. Ils veulent éprouver leur majorité, quitte à aller un peu loin dans leurs excès », observe Claire Baudon. Sur les conduites à risque, il est essentiel que la position des adultes soit claire. Et que la confiance soit réciproque. Les adultes ont confiance dans les capacités de leur enfant à sortir d'une difficulté. Et celui-ci fait suffisamment confiance à ses parents pour ne pas cacher un problème, et les considérer comme un point d'appui.

La vigilance s'impose néanmoins, surtout à distance, pour repérer les signes de mal-être – maux de ventre, troubles du sommeil, silence radio... « Ils peuvent traduire un sentiment de solitude, fréquent chez les étudiants accaparés par leur travail », prévient Patrice Huerre. On peut alors les encourager à s'inscrire à une activité sportive ou culturelle. Enfin, mieux vaut éviter de leur faire porter le poids de nos inquiétudes ou la tristesse que l'on ressent parce que la maison familiale, désormais, semble vide. Ils ont déjà fort à faire avec leur propre stress.

France Lebreton

(1) La Prépa sans stress, de Patrice et Thomas Huerre, Éd. Fayard, 2010, 17 €.

repères

Quelques chiffres

56 % des étudiants vivent chez leurs parents ou en famille, 10 % en foyer ou résidence et 33 % seuls ou en colocation.

47 % des étudiants exercent un petit boulot. Parmi eux, 20 % y consacrent plus de 20 heures par semaine.

Ils vivent en moyenne avec 382 € par mois, venant de leurs parents pour 50 % d'entre eux.

Ce budget est réparti entre les repas (26 %), le logement (20 %), les sorties (17 %). Les dépenses de santé ne représentent que 3 %.

91 % des étudiants déclarent subir au moins une période de stress au cours de l'année.

(Source : enquête Smerep, juin 2018)

témoignages

Ce que les étudiants attendent de leur famille

« Ils ont décidé de me faire confiance »

Arthur, 19 ans, en deuxième année de licence

« Originaire de Charente-Maritime, je suis parti faire mes études à Lille. Sans l'aide de mes parents, je n'aurais jamais réussi à m'installer tout seul. Mon père a cherché sur Internet un logement dans une résidence universitaire. Ma mère s'est chargée de la logistique (linge, ustensiles...). Mon père m'a accompagné en voiture la veille de la rentrée. Il est resté quelques jours sur place, pour régler tous les détails. Nous nous téléphonons le dimanche soir. Je peux aussi le appeler en cas de souci administratif ou besoin d'argent. J'ai beaucoup de chance d'avoir mes parents derrière moi, prêts à mettre en œuvre tous les moyens nécessaires. Mais en échange, ils veulent des résultats. Au prin-



La colocation convient mieux à des jeunes déjà autonomes et responsables. Yann Castanier/Hans Lucas

temps, j'ai voulu déménager pour habiter en colocation avec deux camarades de la même promo. Mes parents ne voulaient pas. Mais ils ont décidé de me faire confiance. Avec mon frère aîné, étudiant à Rennes et pas trop attaché au foyer, nous jouons la transparence : on dit – presque – tout à nos parents, pour les rassurer, pour qu'ils nous fassent confiance et nous laissent mener notre vie comme on l'entend. »

« Je me suis sentie accompagnée »

Emma, 18 ans, en deuxième année de médecine

« Je vis seule dans un studio, à une heure en voiture de chez mes parents. Les débuts ont été difficiles pour eux comme pour moi. Nous sommes très proches. J'avais besoin de garder le contact. Au début, ils me manquaient énormément. Je

leur téléphonais tous les soirs. J'avais toujours quelque chose à leur raconter. Le week-end, ils venaient me chercher en voiture, car je n'avais pas le permis. Ils sont aussi venus plusieurs fois pour me remonter le moral. Mes études sont très prenantes. J'étais sous pression. J'avais besoin de leur soutien, de leur présence. Je me suis sentie accompagnée. Pour cette deuxième année, je suis plus détendue. Je sais ce qui m'attend. Mes parents restent très disponibles. Ils m'ont toujours encouragée dans mon choix d'orientation, tout en me prévenant des difficultés. »

« Sans eux, j'aurais lâché »

Flore, 19 ans, en année de prépa

« En prépa, je me suis responsabilisée dans mon travail. Ma mère a continué de gérer pour

moi le quotidien. Elle me prépare un repas chaud à emporter, s'occupe de mon linge, etc. Mes parents m'ont aidée à m'inscrire aux concours sur Internet, à constituer les dossiers. C'est surtout moralement qu'ils m'apportent soutien et accompagnement. Ils ont toujours cru en moi. Sans eux, j'aurais lâché. Certains soirs, quand je rentre un peu déprimée, retrouver l'ambiance familiale autour de la table m'offre un grand réconfort. Sans être investis eux-mêmes dans la prépa, mes parents me font des petits cadeaux, pour me motiver. L'échec, on en parle aussi. Sans dramatiser. J'ai passé sans succès le concours d'orthophoniste dans treize villes différentes. Mes parents m'ont aidée à tenir. Pour cette deuxième année, ils redoublent de vigilance. Ils veillent à ce que je ne me mette pas plus de pression. Si je réussis l'épreuve, je partirai de chez moi. C'est bien aussi de découvrir autre chose. »

Recueilli par France Lebreton

Prochain dossier :

Quelle place pour les pères lors de la naissance ?

Dans le film « Première année » (1) qui sort aujourd'hui, le réalisateur Thomas Lilti, médecin de formation, suit le quotidien de deux étudiants plongés dans un système ultra-compétitif.

entretien

« Il faut préparer son enfant à un éventuel échec »

Thomas Lilti

Réalisateur

Les deux héros de votre film sont en première année de médecine.

Quels en sont les enjeux ?

Thomas Lilti : C'est une année de tronc commun pour des milliers d'étudiants qui préparent le concours. Seuls 20 % le réussissent, 80 % échouent, au terme d'une sélection très dure. Vingt ans après ma propre expérience, rien n'a changé, ou presque. Ce sont des études violentes, brutales, fondées sur le bachotage, l'apprentissage automatique. L'objectif est de sélectionner les élèves les plus résistants. Ce système ultra-compétitif peut créer chez certains des fragilités, des troubles anxieux susceptibles de se prolonger au-delà de la première année.

Quel est le rôle de l'entourage familial ?

T. L. : L'entourage familial joue un rôle important dans la réussite des étudiants. Ces jeunes qui sortent du bac sont encore de grands enfants. Ils ont besoin de leur famille, qui peut apporter un réel soutien. Les étudiants sont plongés dans l'anonymat des grands amphithéâtres. Ils consacrent toute leur énergie à leurs études. Le rythme de travail laisse peu de place aux relations affectives, au lien social, aux loisirs. Certains craquent au bout de quelques semaines puis changent d'orientation.

Le modèle familial a-t-il une influence ?

T. L. : En deuxième année, un élève sur deux a un parent médecin. Plus qu'un héritage social, il s'agit d'un héritage culturel. On ne sait pas gommer ces inégalités. Il ne suffit pas de travailler

pour réussir. Pour ma part, j'étais un élève moyen mais j'avais les codes. Fils de médecin, je ne me sentais pas totalement estimé par mon père. Je voulais prouver que je pouvais être à la hauteur de ses attentes. C'est un moteur, une chance inouïe, mais aussi un poids énorme. Je n'avais pas le droit à l'échec.

Comment se situent les parents ?

T. L. : Beaucoup de parents découvrent grâce au film la violence de la première année, que ce soit en médecine ou en prépa : le bachotage, la compétition, l'individualisme, la culpabilité... Dans la réalité, ils se sentent souvent démunis. Certains sont démissionnaires et souffrent en silence. D'autres deviennent des coaches, vivent les études et souffrent avec leur enfant. Le quotidien familial est adapté à celui de l'étudiant. En cas d'échec, c'est toute la famille qui échoue.

Quels conseils donner aux parents ?

T. L. : Être à l'écoute de leur enfant, qui risque de se refermer sur lui-même. Les études prennent toute la place. Les parents doivent l'accepter, le comprendre, simplifier leur vie domestique. Surtout, ils ne doivent pas lui mettre la pression ni le culpabiliser, mais plutôt l'encourager, le valoriser. Enfin, il faut le préparer à un éventuel échec, sans y mettre d'enjeu personnel et en prenant du recul. Un échec en première année ne dit rien des qualités et des compétences de leur enfant. C'est le message à lui faire passer : « Tu tentes le concours, donne-toi les moyens de mener ce combat. Tu ne deviendras peut-être pas médecin mais dans tous les cas tu auras beaucoup appris sur toi-même. »

Recueilli par France Lebreton

(1) Lire la critique page 20.

pistes

Adresses

Le Cnous et les Crous.

Le centre national et les 28 centres régionaux des œuvres universitaires et scolaires ont pour mission d'améliorer les conditions de vie et de travail des étudiants : aide financière, santé, logement, restauration, orientation, emploi, loisirs... www.etudiant.gouv.fr

Fil Santé Jeunes.

Un site pour les 12-25 ans, qui offre un espace où poser des questions de façon anonyme et communiquer par chat individuel avec un professionnel. www.filsantejeunes.com ou par téléphone 0800.235.236 (appel gratuit). De 9 heures à 23 heures.

La Smerep, mutuelle pour étudiants, met en place des parcours de prévention santé ouvert à tous les étudiants, dans toutes les grandes universités.

www.smerep.fr

Bons plans

Choisir sa colocation.

Cette application permet de trouver la colocation ou le colocataire idéal parmi des milliers d'annonces répertoriées sur une carte... www.lacartedescolocs.fr

Psy pour les jeunes et les étudiants.

Cette association fondée par deux psychologues organise des ateliers gratuits, en France, afin d'améliorer le bien-être des étudiants. www.apsytude.com

Bien manger.

Des idées de recettes faciles et rapides, à réaliser sans avoir besoin d'être équipé d'un four. L'un des écueils qui guettent les jeunes étudiants éloignés du domicile familial réside dans une alimentation déséquilibrée, alors que se nourrir sainement, avec régularité, contribue à la réussite académique. recettesansfour.com

#AirDuTemps.

Cet été, bonbons et boissons appelés du nom de cocktails ont envahi les rayonnages des grandes surfaces.

Les goûts « Mojito » et « Pina colada » entrent au rayon bonbon



Frédéric Dugit/Le Parisien/MaxPPP

Scène de supermarché, en cet été de canicule. Thibault, 5 ans, trottine vers le rayon des boissons, en quête d'un rafraîchissement. Il s'empare d'une bouteille saveur « Mojito » du nom d'un cocktail qui mélange rhum, citron et menthe. Le petit garçon s'est trompé en cherchant la boisson aux agrumes qu'il affectionne, les bouteilles se ressemblant beaucoup.

Une telle mésaventure aurait aussi pu survenir devant les bonbons, les chips et même les gels douche. Cet été, en effet, une kyrielle de produits non alcoolisés mais à la saveur, à l'odeur et au nom de cocktails célèbres a fait son apparition, y compris dans des biens très consommés par les enfants. Les parents ont donc de quoi s'y perdre. « Je trouve ça limite, estime ainsi Lorraine, mère de deux garçons. Il est choquant de voir des bonbons au nom d'alcool à côté des fraises Tagada. » Johann, lui, est plus fataliste. « Il y avait déjà le Champomy », dit-il en haussant les épaules, évoquant une boisson à la pomme aux faux airs de champagne.

De leur côté, de nombreux médecins tirent la sonnette d'alarme. Certains font valoir qu'en habituant les petits à de telles saveurs, ils risquent de vouloir les retrouver, dans leur version alcoolisée, une fois ado-

ou adulte. Un point de vue que relativise toutefois le docteur Olivier Phan. « Quand on recherche sa petite madeleine de Proust, on veut en retrouver le goût exact. Dans le cas présent, le goût de la version alcoolisée sera trop différent pour que les amateurs passent de l'un à l'autre. » Ceci étant, poursuit le pédopsychiatre et addictologue, ces produits représentent une forme de publicité déguisée. En effet, en France, il est interdit de faire de la publicité pour de l'alcool à destination des mineurs. Or là, les noms de « mojito », « vodka », « pina colada » sont vantés à longueur de rayonnages. « C'est aussi choquant que si l'on commercialisait des Lego Marlboro », conclut le médecin.

À notre avis

Difficile de ne pas être consterné par cette nouvelle invention du marketing. Associer un bonbon ou un soda à des alcools ne peut que contribuer à brouiller les pistes, à diffuser l'idée que l'alcool est un petit plaisir comme un autre. Or les plus jeunes n'ont pas besoin d'un tel message. L'alcoolisme festif augmente chez les jeunes adultes et les adolescents. Or, comme par hasard, le mojito, la pina colada ou la vodka figurent en bonne place parmi les boissons les plus prisées dans les soirées...

Emmanuelle Lucas

chronique



Sylvie Blanchet

Ancienne enseignante spécialisée, bénévole dans une association de quartier

Education « positive »

Un débat à la radio, entendu d'une oreille au cours d'un trajet en voiture. Il confronte les points de vue d'une adepte de l'éducation dite positive, férue de neurosciences, et d'un pédopsychiatre. Je n'ai noté le nom ni de l'un ni de l'autre.

D'emblée, plusieurs choses me gênent, concernant l'adepte de l'éducation dite positive. Éducation positive... Cela signifie donc que toutes les autres sont négatives? Une telle prétention à la vérité, avec un grand V, me met mal à l'aise. Sentiment renforcé par le ton extrêmement docte avec lequel s'exprime celle que l'on aurait envie de qualifier de grande prêtresse: tant dans son propos que dans sa manière de l'énoncer, elle se place en surplomb, prétend tout savoir des attitudes éducatives et trie le bon grain de l'ivraie sans que jamais sa main ne tremble.

Selon elle, il y a ce qu'il faut faire: valoriser; encourager; assurer les enfants de la constance de l'amour qu'on leur porte; expliquer le pourquoi des exigences; rester parfaitement maître de soi. Et ce qu'il ne faut pas faire: crier; punir; frustrer; manifester, même brièvement, une attitude de rejet: tout cela, explique-t-elle, est nocif pour le cerveau de l'enfant... Rien de moins!

Écoutant cela, je ne peux m'empêcher de penser à ces parents, ils sont fort nombreux, tout à fait acceptables mais un peu soupe au lait, qui les soirs de fatigue s'énervent pour une bêtise mineure. Ou à ceux qui accueillent leur bébé venu leur offrir un dessin en lui disant « c'est joli », sans même y jeter un œil... Ceux-là, me dis-je, sont en train de passer un sale quart d'heure tant cette spécialiste autoproclamée les repeint aux couleurs de parents indignes!

Le ton est toujours docte. Indemne de toute passion, de tout affect. J'essaie d'imaginer une famille qui fonctionnerait selon les lois de la grande prêtresse: on n'y crierait jamais; on ne s'y heurterait pas; toute chose serait négociée et explicitée... Mais resterait-il de la place pour les surprises? Pour les fous rires? Je me le demande.

Le climat d'une famille totalement adepte de l'éducation positive me fait, tel que je l'imagine, penser à ces commerçants qui ont manifestement appris par cœur un bréviaire de formules à l'usage des clients: peu importe la personne qui leur fait face, peu importe ce qu'elle demande, ils usent du bréviaire... Pour ma part, je déteste cela, j'y vois un déni de mon existence: sous couvert d'extrême courtoisie, je ressens une grande violence.

Je ne crois tout simplement pas qu'une famille puisse fonctionner selon ces préceptes. Et je ne le pense pas souhaitable.

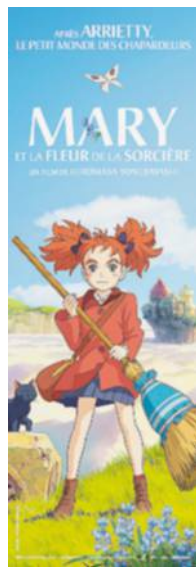
J'essaie d'imaginer une famille qui fonctionnerait selon les lois de la grande prêtresse: on n'y crierait jamais; on ne s'y heurterait pas; toute chose serait négociée et explicitée... Mais resterait-il de la place pour les surprises?

Il n'est pas sain de cacher sous le tapis les affects négatifs: un parent peut à bon droit être exaspéré par son enfant; un enfant, de même, peut être très en colère contre un père ou une mère qui a pris une décision injuste... Ni les enfants ni les parents ne sont parfaits. Les uns comme les autres en ont généralement conscience. Si l'on tient à les aider, mieux vaut essayer de les éclairer sur leurs points faibles et leurs points forts que de les culpabiliser sur tout ce qu'ils ne font pas bien. Il est d'ailleurs pour le moins paradoxal qu'un chantre de l'éducation dite positive se montre si critique: il faut certes essayer d'être bienveillant à l'égard des enfants, mais un peu d'indulgence à l'égard des parents ne saurait nuire!

essentiel

DVD

Mary et la fleur de la sorcière



Adapté d'un roman jeunesse britannique, ce film d'animation raconte l'émancipation d'une fillette maladroite et complexée par ses indomptables cheveux roux: après la découverte d'une fleur magique dans le jardin de sa grand-tante, elle se

découvre le pouvoir de voler et intègre Endor, une école de sorciers renommée. Première production issue du studio Ponoc (« aube » en japonais), lancé par des anciens de Ghibli (studio fondé par le célèbre Hayao Miyazaki), *Mary et la fleur de sorcière* fait parfois un peu trop penser à la saga *Harry Potter* ou à *Kiki la petite sorcière* mais on est vite conquis par la richesse de son univers graphique, par la beauté de ses décors peints à la main et par son héroïne attachante.

Cécile Jaurès
Diaphana, 15,50 €.
À partir de 7 ans

CD

Zou bisou bisou

Dix-sept chansons venues tout droit des années 1960, la belle période des années twist et yé-yé, quand la mélodie donnait le rythme du déhanché et que les paroles transpiraient une certaine joie de vivre. Rien de tel pour reprendre en chœur avec parents et grands-parents ces chansons amusantes. Un patrimoine à partager en famille!

Blandine Canonne
Johnny Hallyday, Sheila, Henri Salvador, Dalida, etc., Didier Jeunesse, 17,20 €. Tous publics



On en parle. Le spécialiste des neurosciences Stanislas Dehaene passe en revue, dans son dernier livre (1), les habitudes à prendre pour libérer les talents du cerveau.

Apprendre, ça s'apprend

Comment bien apprendre? Comment aider son enfant à mieux apprendre? Ces questions, qui en période de rentrée taraudent nombre d'élèves et de parents, trouvent des réponses dans le nouveau livre de Stanislas

Dehaene. Dans cet ouvrage grand public, qui convoque de manière vivante et incarnée de multiples expériences scientifiques, le professeur au Collège de France, titulaire de la chaire de psychologie cognitive expérimentale, nous dévoile ce que l'on sait du cerveau, de sa plasticité, de ses limites, mais aussi et surtout de ses incroyables talents qui méritent d'être exploités dès le plus jeune âge.

« Même le cerveau d'un bébé apprend déjà plus vite et plus profondément que la plus puissante des machines actuelles », assure ce chercheur, nommé l'an dernier à la tête du conseil scientifique de l'éducation nationale. « Il dispose, dès la première année de vie, d'une vaste panoplie de connaissances sur les objets, les nombres, les probabilités, l'espace ou les personnes », explique celui qui aurait inspiré l'annonce, en mars dernier, par le président de la République, d'un abaissement à 3 ans de l'instruction obligatoire à compter de 2019.

Ce membre de l'Académie des sciences plaide entre autres pour « l'immersion » précoce dans une langue étrangère, susceptible de « transformer le cerveau en quelques mois ». Il nous invite, de même, à « nourrir » très tôt les potentialités de l'enfant avec des jeux de mots ou de construction, des histoires, des défis, des casse-tête, etc. Pour être efficaces, les apprentissages doivent être actifs, structurés et associer le plaisir à l'effort. Le spécialiste des neurosciences insiste aussi sur le rôle crucial de l'erreur, « la condition même de l'apprentissage ». « Ne la sanctionnons pas, mais corrigeons-

la rapidement », avec précision et de manière décomplexée, exhorte-t-il. « La note sèche, lorsqu'elle n'est pas accompagnée d'appréciations détaillées et constructives, constitue donc un bien piètre retour sur erreur », insiste-t-il.

Stanislas Dehaene attire aussi notre attention... sur l'attention, indissociable de la mémorisation. « Les manuels trop illustrés, les classes trop décorées, les lettres ou les chiffres déformés ou figurés par des personnages ne font que distraire l'enfant et l'empêcher de se concentrer », met-il en garde.

Autre message, qui concerne avant tout les familles: « Laissons les enfants dormir. » Car le sommeil, justifie-t-il, est « un ingrédient essentiel de notre algorithme d'apprentissage ». L'imagerie cérébrale montre ainsi que les circuits sollicités durant la journée se mettent à fonctionner de nouveau la nuit.

« Même le cerveau d'un bébé apprend déjà plus vite et plus profondément que la plus puissante des machines actuelles. »

En clair, dormir longuement et profondément permet de « consolider » et de « réactiver » ce que nous avons appris la veille. Une bonne raison de mettre nos enfants au lit plus tôt et d'inverser de la sorte une tendance qui semble s'être solidement installée depuis plusieurs décennies avec les changements de rythme dans la semaine et la multiplication d'écrans toujours plus chronophages.

Denis Peiron

(1) Apprendre!, Odile Jacob, 22,90 €.