

---

# Approche chronopsychologique et chronobiologique du bien être dans l'école Algérienne –Cas des écoles du sud Algérien (Sahara)-

Ouerdia Lasli\*<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>NOUFEL Djamila – Algérie

<sup>2</sup>Pr.MAROUF Louisa – Algérie

## Résumé

Chronobiologie et chronopsychologie sont des disciplines relativement récentes. La première se propose " d'étudier les changements quantitatifs réguliers et périodiques des processus biologiques au niveau de la cellule, du tissu, d'une structure, d'un organisme ou d'une population " (Fotinos, Testu, 1996).chez l'homme le rythme le plus observable correspond à l'alternance de la veille et du sommeil au cours nyctémère (Testu, 2000), c'est alors qu'un nombre important d'études a permis de mettre en évidence le rôle essentiel du sommeil de l'enfant tant du point de vue physiologique que psychologique. Il est admis que le respect quantitatif et qualitatif permet un développement harmonieux et favorise les apprentissages (Clarisse, Testu, Maintier, Alaphilippe, Le Flo'h, Janvier, 2004).Mais la durée du sommeil chez l'élève peut être influencée par plusieurs facteurs environnementaux géographiques ainsi que les emplois du temps scolaires ce qui peut avoir un impact sur l'enfant et ses comportements ce qui relève du champs de la chronopsychologie qui étudie les variations périodiques de l'activité physiques et /ou mentales, la production en situation de travail (Testu,2011). Il s'agit de déterminer des profils de fluctuations journalières de performances.

Dans ce sens, les différentes études sont parvenues à adopter l'idée de l'existence d'un rythme psychologique chez l'enfant et l'homme, en général. Les études qui ont été faites sur le rythme ont démontré que l'efficiencia cognitive de l'élève connaît des variations périodiques dans la même journée et le même mois et la même année. L'activité intellectuelle se caractérise par des moments stériles et d'autres fertiles, car l'enfant ne peut pas faire ce qu'il veut quand il veut, c'est ce qu'ont confirmé (Reinberg & et al, 1979) ; Testu, 1979 ; Montagner, 1983 ; Lancry & al, 1988) (Marouf L, Khelfane R, Douga A, 2011).

Ainsi, l'existence des rythmes endogènes a pu être montrée et leur sensibilité aux rythmes exogènes produit par l'environnement a régulièrement été établie permettant de définir le concept de synchroniseur (Le Flo'h, Clarisse, Testu, 2014). L'objectif pour le bien être de l'enfant est d'harmoniser ces deux notions rythmes endogènes de l'enfant et exogènes (emplois du temps, calendrier, ..) (Touitou, Bégué, 2010).

Au regard de ces aspects théorique, cette communication proposée résume les résultats d'une étude menée dans le sud algérien (Sahara) portant sur les variations journalières et hebdomadaires des comportements et du sommeil nocturne chez les élèves âgés de (9-10) ans. Elle a été réalisée dans 5 écoles sur 286 élèves au moyen d'une grille d'observation des comportements et un questionnaire sur la durée du sommeil tout deux élaborés par le Pr TESTU

---

\*Intervenant

et adaptés à la société algérienne par le Pr MAROUF. L'objectif est de dégager le profil de variations journalières et hebdomadaires afin de voir si les emplois du temps scolaires Algériens imposés aux élèves du sud respectent les rythmes des enfants.

Les résultats de l'étude montrent la nécessité de prendre en compte les résultats des différentes recherches menées en chronobiologie et chronopsychologie, et respecter les rythmes scolaires des élèves grâce au bon ajustement entre les rythmicités propres de l'enfant et les rythmes produits par son environnement, afin d'optimiser leur sentiment de bien être et leur permettre de s'épanouir à l'école ce qui pourrait se traduire par des comportements adaptés à la situation scolaire.

### **Bibliographie :**

- 1- Le floch, N., Clarisse, R., Testu, F. (2009). Ajustement rôle parental et rôle professionnel, un synchroniseur externe des rythmes attentionnels de l'enfant. *Pratiques psychologiques*, 15, 173-189.
- 2- Marouf, L. (2010). Impact de l'organisation du temps scolaire sur le comportement des élèves du cycle primaire. *Revue des recherches et études scientifiques*.
- 3- Marouf, L., Khelfane, R., Douga, A. (2012). colloque international Le système éducatif et l'échec scolaire Approche chronopsychologique, actes du colloque international ISSN : 2253-007X.
- 4- Marouf, L., Khelfane, R. (2011). Rythmes scolaires : concept ambigu. *Revue national de recherche en éducation*, 1, 33-40.
- 5- Testu, F. (2011). *Rythmes de vie et rythmes scolaires aspects chronobiologiques et chronopsychologiques*, France : Masson.
- 6- Touitou, Y., Bégué, P. (2010). Aménagement du temps scolaire et santé de l'enfant. *Journal de pédiatrie et de puériculture*, 23, 234-293.

**Mots-Clés:** rythmes scolaires, comportements en classe, adaptation a la situation scolaire, bien être, sud algérien