

# Les rythmes de l'enfant à l'épreuve du travail parental

Selon une étude réalisée par Nadine Le Floc'h de La Jeunesse au plein air, les organisations atypiques de travail des parents ont un effet négatif sur l'attention scolaire des enfants. Les détails de cette recherche par son auteure.



L'attention de l'enfant nous renseigne sur sa disponibilité, en classe et dans tous ses lieux de vie.

**L'**enfant est un être global. S'il est élève aux mêmes heures que ses camarades, l'enfant est aussi membre de collectifs de pairs qu'il fréquente de manière différenciée.

Et... il est aussi membre d'une famille qui a ses caractéristiques propres, sa structuration, sa composition et ses rythmes de vie. Celle-ci doit par exemple composer avec les exigences issues du travail et le rôle parental qui est le sien. Ce que Jeanne Fagnani nommait en 2000 «*les petits arbitrages et les grands dilemmes*»<sup>1</sup>. Considérer l'enfant dans cet environnement élargi nous a alors amené à nous interroger sur les effets de l'organisation du travail du père et de la mère sur l'enfant. Est-il sensible à ceux-ci comme il l'est aux aménagements du temps scolaire? Pour répondre à cette question, nous avons questionné les parents sur ce qu'ils vivaient et ce qu'ils ressentaient au travail et nous avons évalué l'attention de leurs enfants en situation scolaire.

Nous avons choisi de nous intéresser à l'attention des enfants car elle est très proche de phénomènes physiologiques. Présente dans de nombreuses activités de

l'enfant dans ses différents lieux et temps de vie, elle est indépendante de la réussite scolaire. Pourtant, elle nous renseigne, avant même l'entrée dans les apprentissages, sur la disponibilité de l'enfant pour s'y engager, en classe bien sûr, mais aussi dans tous ses lieux de vie.

Selon l'organisation du travail et les conciliations mises en place au sein de la famille, l'enfant ne dispose pas du même temps de présence journalier avec ses parents. Une mesure simple nous a permis de le montrer en comptabilisant pour une journée de travail habituelle, le temps quotidien où l'enfant est en présence de l'un ou l'autre de ses parents. Peut-on imaginer que cette présence parentale régulière joue un rôle dans l'attention dont l'enfant est capable en classe?

Les résultats montrent sans équivoque que la famille constitue un lieu de régulation important pour les rythmes de l'enfant. La présence du père et/ou de la mère constitue visiblement pour lui un moyen de se ressourcer. Plus l'enfant est jeune, plus cette absence de régulation sera suivie d'effets. Ainsi, les enfants de 6-7 ans dont les parents ont les plus longues journées de travail, présentent des performances moins élevées tout au long de la journée et tout au long de la semaine. Ils ne marquent pas non plus de reprise d'activité en fin de journée, contrairement à ce qui est attendu. Chez leurs aînés (8-10 ans), bien que les écarts de performances subsistent et invitent à la prudence, les effets sont moins prononcés, suggérant une maturation de l'enfant et une évolution de ses besoins en «temps parental journalier».

## Contraintes organisationnelles du travail

Nous savons, par de nombreux travaux, que sont plus particulièrement fragiles la santé et l'équilibre de l'adulte exposé à des horaires atypiques, décalés de la vie sociale et familiale, constamment changeants et non prévisibles. Mais qu'en est-il, à présent, des effets sur les enfants de ces contraintes

## Et si on reparlait de la longueur des journées...

Depuis les travaux de Patrick Feunteun (2000), enseignant-chercheur à l'UFM<sup>1</sup> de Nantes, nous savons que le temps journalier consacré à l'école doit être mis sous surveillance. Au-delà d'une durée évaluée comme critique (proche de dix heures), l'enfant marque fatigue et inattention en fin de journée et en fin de semaine. Nous avons pu établir dans cette étude que l'allongement des journées des enfants est aussi le résultat d'une mauvaise adéquation entre l'aménagement du temps scolaire et celui de la famille dans sa vie de travail.

Quelles propositions? Appliquer les recommandations des experts<sup>2</sup>!... Une journée de classe commencée à 9h00 pour tous les enfants, avec une pause du midi suffisante et bien aménagée et se prolongeant jusqu'à 17h15 pour les plus grands. Selon nos résultats, ces recommandations, faites pour le respect des rythmes des enfants, sont également mieux adaptées aux horaires de travail des parents et à la conciliation des rôles parentaux et professionnels.

N. L.F.

(1) Institut universitaire de formation des maîtres.

(2) Challamel M.J., Clarisse R., Levi F., Laumon B., Testu F. et Touitou Y. (2001). Rythmes de l'enfant. De l'horloge biologique aux rythmes scolaires. Paris: Inserm.

vécues par leurs parents ? Selon nos résultats, les rythmes psychologiques des enfants, leurs disponibilités aux apprentissages sont bien sous la dépendance de l'organisation du travail parental. Cette sensibilité diffère cependant selon l'âge de l'enfant.

Ainsi, lorsque les mères travaillent fréquemment le samedi, le dimanche et les jours fériés, lorsque leur rythme journalier de travail les expose à des horaires atypiques, leurs enfants de moins de 6 ans présentent une attention générale en classe qui peine à se mobiliser dans la journée et ceci reste vrai tout au long de la semaine. Ces effets sont amplifiés lorsque les contraintes évoquées se cumulent. Nous n'avons pas retrouvé les mêmes résultats lorsque les pères vivaient les mêmes caractéristiques de travail. La présence maternelle semble réguler l'attention dont l'enfant de moins de 6 ans est capable en dehors de sa vie familiale.

En revanche, les enfants de 8 à 9 ans semblent devenir très sensibles à la présence paternelle. Ainsi, lorsque l'organisation du travail des pères les rend peu disponibles pendant les temps sociaux identifiés comme des temps de loisirs ou lorsque leurs horaires de travail sont très flexibles, les enfants présentent une moins bonne attention tout au long de la journée et tout au long de la semaine. Tous les résultats obtenus indiquent le rôle favorable du vécu et de l'anticipation de temps partagés avec le père.

Ainsi, la nocivité pour l'adulte de ces

organisations de travail serait également à considérer pour ces effets sur l'enfant. Ces résultats semblent devoir être mis en perspective avec le constat du développement de ce type d'organisation du travail (Gadbois, 2004)<sup>2</sup>.

### Stress professionnel parental et attention scolaire de l'enfant

Nous avons également questionné les pères et les mères sur ce qu'ils ressentent au travail grâce à une échelle de stress professionnel que nous avions validée précédemment<sup>3</sup> (Le Floch et al, 2005). Ici, c'est l'état psychologique issu du travail qui pourrait se répercuter sur l'enfant.

Lorsque les mères se décrivent exposées à une forte charge mentale au travail ou lorsqu'elles cumulent un haut niveau de stress général, nous avons relevé chez les enfants de 5 ans à 7 ans, un moins bon niveau attentionnel et une stagnation de l'attention en fin de journée et en fin de semaine. L'enfant de cet âge est donc très perméable au stress professionnel général de sa mère, ce qui n'a pas été retrouvé pour les pères. À l'inverse, pour les enfants de 9 ans, les effets issus de la mère apparaissent plus modérés que ceux issus du père. L'enfant en grandissant

## À retenir

Pour respecter les rythmes de l'enfant:

### Éviter:

- les longues journées, en particulier pour les plus jeunes;
- les organisations du travail peu conciliables avec le rôle parental;
- les horaires atypiques, décalés de la vie sociale et peu prévisibles;
- les organisations du travail induisant de hauts niveaux de stress pour les parents.

### Préserver:

- des temps parentaux avec le père et avec la mère;
- des horaires de classes plus tardifs le matin pour tous (9 heures);
- des horaires plus tardifs le soir pour les plus âgés (17h 15 à 17h30).

perçoit davantage le ressenti du stress professionnel de son père et son attention est diminuée.

L'organisation du travail et le climat au travail vécus par les parents pourraient ainsi avoir des répercussions sur les rythmicités de l'attention de l'enfant.

Des réflexions de société nous sont régulièrement soumises sur l'adaptation à de nouvelles organisations du travail, comme les horaires étendus de multiples services commerciaux. Des demandes d'ajustement des structures d'accueil pour les enfants en découlent.

S'adapter peut-être... mais jusqu'où ? Ces premiers résultats suggèrent que le prix à payer peut concerner l'adulte autant que le développement des enfants et la mise en place de ses rythmes biologiques et psychologiques. ■

Nadine Le Floch

## L'étude en quelques chiffres

Les rythmes de l'enfant sont sous la dépendance des environnements dans lesquels il se développe. Ce préalable est à l'origine de nouveaux travaux sur les rythmes de l'enfant qui s'intéressent tout particulièrement à l'organisation du travail des parents. Ils ont été réalisés par Nadine Le Floch, déléguée nationale à La JPA et membre de l'équipe de recherche « Aménagements du temps de vie et comportements humains » dirigée par François Testu, professeur à l'université de Tours et président de La JPA. Pour les résultats présentés ici, 659 enfants au total y ont participé. Ils vivent avec leurs parents dans des villes françaises de grande taille. Leurs deux parents exercent une activité professionnelle. Les effets de l'amplitude de la journée de travail du couple parental ont été évalués auprès de 199 enfants de 6 à 10 ans. 460 enfants âgés de 5 à 10 ans et leurs familles nous ont permis d'étudier les effets de l'organisation du travail parental et du stress professionnel sur les rythmes des enfants eux-mêmes.

Les résultats de cette recherche paraîtront dans la collection « Les conférences de La JPA », en septembre 2006, 7,5 €. Commande auprès du service publications de La JPA : tél. 01 44 95 81 24.

(1) Fagnant, J. (2000). Un travail et des enfants. Petits arbitrages et grands dilemmes. Paris: Bayard.

(2) Gadbois, C. (2004). Les discordances psychosociales des horaires postés: questions en suspens. Le travail humain, 67, 1, 63-85.

(3) Dimensions étudiées: sécurité et satisfaction au travail, charge mentale et possibilité de concilier rôle professionnel et parental, satisfaction à l'égard de l'entreprise.