

Céline Alvarez

« La passivité détraque les circuits neuronaux »

Ecole. Avec sa nouvelle méthode d'éducation, la pédagogue a bousculé l'enseignement. Elle publie « Une année pour tout changer ».

PROPOS RECUEILLIS PAR LOUISE CUNEO

Céline Alvarez a marqué la rentrée scolaire 2016. Dans son ouvrage à succès « Les lois naturelles de l'enfant » (Les Arènes), elle décrivait comment, en misant sur l'autonomie et la relation à l'autre, elle avait obtenu des spectaculaires résultats dans les classes de maternelle dont elle avait eu la charge entre 2011 et 2014, à Gennevilliers (Hauts-de-Seine), dans une école classée en zone d'éducation prioritaire. Une expérimentation fondée sur « la compréhension du fonctionnement de l'être humain » et les neurosciences, rendue possible par le soutien de Jean-Michel Blanquer, alors directeur général de l'Enseignement scolaire. Mais, après ces trois années, l'Éducation nationale n'a pas souhaité déployer les méthodes peu académiques de la jeune femme, qui a démissionné de ses fonctions. Aujourd'hui, c'est le ministère de l'Éducation belge qui a mandaté Céline Alvarez pour former 750 enseignants pendant un an. L'autrice et pédagogue y a vu l'occasion de montrer que des changements simples pouvaient transformer les enfants. Dans son nouveau livre, « Une année pour tout changer et permettre à l'enfant de se révéler », elle livre sa recette.

Le Point: Au fil de vos expériences sur le terrain, vous remarquez l'importance du développement des « fonctions exécutives » chez l'enfant. Quelles sont-elles ?

Céline Alvarez: Ce sont les fonctions cognitives supérieures de l'intelligence humaine. Elles nous permettent d'avoir un comportement ordonné et organisé pour atteindre nos objectifs. Elles reposent sur trois compétences : le « contrôle inhibiteur », qui nous permet de réfléchir avant d'agir, de réguler nos stress et émo-



Pionnière. Céline Alvarez dans les locaux des éditions Les Arènes, le 23 août.

tions et de rester focalisés sur notre tâche ; la « mémoire de travail », qui nous permet de garder des informations en mémoire et de planifier ; et la « flexibilité cognitive », qui nous permet de détecter nos erreurs, de les corriger et de nous montrer créatifs. Un enfant qui n'a pas pu développer ses fonctions exécutives a des difficultés à se contrôler, à gérer son impatience ou son stress, il est facilement distrait ; il est impulsif, manque d'autonomie, a des difficultés à rester dans le sujet d'une conversation, coupe la parole, ne retient pas

les consignes, se décourage facilement, etc. C'est le désordre, à la fois cognitif et social. Il ne peut pas apprendre ni être autonome. Selon The Center on the Developing Child de Harvard, « arriver à l'école avec une base solide de ces fonctions exécutives est plus important pour les enfants que de connaître les lettres et les chiffres ».

Comment développer ces compétences ?

A quel âge ?

En apprenant à être autonome dès les premières années de vie. Faire seuls des tâches qui leur sont encore difficiles sollicite puissamment leurs fonctions exécutives en plein développement, ils repoussent notre aide et nous lancent l'universel : « Moi tout seul ! » Si on les aide à être de plus en plus autonomes, à persévérer, à s'exprimer, à s'organiser, à patienter, à comprendre leurs émotions, à réguler leur stress, les enfants développent de bonnes fonctions exécutives. Ils font alors preuve de discernement, de calme, d'autodiscipline, de créativité, d'empathie et auront davantage confiance en eux. Ils seront en mesure d'avoir des relations sociales apaisées, d'atteindre les objectifs qu'ils se fixent, d'apprendre tout ce qu'ils souhaitent. Ils seront « centrés », sereins, autonomes, épanouis.

Après 5 ans, c'est trop tard ?

Il n'est jamais trop tard. Le cerveau reste plastique toute notre vie. Il y a d'ailleurs un nouveau pic de plasticité cérébrale à l'adolescence. Il faut simplement être conscient que ce qui se construit ensuite s'élabore sur la base de ce qui a été préalablement « posé » dans les fondamentales premières années.

Les écrans peuvent-ils contribuer à développer ces fonctions ?

Pas dans la petite enfance. Il faut absolument éviter tous les écrans avant 3 ans et fortement les limiter dans les années qui suivent. Le jeune enfant qui y est constamment exposé aura tendance à avoir des fonctions exécutives sous-développées. La passivité et l'impulsivité qu'ils induisent détraquent son système exécutif, qui exige des expériences sensorielles actives pour se développer. Les écrans sont par ailleurs addictifs. Il est inutile de laisser au jeune enfant la charge de se réguler. Il en va de la responsabilité de l'adulte de retirer les éléments toxiques de son environnement.

A part la limitation des écrans, quel autre élément se révèle décisif pour le bon développement de ces fonctions exécutives ?

Le sommeil. Chez les tout petits enfants comme chez les adolescents. Un adulte qui a mal dormi aura des difficultés à « fonctionner » correctement, à se contrôler, à s'organiser, à planifier, à être flexible, etc. L'enfant, lui, n'aura pas seulement des difficultés à fonctionner, il aura également des difficultés à créer ses fonctions exécutives en plein développement. Un enfant fatigué doit pouvoir se reposer. Le reste doit attendre. C'est une priorité.



ILLUSTRATION : TARTRAS POUR « LE POINT »

Allez-y maintenant ! Dites d'une voix ferme :
« Eteins ce téléphone ! »

La France devrait-elle, comme la Belgique, se lancer dans une expérimentation à grande échelle ?

Partout, privilégier les environnements d'apprentissage qui soutiennent le bon déploiement des fonctions exécutives me semble essentiel. C'est ce sur quoi nous avons focalisé notre attention dans les classes de maternelle et d'élémentaire en Belgique. En quelques semaines, sans moyens supplémentaires, simplement en focalisant notre attention sur le développement de l'autonomie globale, les changements constatés par les parents et les enseignants ont été évidents, rapides et très positifs. Il est courant que les enfants passent d'un extrême à un autre : alors incapables de fixer leur attention, d'être motivés et d'apprendre, ils deviennent concentrés, avides de connaissances et viennent à l'école le matin en courant.

Que vous a apporté cette année en Belgique ?

Les résultats très positifs constatés dans la classe maternelle de Gennevilliers étaient dus au travail réalisé autour des fonctions exécutives. Mais beaucoup ont pensé que cette réussite était liée à l'utilisation de matériel Montessori et à la présence à temps complet d'une personne pour seconder l'enseignant. En Belgique, nous n'avons rien : ni matériel spécifique ni assistance. Pourtant, les changements constatés chez les enfants ont été les mêmes. Cette expérience révèle donc que le levier déterminant est le développement de l'autonomie via l'instauration d'un cadre, d'une organisation et d'un étayage particuliers.

Par quoi faut-il commencer, concrètement ?

Pendant six ou sept mois, les enseignants ont cessé d'« enseigner », ils ont uniquement aidé les enfants à développer leur attention, à persévérer, à détecter leurs erreurs, à être ordonnés, soigneux, à aider leurs cama-

Notre système d'éducation n'est pas pensé à partir des lois qui régissent le bon développement humain.

rades, à comprendre et à réguler leurs émotions, à échanger de manière constructive et apaisée... Au bout de quelques semaines, enseignants, parents et directeurs d'école ont, à ma grande surprise, prononcé les mêmes phrases que celles entendues de la bouche des parents de Gennevilliers: «*les enfants sont transformés*», «*ils sont apaisés*». Ils étaient sereins, motivés, joyeux, curieux, empathiques, et avaient, en fin d'année, des compétences scolaires avancées qui surprenaient même les enseignants en fin de carrière. Ils avaient envie d'apprendre et étaient capables de le faire.

De nombreux élèves ayant été scolarisés dans votre maternelle ou dans une des classes que vous avez suivies en Belgique ont appris à lire. Est-ce l'objectif recherché ?

Le but n'est pas que les enfants apprennent à lire, mais qu'ils s'épanouissent. Lorsque l'environnement a été soutenant et qu'ils ont pu développer de bonnes fonctions exécutives, ils sont avides d'apprendre dans tous les domaines: géographie, mathématiques et même lecture. En leur donnant le son des lettres, nous ne faisons que répondre à leur demande. Cela les enthousiasme énormément.

En quoi votre méthode est-elle différente de celle de Maria Montessori ?

Maria Montessori a fait preuve d'une extraordinaire clairvoyance: elle avait perçu l'importance des fonctions exécutives alors que l'imagerie cérébrale n'existait pas. Mais elle assurait que, pour obtenir des résultats probants, seuls son matériel et sa méthode étaient efficaces. Or, comme l'expérience en Belgique l'a montré, d'autres leviers simples et très accessibles peuvent être mis en place, et ce sans matériel spécifique.

Développer les fonctions exécutives, cela peut-il aussi se faire à la maison ?

Bien sûr. C'est même indispensable. Il s'agit simplement de soutenir les élans d'indépendance de l'enfant et de le nourrir. Être à ses côtés, l'aider à faire seul sans faire à sa place et augmenter la difficulté tout en s'effaçant progressivement. Cela ne demande pas de moyens, mais du temps et de la disponibilité. C'est une posture générale qui représente une véritable clé.

Pourquoi l'école ne fonctionne pas aussi bien qu'on le voudrait en France ?

Nous avons tendance à traiter les difficultés de manière symptomatique. Nous traitons les symptômes sans nous attarder sur les causes. Nous mettons quelques tablettes ou matériel Montessori par-ci, quelques ballons gonflables pour travailler de manière plus agréable par-là... Nous offrons aux enfants des aides pour mieux supporter un système qui leur est insupportable, sans le changer vraiment. Nous ferons peut-être taire un symptôme ici, mais bientôt, là, un autre surgira. Le problème fondamental est que notre système d'éducation n'est pas pensé à partir des lois qui régissent le bon développement humain. Nous pourrions constamment lui apporter des évolutions, mais, tant que les fondations ne seront pas changées, nous nous épuiserons – et nous nous ruinerons – en vaines nouveautés ■

EXTRAITS

L'autonomie, clé de l'éducation

Les environnements favorables au bon développement exécutif, à tout âge, sont ceux dans lesquels l'adulte accompagne précocement et progressivement l'enfant ou l'adolescent vers une autonomie de plus en plus maîtrisée. Il ne s'agit pas de le laisser livré à lui-même. L'autonomie, c'est lorsque l'on peut faire seul car la présence de l'autre, son étayage et sa bienveillance ont été intériorisés.

Accueillir l'erreur

Nous avons tendance, particulièrement en France, à sanctionner l'erreur. Or il faut qu'il y ait un décalage entre nos projections et la réalité (une erreur, donc) pour que le cerveau soit surpris et réajuste ses circuits. L'erreur ne fait pas seulement partie intégrante du processus d'apprentissage, elle en est la condition: il faut se tromper pour apprendre. Nous voulons que nos enfants apprennent, mais sans se tromper. Ce jugement négatif de l'erreur a de graves conséquences sur le développement exécutif des enfants: tétanisés à l'idée de décevoir et d'être jugés, ils n'osent plus s'engager dans des activités, prendre des initiatives; ils sont paralysés. Au lieu de sanctionner l'erreur, accueillons-la comme l'alliée et la grande enseignante qu'elle est: aidons l'enfant à travailler avec. Il sera alors dans les meilleures conditions pour développer une excellente flexibilité cognitive: il saura détecter et comprendre ses erreurs pour progresser.

Réduire les écrans

Les écrans (téléviseurs, portables, consoles) détournent l'enfant d'un temps précieux qu'il devrait consacrer à exercer activement son intelligence. Et dans le même temps, en hypnotisant l'enfant, ils détournent littéralement son système exécutif et attentionnel en plein développement. C'est une double peine qui coûte cher à l'enfant. Jusqu'à 3 ans, l'exposition aux écrans et leur utilisation devraient être proscrites. Alors qu'il devrait passer ce temps à façonner son intelligence en étant actif et en lien avec l'autre, l'enfant le passe à abîmer ses circuits neuronaux préfrontaux. Ses compétences d'action sont directement impactées. Une étude publiée en décembre 2018, «*Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents*», va, comme tant d'autres, totalement en ce sens. Elle a été menée auprès de plusieurs milliers d'enfants âgés de 2 à 17 ans. Elle indique que passer, à ces âges, plus d'une heure par jour derrière un écran (téléphone, ordinateur, appareil électronique, jeu électronique et télévision) est associé à une diminution de la curiosité, du contrôle de soi, de la persévérance, à une augmentation des troubles de l'attention, de l'instabilité émotionnelle, de l'impulsivité, ainsi que de l'incapacité à terminer les tâches engagées ■



« Une année pour tout changer et permettre à l'enfant de se révéler », de Céline Alvarez (Les Arènes, 248 p., 18,90 €).

FUTURAPOLIS Retrouvez Yves Citton et de nombreux invités prestigieux les 14, 15 et 16 novembre lors de Futurapolis, à Toulouse. Il sera question d'écrans et de bien plus encore. Inscrivez-vous sur Futurapolis.com, c'est gratuit.