

Réussite ou échec scolaire : la tyrannie du sommeil

La fatigue comme déterminant de la réussite scolaire

La scolarité est une longue aventure, truffée d'obstacles et de pièges, qui la rendent d'autant plus dure à suivre sur la durée. Beaucoup d'étudiants, pris dans cette épopée, ont un état de fatigue tel qu'ils ne parviennent pas à suivre. On entend souvent dire que les difficultés ou échecs scolaires sont directement corrélés à la fatigue de ces étudiants, mais qu'en est-il en réalité ? C'est l'objet de ce 4 pages.

Dès l'enfance, nous sommes soumis à un rythme d'activités et de sommeil en fonction de l'organisation temporelle imposée par la famille. Cette organisation dans l'enfance marque durablement. Nous nous demanderons ainsi si le rythme et la fatigue déterminent la réussite des étudiants, à l'aide des réponses de ces derniers, récoltées dans la base de données de l'enquête que nous avons réalisé. Dans un premier temps, nous rassemblerons tous les éléments qui tendent à prouver que les étudiants sont fatigués, puis nous finirons par observer la relation du niveau de fatigue des étudiants avec la question de la réussite scolaire.

Encadré 1 : L'enquête POF

Pour appuyer notre étude, nous allons avoir recours à des données qui sont issues d'une enquête par questionnaire sur le rapport au temps des étudiants réalisée auprès de 4601 étudiants des universités de Paris-Nanterre, de Paris 8 Vincennes - Saint-Denis, du Havre et de Nantes. L'enquête, que nous avons nous-même réalisée et qui a été soutenue par le collectif Paris-Ouest France, a pour but d'interroger les étudiants sur leur rapport au temps et vise à décrire la diversité et les contraintes temporelles qu'ils ou elles sont susceptibles de rencontrer.

Les étudiants sont fatigués...

De nombreuses études ont souligné que depuis la fin du XXe siècle, la jeunesse est de plus en plus touchée par la fatigue. Aux troubles musculo-squelettiques, qui étaient les principales pathologies professionnelles causées notamment par le travail à la chaîne inspiré des mouvements Fordistes et Tayloristes, ont aujourd'hui succédées aux nouvelles maladies professionnelles comme la fatigue ou le *burn-out*¹. Transposée au travail (à l'université et en dehors), c'est sur cette fatigue que nous allons nous

pencher : grâce à l'enquête POF 2019, nous questionnons le sommeil des étudiants et leurs représentations de leurs états de fatigue.

... Car ils ne dorment pas assez :

Nous avons questionné les étudiants sur leur temps de sommeil. Il en va de soi que le meilleur remède contre la fatigue est le repos par une bonne nuit de sommeil. Effectivement, d'après la Fondation Nationale du Sommeil américaine, pour un jeune adulte âgé entre 18 et 25 ans, le temps de sommeil idéal par nuit se situe entre 7 et 9 heures². Or, seul 1 étudiant sur 3 a dormi entre 7 et 9 heures lors de sa précédente nuit. De plus, la majorité, près de 2 étudiants sur 3 ont dormi moins de 7 heures. Les consignes de santé ne sont donc pas respectées. Ce rythme de sommeil peut s'avérer dangereux pour leur santé, les exposant à de lourds problèmes psychologiques comme le burn-out précédemment évoqué. Mais sont-ils conscients de ce risque ? Savent-ils que leur temps de sommeil est insuffisant ? (Figure 1)

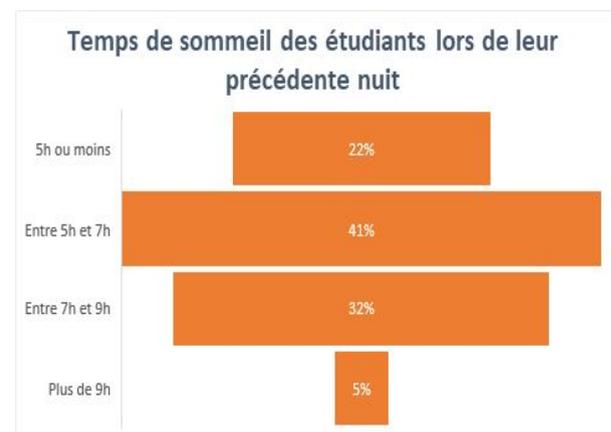


Figure 1 : Le temps de sommeil des étudiants enquêtés lors de leur précédente nuit. Lecture : 5% des étudiants ont dormi plus de 9 heures lors de leur précédente nuit. Source : Enquête POF sur le rapport au temps des étudiants en 2019 sur 4601 étudiant.e.s.

¹ Rolo, D., "Le burn-out : mal d'époque ou retour de la fatigue pathologique ?", Annales médico-psychologiques, September 2017, Vol.175(7), pp.595-59

²<http://www.slate.fr/story/97527/fondation-nationale-sommeil-heures-dormir>

Les étudiants savent qu'ils ne dorment pas assez...

Les jeunes ont à leur tour estimé le temps idéal pour une bonne nuit de sommeil. L'étude réalisée par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance en 2018 pose la question suivante : "Quel est, en moyenne, votre besoin de sommeil par nuit pour vous sentir en forme le lendemain ?". Nous sommes ainsi en mesure de comprendre si les étudiants respectent ces estimations étant donné que nous avons les données sur leur temps de sommeil effectif grâce à l'enquête POF sur un échantillon plus grand.

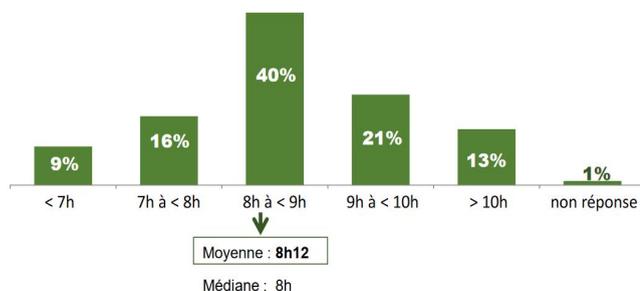


Figure 2 : Temps de sommeil estimé par les jeunes pour être en forme. 8h12 en moyenne. Lecture : 40% des sondés estiment avoir besoin de 8 à 9 heures de sommeil afin d'être en forme. *Source :* Enquête INSV 2018 : Q13 : "Quel est, en moyenne, votre besoin de sommeil par nuit pour vous sentir en forme le lendemain ?" réalisée sur 1014 étudiants.³

Encadré 2 : L'enquête INSV

Pour réaliser ce 4 pages, nous avons eu recours à l'enquête que nous avons réalisée mais également à d'autres documentations. Ici, nous évoquons une étude de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, réalisée en 2018. Cette enquête, portant sur le sommeil des jeunes âgés de 15 à 24 ans, a été réalisée auprès de 1014 personnes, "au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socio-professionnelle, de région de résidence et de catégorie d'agglomération". Bien que le champ "jeunes" et "étudiants" diffèrent, le croisement est néanmoins intéressant.

Les jeunes affirment en grande partie avoir besoin d'une nuit de sommeil qui dure entre 8 et 9 heures alors qu'en moyenne cette population déclare dormir 8h12. Ce qui est en revanche frappant, c'est l'écart entre ceux qui estiment n'avoir besoin que de moins de 7 heures de sommeil (1 étudiant sur 10) et la proportion d'étudiants qui dorment moins de 7 heures (2 étudiants sur 3). Ces étudiants sont une minorité à avoir besoin de si peu de sommeil mais ils sont en réalité une grande partie à se limiter à ce rythme qui ne leur

³https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2019/02/Enqu%C3%AAte-INSVMGEN-JS2018_conf-presse.pdf

convient donc pas. À fortiori, ce rythme est susceptible de créer une fatigue durable, mais qu'en est-il en réalité ? Les étudiants se sentent-ils vraiment fatigués ?

... Et savent aussi qu'ils sont fatigués :

Les étudiants sont conscients de leur état de fatigue. Nous venons de voir qu'ils sont pour la plupart au courant de leur manque de sommeil, mais ce n'est pas tout. Effectivement, nous avons demandé aux sondés d'estimer approximativement leur niveau de fatigue sur une échelle de 0 à 10, avec 0 pour "pas fatigué du tout" et 10 pour "très fatigué" (Figure 3). Il faut cependant noter que les critères pour répondre à cette question sont subjectifs, ainsi les notions de fatigue et de non fatigue peuvent varier d'un répondant à un autre.

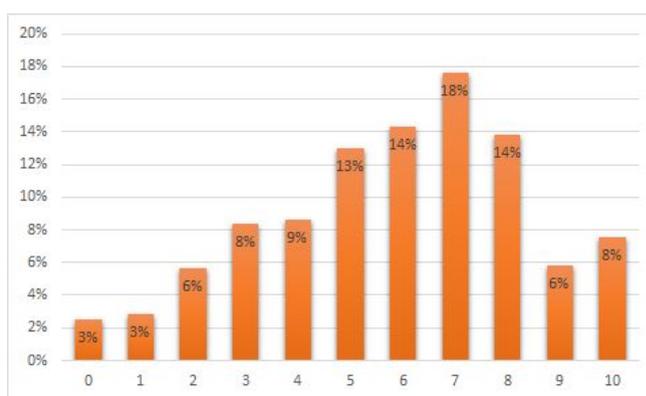


Figure 3 : La fatigue des étudiants estimée sur une échelle de 0 à 10. Lecture : 13% des étudiants estiment leur fatigue à un niveau de 5 sur 10. *Source :* Enquête POF sur le rapport au temps des étudiants en 2019 sur 4601 étudiant.e.s.

Les étudiants estiment pour une écrasante majorité situer leur fatigue à plus de 5/10. Mais ce qui est plus parlant encore, c'est que si l'on considère qu'à partir de 7/10 il s'agit d'un cas de fatigue importante, alors presque la moitié des étudiants interrogés sont dans ce dernier cas. Ce chiffre qui est plus que frappant, souligne également l'infime minorité d'étudiants qui affirment ne pas être fatigués du tout, si l'on prend la note de 2/10 comme limite : seul 1 étudiant sur 10 reconnaît ne pas être fatigué. Il est possible que cette proportion corresponde approximativement à la part quasi équivalente d'étudiants qui jugeaient n'avoir besoin que de 7h de sommeil ou moins (Figure 2). Les étudiants sont donc pour une majeure partie bels et bien conscients de leur état de fatigue.

... Mais la fatigue n'est pas le seul facteur d'échec scolaire.

Dans cette deuxième partie, nous interrogerons le lien éventuel entre la fatigue et la réussite scolaire. Il est vrai que le sens commun nous a fait intérioriser l'équation : "fatigue = difficultés scolaires". Or, nous allons voir que tout n'est pas aussi

simple, voire même aussi vrai. Il faut d'abord préciser que nous qualifions ici "réussite scolaire" (dans ce cas, universitaire) le fait de valider son année à la première session et en ayant été évalué avec succès en contrôle continu. Nous allons également partir du constat que, comme environ 1 étudiant sur 2 se déclare fatigué, le taux de "réussite" comme on l'entend devrait tendre vers cet ordre de grandeur avec une certaine marge d'erreur.

Les étudiants, bien que fatigués, ne rencontrent pas de difficultés pour valider leur année.

Dans le questionnaire que nous avons fait passer pour l'enquête, nous demandions aux sondés s'ils avaient validé leur précédente année, en prenant évidemment en compte ceux qui n'étaient pas à l'université l'an passé (Tableau 1). Ce critère de validation de l'année est l'essence même de la réussite universitaire, on ne peut considérer avoir réussi une année si on ne l'a pas validée. Ainsi, cette question apporte des réponses cruciales pour répondre à nos questionnements.

Validation de l'année précédente :	Part d'étudiants (en %)
À la première session	48.73%
À la deuxième session (rattrapages)	10.46%
Vous n'étiez pas inscrit-e à l'université	30.81%
Vous n'avez pas validé votre année	10.01%

Tableau 1 : Part d'étudiants ayant validé leur précédente année. Lecture : 48.73% des étudiants ont validé leur précédente année à la première session. *Source : Enquête POF sur le rapport au temps des étudiants en 2019 sur 4601 étudiant.e.s.*

Si près de la moitié des étudiants affirment être très fatigués, une moitié d'entre-eux valident toutefois leur année (48%). De plus, dans le cas de cette étude, 1 étudiant sur 3 n'était pas à l'université l'an passé ce qui peut biaiser les résultats et masquer une plus grande proportion d'étudiants qui réussissent à la première session. En ne prenant que ce tableau comme appui, on pourrait affirmer que la fatigue déclarée comme massive par les étudiants n'a pas de rapport évident avec le fait de réussir son année ou non.

La fatigue n'est pas incompatible avec la ponctualité dans le travail universitaire des étudiants.

Toujours dans l'idée de montrer les facteurs de fatigue des étudiants, nous avons effectué un tableau afin de montrer le pourcentage d'étudiants qui travaillent leurs cours et préparent leurs devoirs afin de voir l'impact de la fatigue sur l'assiduité des cours. On peut ainsi constater que seulement 15 % des étudiants n'ont pas rendu leur travail ou l'ont rendu après la date prévue, ce qui équivaut à moins d'1 élève sur 5 (Tableau 2).

Travail rendu :	Part d'étudiants (en %)
À la date prévue ou avant	69.11%
Après la date prévue	13.81%
Vous n'avez pas encore eu de devoir maison	13.69%
Vous ne l'avez pas fait pour d'autres raisons	1.25%
Vous ne l'avez pas fait par manque de temps	1.15%
Vous ne saviez pas que ce travail était demandé	0.99%

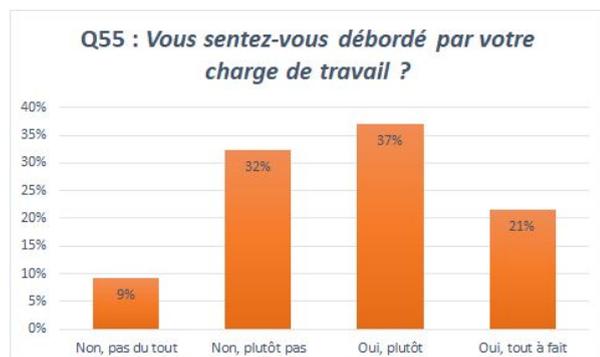
Tableau 2 : Part des étudiants ayant rendu leur dernier devoir maison. Lecture : 69.11% des étudiants interrogés ont rendu leur dernier devoir maison à la date prévue ou avant. *Source : Enquête POF sur le rapport au temps des étudiants en 2019 sur 4601 étudiant.e.s.*

Au contraire, 70% des élèves restent assidus et rendent leurs devoirs à temps voire en avance. Par conséquent, ces élèves bien que pour la moitié très fatigués, restent tout de même concentrés et productifs.

La fatigue n'est pas le seul facteur.

Nous venons de voir que la fatigue n'est pas, en principe, à l'origine d'échecs universitaires. Cependant, elle est indéniablement une origine de l'échec, bien que rare. Mais justement, d'où proviendrait cette fatigue ? Le dernier graphique montre le pourcentage d'étudiants qui se sentent débordés par leur charge de travail universitaire (Figure 4).

Figure 4 : Part des étudiants qui s'estiment débordés par leur charge de travail. *Lecture : 21% des étudiants interrogés se sentent tout à fait débordés par leur charge de travail.* *Source : Enquête POF sur le rapport au temps des étudiants en 2019 sur 4601 étudiant.e.s.*



On constate que le nombre le plus bas représente le taux d'étudiants affirmant ne pas du tout se sentir débordés par leur charge de travail, qui est égal à 9 %. En effet, ils sont plus d'un étudiant sur deux à répondre « oui » et à être débordés par leur charge de travail universitaire. Les étudiants sont donc fatigués en partie à cause de leur charge de travail, qu'ils jugent pour la moitié d'entre eux, trop excessive.

Conclusion :

Nous avons cherché une corrélation entre la fatigue et le fait de réussir son année universitaire dans cette enquête. Cependant, nous sommes parvenus à la conclusion que ce n'est pas elle qui influe principalement sur la réussite. Or, nous ne pouvons pas nier la nécessité d'être en forme pour augmenter nos chances de réussir étant donné que c'est quand le cerveau est bien reposé qu'il est le plus efficace. Cependant, la fatigue est loin d'être la seule cause des échecs scolaires et universitaires. En effet, la charge de travail donnée à l'université, qu'un étudiant sur deux juge être trop importante influe également sur la réussite. Enfin, il serait même rationnel d'affirmer que cette surcharge de travail serait à l'origine de la fatigue de presque la moitié des étudiants.

Dans cette étude, nous n'abordons malheureusement pas les autres facteurs qui pourraient être à l'origine des échecs universitaires. Nous n'avons pas pu non plus trouver d'autres chiffres sur la fatigue des étudiants qui datent de plusieurs années, afin de potentiellement réaliser une courbe et constater une évolution temporelle (ou non). En revanche, nous avons pu parvenir à affirmer que cette charge de travail trop importante est à l'origine de la fatigue des étudiants. Alors, comment réduire cette charge de travail tout en conservant la densité du programme universitaire, et ce sans bouleverser le rythme de vie d'une majorité d'étudiants ? Voilà un sujet qu'il serait intéressant de développer dans une prochaine étude qui réaliserait des analyses croisées.

Références :

- [Beaud S. \(1997\). « Un temps élastique : Etudiants des « cités » et examens universitaires ». *Terrain*, 1 septembre, 29, p. 43-58.](#)
- [Darmon M. \(2015\). « Chapitre 3. Apprendre le temps ». *Classes préparatoires. La découverte*, p. 135-186.](#)
- Garcia S., « Chapitre 2 – La répartition des ressources culturelles et temporelles au sein de la famille », *Le goût de l'effort*
- *La construction familiale des dispositions scolaires*, PUF, 2018, [Henri-Panabiere G., Court M., Bertrand J.](#)
- [Henri-Panabiere G., Court M., Bertrand J., Bois G. et Vanhee O. \(2019\). « La montre et le martinet. Structuration temporelle de la vie familiale et inégalités scolaires ». *Actes de la recherche en sciences sociales*, 226-227 \(1\), p. 16-30](#)
- [Primon J.-L., Frickey A., « Les manières sexuées d'étudier en première année d'Université ». *Sociétés contemporaines*, 48, 2002, p. 63-85.](#)