

ARTICLES Septembre 2010

EDUCATION

Bientôt un concours unique pour la filière littéraire dans le supérieur

03.09.10 | LE MONDE

Un "concours unique" va être créé entre Normale sup, des écoles de commerce et les instituts d'études politiques de province, afin d'élargir les débouchés de la filière littéraire, a annoncé vendredi 3 septembre à Enghien (Val-d'Oise) la ministre de l'enseignement supérieur, Valérie Pécresse.

Il s'agit d'"offrir des débouchés à la hauteur des formations littéraires de grande qualité" que sont les classes préparatoires littéraires d'hypokhâgne (première année) et de khâgne (deuxième année), a-t-elle expliqué.

Les Ecoles normales supérieures (ENS) d'Ulm (Paris) et de Lyon, débouchés traditionnels pour les "khâgneux", n'en recrutent en effet que deux cents chaque année à l'issue d'un concours très sélectif passé par quelque quatre mille cinq cents élèves.

ÉLARGIE À HEC, L'ESSEC OU L'ESCP EUROPE

L'idée du "concours unique" est que de bons élèves ayant raté les ENS puissent quand même intégrer des écoles de commerce ou des instituts d'études politiques (IEP). Pour cela, la "banque d'épreuves littéraires" commune aux deux ENS depuis 2007 va être élargie en 2011 aux six écoles de management qui recrutaient via le concours [Ecricome](#), aux IEP de province (Aix, Bordeaux, Grenoble, Lille, Lyon, Rennes, Strasbourg, Toulouse) et à d'autres écoles comme l'Ecole des chartes.

Un partenariat en ce sens va être signé le 17 septembre, selon Mme Pécresse. Les trente et une écoles de commerce et management qui recrutaient via le concours [BCE](#) (banque commune d'épreuves), dont les plus prestigieuses comme HEC, l'Essec ou l'ESCP Europe, "doivent encore se déterminer sur le rythme d'entrée dans le dispositif, soit 2011, soit 2012", a précisé la ministre.

"Je trouve dommage que Sciences Po Paris ne participe pas", a-t-elle commenté, expliquant que c'était parce que l'IEP parisien avait récemment supprimé son recrutement à bac + 1, ce qui n'est pas le cas de ceux de province.

"DÉCLOISONNER" LES FORMATIONS

En visite au lycée Gustave-Monod d'Enghien, Mme Pécresse a par ailleurs salué l'ouverture d'une classe préparatoire en partenariat avec l'université Paris 13-Villetaneuse (Seine-Saint-Denis).

Désormais et à titre expérimental, l'académie de Versailles ouvrira chaque nouvelle classe préparatoire en lien avec une université, l'idée étant de "décloisonner" les formations et de plus faire travailler ensemble les "prépa" aux grandes écoles et le monde universitaire.

MEDECINE

Fatigue chronique : la suspicion s'accroît autour d'un virus

03.09.10 | LE MONDE

Parfois appelé encéphalomyélite myalgique, le syndrome de fatigue chronique est-il causé par un virus ? Des travaux publiés fin août dans *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)* suggèrent un lien étroit entre cette pathologie énigmatique, longtemps considérée comme psychosomatique, et des rétrovirus de la famille des MLV (Murine Leukemia Virus) - responsables notamment de leucémies et de neuropathologies chez la souris.

Menée par Harvey Alter (National Institutes of Health), cette nouvelle étude renforce les premiers travaux, publiés à l'automne 2009, suggérant une telle association. Cette maladie très handicapante, qui mêle une fatigue profonde et durable à des douleurs musculaires ou articulaires et des troubles cognitifs (confusion, perte de mémoire, etc.), toucherait environ un million de personnes aux Etats-Unis.

La question de sa possible cause virale n'est cependant pas encore tranchée. *"Pour l'heure, tout le monde s'accorde pour dire que la causalité entre les MLV et ce syndrome très handicapant n'est pas établie"*, dit Marc Sitbon, spécialiste des rétrovirus oncogènes et directeur de recherche (Inserm) à l'Institut de génétique moléculaire de Montpellier (université de Montpellier/CNRS).

En octobre 2009, des chercheurs américains, partiellement financés par une association de malades, avaient trouvé des séquences génétiques de XMRV (Xenotropic MLV-Related Virus) sur 67 % d'un échantillon de "fatigués chroniques". Le virus n'était que marginalement découvert chez les sujets sains.

Résultats contradictoires

Ces travaux ont soulevé un intérêt considérable. *"Quatre équipes européennes ont cherché à établir ce lien et aucune n'a réussi"*, dit M. Sitbon. L'équipe de M. Alter, grand nom de la virologie, y est parvenue, ayant pris moult précautions expérimentales, saluées par la communauté scientifique. Comment interpréter ces résultats contradictoires ? *"Je ne crois pas que cela soit dû à une divergence dans la définition des symptômes de la maladie de part et d'autre de l'Atlantique, avance M. Sitbon. Cela peut être alors dû à des problèmes techniques lors des expérimentations, ou au fait que le virus ait atteint certaines cohortes de patients et pas d'autres par des voies qui restent à déterminer."*

Une manière de trancher serait, dit en substance le chercheur, de montrer que les séquences génétiques virales détectées sont bel et bien intégrées à l'ADN du patient - caractéristique des rétrovirus. Voire, pourquoi pas, de mener un essai clinique sur des individus atteints de formes particulièrement débilitantes de la maladie, en testant l'efficacité d'antirétroviraux. Deux récentes études suggèrent que certaines molécules utilisées contre le VIH puissent être efficaces contre le XMRV.

MEDECINE / SOCIETE

"Le Monde Magazine" : Le roman d'un ronfleur

04.09.10 | LE MONDE

Deux cordons entourent ma cage thoracique pour enregistrer mes réactions. Au bout de mon index gauche, un petit doigtier en caoutchouc mesure la saturation d'oxygène dans le sang, et j'ai les narines intubées pour attraper ma respiration à la racine. Cette fois, je commence à croire que je suis vraiment mal parti...

Amarré à mon poitrail, l'espèce de sismographe personnel destiné à mesurer mes tremblements de terre intérieurs ressemble à un petit magnétophone d'où part un entrelacs de cordons. Et même si grâce m'a été faite des électrodes qu'on place parfois sur le corps, j'ai du mal à imaginer comment je vais pouvoir dormir cette nuit avec tout ce barda. On appelle cela une "polygraphie ventilatoire". Objectif : mesurer l'ampleur et la fréquence de mes ronflements.

Ronfler. On croit toujours que cette petite symphonie personnelle qui réveille nos voisins et fait fuir nos partenaires n'est qu'une peccadille. On a tort... Un Français sur trois serait une machine à faire du bruit la nuit. 45 à 60 décibels pour le ronfleur moyen avec des piques à 95 chez les champions – autant que le camion poubelles. *"Mon mari ronfle toutes les nuits. J'ai beau le secouer, le faire changer de position : rien à faire. Du coup, la journée je suis épuisée. Je sais que les produits achetés en pharmacie ne sont pas efficaces, alors connaissez-vous un moyen de redormir paisiblement ?"*, demande Nathasha sur Sante-medecine.net.

Ailleurs, Sorg écrit : *"Ma copine m'a foutu un ultimatum ce matin : si je ne fais pas quelque chose pour arrêter de ronfler, je ne rentre pas dans la chambre ce soir... Que me conseillez-vous ? Les sprays fonctionnent-ils ?"* *"J'ai essayé Doucenuit et ça marche pas tip-top, ma copine me donne toujours des coups de pied la nuit"*, répond Vibidoo.

"Mon père prend du baume Snoreless, je ne sais pas si ça marche pour tout le monde mais je l'entends moins", affirme Axinit. Et Fangio38 de mettre son grain de sel : *"Je suis un bon ronfleur, je suis calé sur le sujet malheureusement. J'ai testé les trucs à se mettre dans le nez. C'est effectivement mieux, mais une fois endormi, je respire par la bouche, donc je ronfle. J'ai aussi acheté un bracelet antironflement. Pas encore testé (ça s'apparente à de la torture)."*

Intercalées quelque part entre *"Perdue dans mes tests de grossesse"* et *"Cancer avec métastases, comprends pas mes résultats"*, les souffrances liées au ronflement trouvent à s'exprimer dans l'anonymat des forums Internet consacrés à la santé. Parce que, au même titre que l'aérophagie ou la chaude-pisse, le ronflement fait partie de ces souffrances intimes qu'on préfère taire. Maladie cachée. Presque honteuse.

"Ris et le monde entier rira avec toi, ronfle et tu ronfleras tout seul", écrivait Anthony Burgess en 1963 dans *Monsieur Enderby*. C'est si vrai que la phrase a fait le tour du monde. Et la guerre aux ronflements est devenue un phénomène de société.

LA PANDÉMIE DE LA RONFLETTE

Cela commence par une révélation. Non, ce coup de coude dans vos côtes, ce n'est pas la Sainte Vierge qui vous l'a balancé, mais l'esprit y était : Ronfleur, repends-toi ! Première étape : la pharmacie d'en face, et puis celle du coin de la rue, celle de l'avenue, celle de la grande place... Car il y a pratiquement autant de traitements proposés que de pharmacies.

Ils encombrant les vitrines et les comptoirs de leurs slogans assassins. Vous vous sentiez menacés par le réchauffement climatique, la fin du pétrole, la crise alimentaire mondiale ? Vous aviez oublié la pandémie de la ronflette : dans une société de plus en plus urbaine et stressée où il devient difficile de trouver un havre de paix nocturne, où l'idée de repos devient un mirage ; dans une société de plus en plus âgée – en dessous de 30 ans, on considère que 10 % des hommes et 5 % des femmes seulement ronflent, contre respectivement 60 % et 40 % après la cinquantaine –, le sommeil, et donc le ronflement, son ennemi, sont quasiment des sujets de santé publique.

Hélas ! Force est de constater que le pharmacien n'y connaît rien. Qu'on l'excuse ! Comment s'y retrouver dans cette jungle d'appellations incontrôlées et non remboursées par la Sécurité sociale ? Gouttes et pulvérisations nasales et buccales, pastilles à l'aloë vera, mélanges naturopathiques "100 % réussite totale" d'huiles d'olive, de tournesol, d'amande douce, de sésame, lestées d'un peu de vitamine D... Pansements appliqués sur le nez pour dilater les voies aériennes supérieures. Bains de bouche mentholés, médicaments miracles "remboursés s'ils ne marchent pas", "vérifiés en laboratoire". L'auteur de ces lignes a tout essayé – ou presque.

Quand les médicaments se révèlent inopérants, on passe à la phase mécanique. De ce point de vue, les orthèses feraient des miracles. Ce sont des sortes d'appareils dentaires qu'on place sur la mâchoire du bas pour remonter ce maudit maxillaire inférieur qui en position couchée s'affaisse sur votre gorge et, réduisant le passage de l'air, donne naissance à l'infâme râle.

Pourquoi, parmi toutes les orthèses existant aujourd'hui sur le marché, ai-je choisi Ripsnore™ ? Sans doute parce qu'elle est vendue "au prix incroyable de 45 euros" et qu'on vous en livre deux pour le prix d'une (on peut être ronfleur et économe). Déception, lorsque, à 3 heures du matin, je me réveille sous l'effet d'une douleur violente... à l'œil : l'orthèse a échappé à ma mâchoire et s'est encastrée dans ma paupière (on peut être ronfleur et maladroit). Le chemin de la connaissance est semé d'épines.

J'ai essayé Capax®, la "canule souple oropharyngée". Comprendre : un tube en silicone qu'on enfonce loin dans la gorge pour respirer et dont on laisse le filtre à l'orée de la bouche (le tout est équipé d'un élastique pour ne pas se le mettre dans l'œil). "L'appareil est entièrement démontable", précise la notice. Je n'en doute pas. Mais je n'arrive pas, mea culpa, à m'enfoncer ce truc-là dans la gorge. Comment font les gens ? L'histoire ne le dit pas.

Idem pour le "dilatateur nasal" ByeByeSnore®, "produit révolutionnaire qui bénéficie de la confiance de milliers de clients satisfaits" et dont un homme souriant en blouse blanche, avec un stéthoscope autour du cou, vous vante les mérites en accueil du site Web qui le commercialise. Plutôt ronfler que glisser dans mes narines ces deux petits tuyaux censés écarter mes cloisons nasales ! "Efficace dans plus de 90 % des cas !" Je figure parmi les 10 % restants.

CROISADE

Le génie humain n'a pas de limite quand une vraie question de société se pose à lui. S'il n'y a pas de section spéciale ronflette au concours Lépine, il faudra l'inventer. A la pharmacie, où je retourne régulièrement, je suis devenu un sujet de conversation. Le monde entier ronflerait-il ? "De mon temps, me glisse d'une voix fluette une petite dame aux cheveux blancs, on cousait une balle de tennis dans le dos du pyjama, cela obligeait à dormir sur le ventre. Et croyez-moi jeune homme, c'était efficace, du moins avec mon père, et aussi avec mon mari. A mon fils, j'ai fait de même..." Le mérite de la tradition, la gloire de la simplicité.

SOS Ronflements : j'ai trouvé ça sur Internet. Un nom comme une bouée de sauvetage. Driiinggg... Driiinggg... Vu le nombre de fois où j'ai dû appeler avant d'obtenir quelqu'un au bout du fil, je pourrais déjà être mort asphyxié par mes propres râles, mais il faut comprendre : ces gens font ça pour la bonne cause. Le ronflement élevé au rang de croisade.

"Lorsque l'air passe dans votre gorge, les tissus du palais et la luette vibrent... La voix au téléphone est empreinte de tristesse et de regrets. Et plus ces tissus se ramollissent, plus cette vibration est forte. Les raisons de cet assouplissement sont multiples : le vieillissement, l'effet tranquillisant de l'alcool ou des sédatifs, le surpoids qui fait tomber votre mâchoire inférieure et réduit le passage de l'air, la graisse qui obstrue vos cloisons nasales..." m'explique la bienveillante. Apnéique depuis l'enfance. Opérée. Miraculée.

Pas de produit à vendre ici mais une angoisse palpable au bout du fil. *"Il ne faut pas en rire. Le ronflement n'est pas juste un petit défaut qu'on gomme comme ça, c'est un symptôme... – Euh ! Je ne riais pas..."* Bienvenue dans le monde de l'apnée du sommeil, la face nord du ronfleur.

"Le gros garçon se leva, ouvrit les yeux, avala l'énorme bouchée de pâté qu'il avait commencé à mastiquer la dernière fois qu'il s'était endormi, et obéit lentement aux ordres de son maître" : ainsi Charles Dickens décrit-il Fat Joe dans Les Aventures de M. Pickwick. "Sa tête était affaissée sur sa poitrine ; seuls un ronflement continu et, de temps à autre, un bruit d'étouffement partiel révélaient à l'ouïe la présence du grand homme."

Le personnage a laissé son nom au "syndrome de Pickwick" : une combinaison de surpoids, de somnolence, d'avachissement et de ronflements intempestifs, avec par moments des arrêts dans la respiration. Depuis on a découvert qu'il n'était pas nécessaire d'être gros pour souffrir de ce qu'on appelle désormais l'apnée du sommeil.

Des périodes irrégulières d'environ dix secondes où le corps du dormeur s'arrête de respirer, provoquant un manque d'oxygène qui peut se révéler plein de cauchemardesques conséquences : hypertension artérielle, troubles du rythme cardiaque, angine de poitrine, infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, impuissance, prédisposition à la maladie d'Alzheimer... Nous serions 3 millions à en souffrir en France – le plus souvent sans le savoir – pour 200 000 cas traités.

UN DINGUE HYPOCONDRIQUE

Au cinquième étage du vieil Hôtel-Dieu, à Paris, le service du professeur Damien Léger semble un havre de paix. Dans ce Centre du sommeil dont les fenêtres donnent sur le joli marché aux fleurs de l'île de la Cité, les chambres ont des fenêtres à double vitrage, des murs couleur crème, et les grands lits sont équipés de respectables sommiers et d'épais matelas.

"Avant de changer la literie, on ne se demandait même pas pourquoi les gens ne dormaient pas", confie le Pr Léger dans un sourire. 4 000 à 5 000 personnes défilent chaque année en ces lieux où tout pousse au roupillon. Pour un millier d'hospitalisations.

"La demande est de plus en plus grande, explique le médecin. Aujourd'hui on compte 150 à 200 centres de dépistage comme celui-ci en France et nous sommes très en retard sur nos voisins européens – a fortiori sur les Etats-Unis." La Mecque du sommeil c'est l'université Stanford en Californie. C'est de là-bas, grâce à un Français, Christian Guilleminault, que le mouvement est parti.

Avec la reconnaissance de l'apnée du sommeil, puis la mise en valeur du *"syndrome de haute résistance des voies aériennes supérieures"*. En trente ans, le sommeil est devenu une discipline transversale qui touche toutes les spécialités : ORL, stomatologie, neurologie, psychiatrie, épidémiologie... Et à Bichat, une centaine de médecins chaque année sont désormais formés aux pathologies du sommeil.

C'est à Stanford que Damien Léger a été formé, tout comme Maxime Elbaz, son bras droit qui s'occupe au sein du service de tout l'appareillage. Un acharné. 43 ans, dont vingt de pratique, et un enthousiasme inentamé à expliquer, montrer, essayer sur lui-même les appareils dernier cri. *"Non, je ne ronfle pas",* avoue-t-il. Le saint homme ! Aujourd'hui président de la très sérieuse Société française des techniciens du sommeil, il plaide pour que ses 250 collègues soient reconnus pour ce qu'ils sont : des cadres de la santé à part entière.

"Si tous les apnéiques sont des ronfleurs, tous les ronfleurs ne sont pas apnéiques. 4 % des adultes ont des apnées du sommeil, alors que 10 à 15 % de la population ronflent, explique Damien Léger. Mais pour faire le tri entre les apnéiques qui nécessitent un traitement

énergique, et les simples ronfleurs – pour lesquels, malheureusement, il n'y a pas grand-chose à faire –, il faut procéder à des examens."

Et voici comment votre serviteur se retrouve affublé d'un polygraphe ventilatoire. Debout devant la glace, j'ai l'air de ce que je suis : un dingue hypocondriaque. A fuir. Couché : même chose, la rigidité cadavérique en plus, liée à l'inconfort de l'appareillage. Comment dormir avec pareil attirail ? Mais ronfler ne peut pas être inéluctable... Et puis j'en ai marre de faire chambre à part. J'irai jusqu'au bout.

LE SOMMEIL ME FUIT

Dans la nuit qui avance à mesure que le sommeil me fuit, je ne peux m'empêcher de repenser à *L'Epopée du buveur d'eau*, le roman de John Irving qui me faisait me gondoler tout seul de rire en un temps où je ne ronflais pas encore.

Cela démarre dans le bureau d'un urologue consulté parce que le héros souffre en urinant. Diagnostic : le méat est trop petit – foutu canal urinaire. Le médecin explique au héros qu'il y a deux méthodes, et que – comme tout le monde – il va choisir la seconde ; et puis il reviendra le voir pour la première.

La première, c'est l'opération. La seconde, c'est boire beaucoup d'eau. Evidemment, ça ne rate pas. Le héros commence par choisir de boire de l'eau, beaucoup d'eau... En est-il toujours ainsi quand on s'en remet aux mains de la science ?

"Allô ! Ici le professeur Léger..." Il ne s'est passé qu'une semaine depuis cette nuit mémorable et appareillée, troublée par la petite lumière rouge de l'appareil et mes soupirs profonds (ou étaient-ce des ronflements ?).

" Ah ! Oui... Merci, docteur de me rappeler si vite.

– C'est que les techniques ont fait des pas de géant. Il y a seulement trente ans, il fallait 1 500 pages, 15 kg de papier et dix heures de travail pour déchiffrer une de vos nuits. On ne le faisait que pour les gens vraiment en situation compliquée. Aujourd'hui, on peut lire les trajets de sommeil en une demi-heure.

– Ah ! Et ? – Et vous ronflez 49 % du temps.

– Bigre ! Vous êtes sûr ? Je croyais juste un petit peu...

– 49 % du temps où vous êtes resté au lit...

– Mais comment le savez-vous, comment le calculez-vous ?

– Il y a un micro dans l'appareil, on vous a enregistré.

– Aie ! (Pourvu que je n'aie pas dit trop de bêtises en dormant.)

– Pour ce qui est de l'apnée, quand vous dormiez sur le côté (j'ai renoncé à comprendre comment ils savent que j'étais sur le côté ou sur le dos, la science a ses mystères, j'espère juste qu'il n'y avait pas de caméra avec le micro), nous n'avons comptabilisé que 14 apnées et 34 hypopnées. Les premières sont des arrêts de la respiration, les secondes des ralentissements accompagnés de saturation d'oxygène.

– C'est beaucoup, c'est peu ?

– De minuit à 7 heures, cela ne fait que sept anomalies en moyenne par heure. En deçà de dix on ne considère pas qu'il y a de syndrome d'apnée du sommeil.

– *Champagne !*

– *Pas si vite... En revanche, lorsque vous êtes en position dorsale, on compte 25 apnées par heure.*

– *Oups ! "*

A-t-il senti la déception dans ma voix ? Ou était-ce de l'angoisse ? Je réagis aussitôt : *"Vous ne trouvez pas que tout ça fait un peu mode, ces nouvelles maladies ? Comme la bronchiolite. Maintenant tous les enfants ont la bronchiolite. Avant cela n'existait pas. Aujourd'hui tout le monde fait de l'apnée du sommeil..."*

– *Non, pas tout le monde.*

– *Pas tout le monde mais moi, oui ?*

– *Vous, oui. Je dirais que nous ne sommes pas dans un cas de maladie sévère. Reste qu'il faut faire quelque chose. Votre reportage, c'est une chose, votre santé en est une autre. Vous devez vous traiter. Bien sûr, vous allez commencer par dire : "J'arrête de boire, de fumer, je fais le régime, je me couche sur le côté et j'ai recours à la bonne vieille technique de la balle de tennis..." (Tiens, lui aussi il connaît ?) C'est ce que font les gens au début. La vieille technique de la balle de tennis. Et puis il faudra sans doute passer à autre chose. Je vais vous adresser à un ORL pour qu'il vous fasse une rhinoscopie, afin de vérifier qu'il n'y a pas d'obstacle dans les fosses nasales sur lequel il faudrait intervenir, et à un stomatologue : lui pourra vous dire s'il est judicieux de porter une orthèse d'avancée mandibulaire."*

MÉDECINES DOUCES

Démasqué : le buveur d'eau, c'est moi. On croit échapper à la science, on y plonge des deux pieds. L'épopée du ronfleur. Terminus à la station uvulo-palato-pharyngoplastie : un chirurgien armé d'un scalpel prêt à vous élargir les voies d'air, en vous coupant la luette, en vous raccourcissant le voile du palais, en envoyant vos amygdales aux oubliettes. Si votre cloison nasale est de traviole, il la redressera, et dans de très rares cas – Quasimodo peut-être ? – il avancera le maxillaire inférieur ou déplacera la dentition. En clair : à l'ancienne ou au laser, la vraie bonne grosse chirurgie peut encore vous refaire.

Le Pr Damien Léger se veut rassurant : le bistouri est moins utilisé qu'il y a une dizaine d'années. D'abord parce que, comme pour toute opération, ce n'est pas bénin, c'est douloureux. Et on peut se réveiller avec de drôles de sensations dans la bouche. Ensuite, parce que l'on a découvert plus efficace que la chirurgie : la VPP. La ventilation à pression positive.

Une petite machine électrique posée sur la table de nuit pousse l'air dans vos narines à l'aide d'un masque fixé sur le nez par une sangle. Le masque est relié à la machine par un tuyau souple. Cette insufflation forcée lève le blocage à l'origine de l'apnée, normalisant le sommeil.

Le plus extraordinaire, c'est qu'ils sont légion, les gens qui dorment avec une VPP. Enquête faite, je découvre avec surprise que dans mon environnement très proche – ami, famille, collègues –, je connais une demi-douzaine de personnes qui dorment ainsi équipées, et dont, jusque-là, j'ignorais tout des déviances nocturnes. Cela confirme combien le ronflement est sujet tabou. Pour la plupart d'entre eux, la VPP fut une révélation.

H. est comédien, et il est gros. Depuis toujours le ronflement de ce garçon rieur a attiré les moqueries sympathiques de ses amis. Sa femme, elle, dort comme une bûche. C'est donc parce que sa santé en pâtissait qu'il s'est décidé à consulter. Car l'homme qui souffre d'apnées ne bénéficie que d'un sommeil peu réparateur et se réveille fatigué, dormant debout, s'assoupissant au volant.

Depuis qu'il porte un masque, sa vie a changé. Seule sa femme est gênée parfois. Pas parce que ce masque à oxygène qu'il enfile chaque soir est un remède à l'amour ; mais, lorsque son compagnon se tourne vers elle en dormant, elle reçoit un petit filet d'air qui lui fouette le visage. L'amour est un mystère, la vie à deux, une alchimie.

Chirurgie ou appareillages ventilatoires, de toute façon, très peu pour moi. Comme le héros de *L'Épopée du buveur d'eau*, je ne peux me résoudre d'emblée aux règles drastiques. Mon père, qui en connaît un rayon question apnée du sommeil, m'a légué son adage : *"Il faut bien mourir de quelque chose."*

Je remballe mon ronflement, paie ma dîme à l'Assistance publique, et emprunte l'entrée des urgences à contresens. Après tout il me reste les médecines douces. Auriculothérapie, réflexologie, feng shui, tout un univers à découvrir...

Au téléphone, l'assistante de M. Wang est très charitable. Avec le recul, je crois surtout qu'elle n'a pas compris grand-chose à mon baragouin d'Occidental pressé. Le docteur Wang aussi est très gentil, dans son petit cabinet de la rue du Moulinet, aux franges de Chinatown, dans le 13^e arrondissement de Paris.

Ce spécialiste de médecine chinoise m'éconduit poliment en voyant de quoi il retourne : *"Nous pouvoir détendre vous, relaxation... Mais là, il faut dynamiser, redonner de la force voile du palais. Ça, médecine chinoise peut pas aider. Ça pas maladie."*

Quelle déception : les médecines alternatives baissent les bras devant ma souffrance. Poliment, on m'explique : *"Non, voyez-vous, nous ne traitons pas le ronflement en particulier, mais tout l'être."* Que mon être soit particulièrement bruyant la nuit ne semble leur faire ni chaud ni froid. Il n'y a guère que les ostéopathes, et encore, pas tous, et très prudemment, qui s'intéressent à mon cas.

"Sur l'aspect anatomique, vous avez tout ce qu'il faut pour que ça coince", explique celle qui accepte enfin de tenter quelque chose après avoir tâté d'un doigt expert le fond de mon palais. *"Mmmm... Les deux maxillaires sont très rapprochés et peu mobiles..."* Et d'expliquer : *"Notre travail d'ostéopathe consiste à nous occuper des pertes de mobilité et de motilité, la capacité des os mais surtout des tissus à effectuer des mouvements..."*

Sur son bureau, elle a posé un crâne en plastique qu'elle triture dans tous les sens pour me faire comprendre le pourquoi du comment. Après Pickwick, Hamlet...

JE NE RIS PLUS

Elle me montre, là, ce petit os, le vomer, caché bien au fond dans la cloison nasale. Il est trop loin pour pouvoir être manipulé, mais la motilité des tissus qui l'entourent est importante. Et la voici partie dans l'évocation enthousiaste du pharynx.

"Un muscle strié qui a une forme incroyable, s'accroche sur l'occiput, la langue, les mandibules, les maxillaires et la colonne jusqu'à la sixième cervicale. Un truc génial en lien avec la respiration, la façon de manger, la façon d'affronter les choses de la vie... C'est là-dessus que nous allons essayer d'influer. Parce que si le pharynx travaille de façon perturbée, alors cela peut être une des raisons du problème... Mais rien n'est gagné. Il y a tout un ensemble de choses à travailler. Tout ce que je peux dire, c'est que cela vaut le coup d'essayer." Et les doigts recouverts de latex de me défoncer gentiment le palais... Au moins je l'aurai fait. Une fois par mois. A la longue, qui sait ?

Agnès Brion est psychiatre, spécialisée dans les troubles du sommeil, elle intervient à la Pitié-Salpêtrière. Elle me reçoit dans son cabinet, boulevard Beaumarchais, à deux pas de la place de la Bastille. Son conseil d'ami ? *"Ne pas vivre avec quelqu'un d'insomniaque."* Elle se marre.

Moi pas. Il y a lurette que je ne ris plus : comme tout ronfleur, on m'a greffé un polygraphe à la place du cœur.

"C'est le plus souvent la personne qui ne ronfle pas qui amène son conjoint, explique la psychiatre, car le ronflement raconte aussi l'insomnie de l'autre. Nous sommes faits de rituels, or pour les insomniaques, les rituels du dormir peuvent se transformer en signaux de l'insomnie et de l'état de vigilance. A moitié endormis à table, ils se réveillent en se couchant. L'insulaire – pour qui le sommeil devient l'objet de toutes les attentions et le sujet de tous les maux – se découvre hypersensible à l'environnement. Pour certains ce sera la paire de chaussures du voisin du dessus qui tombe chaque soir sur le parquet et qui devient un empêchement du dormir, pour d'autres ce sera le ronflement du conjoint..."

"Et puis, poursuit la psychiatre, le ronflement peut raconter plein de choses. Je vois arriver des vieux couples qui sont ensemble depuis très longtemps et où le sujet devient d'un seul coup un problème. Parce que, clairement, il y a des choses dans le couple qui se disent par le ronflement. Les gens en viennent ainsi souvent à faire chambre à part : ronflement ou désir de solitude ? Il faut être indulgent par rapport à tout ce qu'on utilise comme prétexte, l'être humain aime justifier ses actes."

Alors quoi ? Traiter "l'autre" ? *"En fait, on va essentiellement tenter de développer la tolérance psycho-physiologique des deux parties. Côté ronfleur, il y a souvent un déni de la difficulté de sommeil de l'autre. Il est important de reconnaître et de dire la souffrance du conjoint. Côté conjoint, on pourra avoir recours à des thérapies comportementales pour lutter contre les facteurs d'entretien de l'insomnie quand celle-ci s'installe dans la durée. On va parfois proposer par exemple une restriction du sommeil. Ne pas se coucher si on n'a pas envie de dormir, se relever si on est réveillé, pour réinstaller le lien entre lit et sommeil. Mais il ne faut jamais trop pousser les gens à se soigner, met en garde, amusée, Agnès Brion. J'avais un patient qui avait d'énormes terreurs nocturnes, il faisait des cauchemars faramineux. Nous avons fait une série de séances d'hypnose qui l'ont guéri. Il est revenu me voir en se plaignant : "Qu'est-ce que mes nuits sont ennuyeuses !" Enfin, dans le cas du ronflement, on sait que l'individu a la capacité de développer des habitudes au bruit. Le ronfleur, au fond, c'est comme une route passante."*

LES DIX LOIS DU RONFLEUR

Voilà. Six mois ont passé. Je me revois filant du cabinet vers la lumière du printemps riche d'une pensée nouvelle : je ronfle donc je suis. Je me demande ce que ça peut donner en latin ? Six mois d'enquête. Je ne me suis toujours pas fait opérer, je vais régulièrement me faire masser le palais et ma psychothérapie de couple est au point mort.

Allongé sur le sable, en vacances, je tente d'écrire *Les Dix Lois du ronfleur* sur mon petit carnet : 1. Je ne boirai point. 2. Je ne fumerai point. 3. Je ne commettrai pas le péché de trop bonne chère. 4. Je ne prendrai pas d'anxiolytiques. 5. Je dormirai la fenêtre ouverte. 6. J'humidifierai la chambre. 7. Je consulterai régulièrement un médecin pour vérifier que je ne suis qu'un banal ronfleur, pas un des trois millions de personnes en danger souffrant de l'apnée du sommeil. 8. J'oublierai tout ce que le médecin m'a dit parce que ça me fout la trouille. 9. J'offrirai des boules Quiès à ma femme (façon boucles d'oreilles, comme celles d'Audrey Hepburn dans *Diamants sur canapé*). 10. J'irai dormir dans la chambre d'amis.

Et je me demande d'un seul coup si le gros homme que je voyais tous les jours l'an dernier s'endormir sur la plage, couvrant le bruit des vagues de son ronflement tonitruant, et qui cette année passe ses après-midi devant la Grande Bleue à jouer de cet insupportable instrument aborigène qu'on appelle didjeridoo, un long tube en bois dans lequel on souffle pour produire des bruits bizarres, n'a pas tout bêtement lu, comme moi, le très sérieux rapport publié par le British Medical Journal en 2005 (Milo A. Pulan et al.) consacré à l'effet bénéfique de cet instrument pour raffermir le voile du palais.

"Une utilisation régulière du didjeridoo réduit la somnolence dans la journée et le ronflement des personnes souffrant d'apnée moyenne, et améliore le sommeil des partenaires." J'en connais qui vont adorer. Grâce à Dieu, cela ne marche pas avec une trompette.

SOCIETE

"L'Administration de la peur", de Paul Virilio : déjouer la politique de la peur

03.09.10 | LE MONDE

Architecte et philosophe, Paul Virilio est un enfant de la guerre. Pendant l'été 1940, il vécut à Nantes la débâcle de son pays en un éclair. Un matin, les informations indiquèrent que les Allemands étaient à Orléans. A midi, ils paradaient dans sa ville. La guerre qui opposait les belligérants lors d'interminables conflits n'était qu'un lointain souvenir.

Cette fulgurante occupation fut pour les hommes de sa génération une sidération. Et devint pour lui une constante préoccupation. Il ne cessa de chercher à comprendre cette "insécurité du territoire" qui articule politique et vitesse au cours de notre histoire. Depuis la "guerre éclair" (*blitzkrieg*), la peur ferait partie des données immédiates de notre conscience, explique-t-il dans un livre d'entretien avec Bertrand Richard. Autrefois circonscrite aux épidémies ou aux conflits, elle serait devenue notre environnement quotidien dans un monde saturé d'événements, de virus, de phobies, de prises d'otage, de paniques ou de suicides en série.

La peur a certes toujours existé, mais la voici aujourd'hui administrée, orchestrée, politisée. Ce sentiment est dû à une hypermodernité qui abolit les distances, pollue l'espace et plonge les sujets connectés à l'actualité dans un *live* permanent. Nous ne vivons pas la fin de l'histoire, mais la "*fin de la géographie*", assure-t-il.

Et à l'ancienne utopie collectiviste a succédé un "*communisme des affects*" qui synchronise les émotions de milliers d'individus réunis virtuellement devant leur écran pour assister aux attentats terroristes ou aux éclats sportifs en temps réel. Mais ce monde du mouvement permanent est aussi celui des communautarismes et du repli sur soi, effets collatéraux d'un monde rendu inhabitable par cette constante compression du temps.

Certaines analogies susciteront quelques allergies. Le rapport entre la rapidité de la *blitzkrieg* et l'ubiquité des nouvelles technologies de l'information et de la communication paraîtra aux yeux de certains comme un abus de langage. D'autres seront sceptiques devant une pensée qui semblerait nostalgique d'un monde d'hier rythmé par les saisons et les moissons.

Pourtant, Paul Virilio refuse le catastrophisme comme le rétropédalage. Et pense simplement, comme la philosophe Hannah Arendt, que "*la terreur est l'accomplissement de la loi du mouvement*". A la suite de la richesse, la vitesse, que les technologies accélèrent sans cesse, est donc pour lui la nouvelle économie politique à penser dans nos sociétés numérisées.

Car ce n'est pas l'histoire qui accélère, comme l'évolution rapide des techniques pourrait le laisser croire (où l'on passe du cheval au chemin de fer, puis du train à l'avion), mais bien le réel qui s'emballe à tel point qu'il sidère l'esprit humain, incapable de s'orienter dans ce changement permanent.

Chrétien convaincu, notamment parce que le christianisme s'oppose à cette tyrannie de l'immédiateté et à une certaine démiurgie technoscientifique, Paul Virilio considère même que notre début de XXI^e siècle serait placé sous le signe des mythes bibliques : la chute des Twin Towers (Babel), les tsunamis (le Déluge) ou les réfugiés climatiques (l'Exode).

Intellectuel "révélationnaire" et non plus révolutionnaire, il souhaite révéler les dégâts de cette vie accélérée sans prétendre élaborer un programme ou délivrer de sésame. Tout juste suggère-t-il de créer un "*ministère du temps*" ainsi qu'une "*université du désastre*" qui permettrait de l'étudier afin de mieux le conjurer.

Nicolas TRUONG

L'ADMINISTRATION DE LA PEUR de Paul Virilio. Textuel, 94 pages, 12 euros.

SOCIÉTÉ

PSYCHOLOGIE

C'est la rentrée et je suis déjà débordé

LE MONDE du 12.09.10

Les nouvelles technologies, censées libérer du temps, contribuent à cet emballement du rythme de vie

Les vacances d'été sont l'occasion de déconnecter, de lâcher prise. En septembre, l'accélération n'en paraît que plus brutale. La rentrée, professionnelle et scolaire, entraîne une multitude de choses à accomplir en un minimum de temps. Très vite, on est étreint par la sensation d'être débordé et le bénéfice des vacances est inexorablement grignoté.

« *Le sentiment d'être débordé touche de plus en plus de gens*, explique Nicole Aubert, sociologue et psychologue, auteur du *Culte de l'urgence. La société malade du temps* (Flammarion, 2003). *L'urgence a envahi nos vies : il nous faut réagir dans l'instant, sans plus avoir le temps de différencier l'essentiel de l'accessoire.* » La sociologue date cette accélération du milieu des années 1990.

En pénétrant dans les entreprises, les nouvelles technologies, qui étaient censées libérer du temps, ont contribué à cet emballement. La messagerie électronique est aujourd'hui omniprésente. « *L'instantanéité du mail ou du téléphone portable a généré une obligation d'hyperréactivité, explique Nicole Aubert. La logique du marché a imposé la nécessité d'être non seulement les meilleurs mais aussi les plus rapides.* » A cela s'est ajoutée une logique de réductions d'effectifs : on remplace de moins en moins les partants.

Il est impossible de travailler plus de douze minutes sans être interrompu, souligne une étude de Sciforma, qui édite le logiciel de gestion de projets PSNext, publiée le 8 septembre. Pour plus des deux tiers des Français, ce qui est urgent passe avant ce qui est important, 25 % des sondés (4 150 salariés interrogés entre le 15 et le 25 juin) estiment même ne travailler que dans l'urgence et 75 % avouent interrompre leurs tâches en cours quand ils reçoivent un nouveau mail.

Rares sont ceux qui échappent à cet emballement. Il est de bon ton d'être « hyperbooké », ce qui montre qu'on est dans le mouvement. Dans un brillant essai, le sociologue allemand Hartmut Rosa élabore une théorie de l'accélération sociale et constate que « *les transgressions des normes temporelles font l'objet, dans la société moderne, de lourdes sanctions - l'ignorance des délais, des deadlines et des impératifs de vitesse mène, aujourd'hui plus que jamais, à l'exclusion sociale* » (*Accélération. Une critique sociale du temps*, La Découverte, 474 p., 27,50 €). Pour certains, ce rythme extrême correspond aussi à une « *urgence intérieure* », selon Nicole Aubert : « *Tant que mon agenda sera plein, je sers à quelque chose, j'existe.* »

La vie personnelle n'est pas épargnée par ce phénomène. « *La nécessité d'être hyperperformant nous impose un tas d'activités* », poursuit la sociologue. On se doit d'être de bons professionnels mais aussi de bons conjoints, de bons parents. On doit prendre soin de son corps, donc faire du sport, mais aussi se cultiver... L'emploi du temps des enfants est guidé par ces exigences : cours particuliers, activités multiples.

Il n'existe pratiquement plus de temps mort. « *Nous sommes soumis à une indigestion de sollicitations qui finissent par entrer en concurrence les unes avec les autres et ce mode de vie a un coût émotionnel qu'on perçoit mal*, analyse le psychiatre Christophe André. *Nous vivons dans une société où les besoins fondamentaux comme le calme, la lenteur, la continuité sont*

piétinés ». Le médecin, qui voit dans la vogue pour la méditation une conséquence de ces manques.

Ce sentiment de débordement est plus prégnant encore chez les femmes. Parce qu'elles ont souvent des doubles journées. Avec le risque de craquer et de souffrir de dépression, d'anxiété, de *burn-out*. « *Elles ont double ration de stress et souffrent de dérèglement émotionnel deux fois plus que les hommes* », constate le psychiatre. Comment se préserver dans ce manège fou ? « *Il faut accepter qu'il y a des choses qu'on ne fera jamais, apprendre à désobéir aux injonctions*, considère Christophe André. *Même si nous avons tous tendance à vouloir tout contrôler, il faut savoir lâcher prise à certains moments. On n'est pas fait pour être engagé dans l'action à jet continu, ce qui certes peut être gratifiante, mais a un coût caché.* »

Savoir différencier l'urgent, à quoi on a tendance à donner la priorité, de l'important, stratégique pour nos vies professionnelle et privée. Dans un livre revigorant, Kathrin Passig et Sascha Lobo, proposent une parade à cette sursollicitation : ériger la procrastination, l'art de remettre au lendemain, en règle de vie (*Demain, c'est bien aussi*, Anabet, 320 p., 19 €). « *Ce n'est pas le procrastinateur qui est inadapté à notre société mais son environnement qui est infesté de fausses attentes* », considèrent-ils. De quoi se laisser vivre sans culpabiliser.

Martine Laronche

SOCIÉTÉ

PSYCHOLOGIE

Le portable, doudou envahissant des grands

Le Monde du 05.09.10

Pour les psychologues, le danger guette quand le téléphone vient prendre la place de la relation à l'autre

Quand il s'est offert son iPhone, Bruno, 47 ans, réalisateur de documentaires, est retombé en enfance. « *Après avoir amené mes fils à l'école, je prenais un café avec des copains et je leur faisais des démonstrations. On rigolait, ça nous excitait beaucoup. Je trouvais toujours de nouveaux arguments pour les persuader que c'était un appareil révolutionnaire.* »

Son enthousiasme a poussé quelques amis à faire l'acquisition de ce joujou. Pour lui, l'appareil représente bien plus qu'un téléphone, plutôt un ordinateur de poche qui lui ouvre des possibilités « *incroyables* ». « *Mon iPhone m'est devenu indispensable, il est entré dans ma vie. C'est un prolongement professionnel de mon travail.* » Bruno est à l'affût de la moindre innovation. « *J'ai téléchargé une fonctionnalité qui permet de se servir de son iPhone comme télécommande pour allumer son ordinateur* », s'émerveille-t-il.

Chaque fois qu'Apple met au point une nouvelle application gratuite, il reçoit un message. « *Avec la dernière génération, je vais pouvoir faire des vidéoconférences, avoir, en quelque sorte, le don d'ubiquité. C'est une vraie démocratisation de l'image, de la vidéo* », poursuit-il.

Dans le métro, il joue sans miser d'argent à des jeux de cartes, le poker souvent, la roulette. Ce qu'il aime aussi, c'est la notion de partage instantané. « *Tu fais une photo et tu l'envoies aussitôt.* » La gestuelle aussi est « *révolutionnaire* ». « *Tu peux envoyer des photos d'un*

simple geste du poignet, pêcher des poissons virtuels en te servant de ton iPhone comme d'une canne à pêche, descendre des pistes de ski.

Objet ludique, éminemment sensuel, le smartphone se caresse, répond au doigt et à l'oeil et révèle son intimité (carnet d'adresses, courriels, photos, musique, agenda, notes personnelles...). Révélateur de soi-même et promesse des autres (on y consulte ses amis sur Facebook, on communique sur Twitter, etc.). *« On va retrouver une gestuelle quasiment toxicomane avec le mobile, considère Michael Stora, psychanalyste, cofondateur de l'Observatoire des mondes numériques. Il y a un enjeu de maîtrise très fort. D'autant plus qu'il tient dans la main comme la souris d'ordinateur. La révolution tactile assouvit nos fantasmes de l'enfance. »*

Cette époque où le bébé avait une relation d'emprise avec sa mère, faisait corps avec elle, où tous les besoins étaient satisfaits comme par magie. Le smartphone a cette capacité instantanée de combler les désirs grâce à un toucher magique. On peut faire apparaître des images à volonté, des contacts. Tel Harry Potter qui d'un coup de baguette voit ses désirs intérieurs prendre corps.

« On retrouve l'illusion de toute-puissance du bébé, celle de créer le monde. Le fait de pouvoir toucher l'image va renforcer la possibilité de pouvoir s'approprier quelque chose de lointain », poursuit le psychanalyste. Le mobile serait en quelque sorte *« un substitut à la relation maternelle, un objet transitionnel »*, à l'instar du doudou conceptualisé par le pédiatre britannique Donald Winnicott, qui permet au petit enfant de supporter l'absence de sa mère.

Mais à la différence du doudou, dont le nourrisson va apprendre à se passer, le smartphone nous fait entrer dans la dimension du lien permanent. De la capacité à être seul sans se sentir seul. Qu'on l'oublie et c'est la panique. On s'endort avec (il nous donne l'occasion d'envoyer un dernier SMS ou de raconter sa journée à ses amis sur un réseau social), on s'agace de ne pouvoir joindre son interlocuteur. L'espace-temps est aboli au profit de l'immédiateté.

« Je n'ai jamais eu de demandes de gens qui souhaitaient décrocher du mobile, remarque Marc Valleur, addictologue et médecin-chef de l'hôpital Marmottan, à Paris. C'est une vraie dépendance, mais tout à fait acceptable, utile et plutôt positive. » Avec un bémol cependant. *« Il peut y avoir un abus d'usage, mais comme pour l'ordinateur avec les jeux en réseau », précise-t-il.*

Cet abus d'usage viendrait révéler, chez les plus accros, une forme de fragilité. Comme chez Ivan, 25 ans, qui refusa, après une soirée arrosée, de dormir chez une amie et préféra faire un long trajet pour recharger son iPhone. Comme Benoît, la quarantaine, qui, *« pour ne plus être captif de son besoin de communiquer, ne plus être dans l'attente »*, l'a laissé volontairement chez lui durant huit heures, à grand-peine.

Justine Desbouvrie, psychologue clinicienne, a consacré son mémoire de maîtrise au thème du téléphone portable et des angoisses de séparation. *« Ce n'est pas parce qu'on a besoin de son*

mobile que c'est une addiction, c'est quand il vient prendre la place de la relation à l'autre », explique-t-elle. On préfère sa communauté virtuelle à la vraie rencontre. « Avec son téléphone à côté de soi, on se sent plus fort, c'est un autre partiel qui vous rassure. »

Mais qu'il n'y ait personne à l'autre bout et la panique s'installe. *« Il se développe une intolérance à la frustration. Les limites deviennent floues entre être là et pas là. Certaines personnes ne supportent pas que leurs interlocuteurs ne répondent pas. Du coup, eux-mêmes se sentent obligés de répondre à chaque appel »,* développe la psychologue. Et le téléphone se transforme en tyran de l'autre et de soi-même.

Cet objet apparemment sécurisant peut provoquer, paradoxalement, une *« grande insécurité affective en fragilisant l'engagement à l'autre »,* poursuit Justine Desbouvrie. Avant, on se donnait un rendez-vous dans un endroit précis, à une heure convenue, et on s'y tenait. Avec le mobile, on annule plus facilement un rendez-vous au dernier moment, profitant d'une meilleure occasion. *« Ça accompagne un mouvement global de société à chercher la satisfaction ailleurs que dans une relation aux autres qui soit solide et fiable »,* considère la psychologue.

Sylvie Craipeau, sociologue à l'Institut Télécom Sud Paris, à Evry, fait remarquer que le téléphone tient un peu la place d'un chapelet. On s'assure de sa présence. Dès qu'on a un moment, on le consulte. Dans les transports, on joue avec. *« Il a une fonction presque existentielle. Et permet de nous réunifier dans une société morcelée et qui nous morcelle »,* considère-t-elle. Mais il génère aussi une certaine intolérance à la solitude.

« On n'apprend plus à être seul et à rêver », déclare la sociologue. Et certains chercheurs vont jusqu'à considérer que cette merveille technologique menace l'imaginaire, prenant subrepticement la place des moments de rêveries, propice à la création.

Martine Laronche

CULTURE- HISTOIRE

Quelle histoire !

LE MONDE 12.09.10

Les contenus des nouveaux programmes d'histoire sont critiqués. Ce n'est pas nouveau : les polémiques sont aussi vieilles que la matière. Une particularité française qui tient notamment au rôle intégrateur de cet enseignement

'alerte a été donnée au coeur de l'été. Tout est parti d'une tribune publiée sur le site Lepost.fr par Dimitri Casali, auteur de plusieurs livres sur le Premier Empire. Puis un groupe s'est constitué, sur le réseau social Facebook, prenant pour nom « Notre histoire forge notre avenir » : il compte un peu plus de 6 000 membres. Enfin, une pétition a été lancée : le 4 septembre, date limite de dépôt des signatures, il s'en recensait 5 168. L'objet de la mobilisation ? L'entrée en vigueur, en cette rentrée, de nouveaux programmes d'histoire au collège. Deux

points, en particulier, nourrissent la fronde : la place, supposée trop mince, réservée au passé national. Et l'importance, considérée comme excessive, accordée aux « *autres civilisations de notre monde* ». L'intitulé de la pétition, qui demande une « *refonte* » des programmes, est clair : « *Louis XIV et Napoléon, c'est notre Histoire, pas Songhai ou Monomotapa.* »

Doyen du groupe histoire-géographie de l'inspection générale de l'éducation nationale et, à ce titre, principal concepteur des programmes, Laurent Wirth juge ces accusations « *sans fondement* ». « *Il suffit de les lire, explique cet agrégé d'histoire, ancien professeur de khâgne au lycée Henri-IV. En 5e, une partie est consacrée à «l'émergence du roi absolu». Et en 4e, une autre porte sur «la Révolution et l'Empire». Quant à Louis XIV et Napoléon, ils sont explicitement cités. La polémique n'a donc pas de raison d'être.* »

Reste qu'un début de controverse a bien eu lieu. Et qu'après l'émoi suscité par la décision de rendre l'histoire optionnelle en terminale scientifique (*Le Monde* du 10 décembre 2009), la publication des nouveaux programmes a réveillé de vieilles inquiétudes, relayées notamment par l'historien Max Gallo et le journaliste Eric Zemmour, sur le prétendu désamour dont Clio serait victime à l'école.

Ces craintes ne sont pas nouvelles. Elles s'expriment chaque fois que l'on touche à la place de l'histoire dans l'enseignement. Ce qui s'explique, selon l'historien Patrick Garcia, par « *la mission tout à fait singulière* » dévolue en France à cette discipline. « *Nulle part ailleurs l'histoire n'a droit à un tel nombre d'heures dans les cycles scolaires. Celui-ci, contrairement à ce que disent certains, a d'ailleurs très peu varié depuis le soi-disant âge d'or de la fin du XIXe siècle* », rappelle cet universitaire, coauteur avec Jean Leduc d'une étude sur L'Enseignement de l'histoire en France de l'Ancien Régime à nos jours (Armand Colin, 2003).

D'où vient cette « *exception française* » ? Pour Patrick Garcia, « *l'apprentissage de l'histoire, depuis la fin du XIXe siècle, doit répondre à une triple finalité : morale, intégratrice et civique. La finalité morale, c'est l'idée selon laquelle l'étude du passé, pour citer les programmes de 1995, doit apprendre «l'absolu des valeurs et le sens du relatif conduisant à la tolérance». La finalité intégratrice, cela veut dire que l'histoire a une fonction identitaire : c'était très clair sous la IIIe République, où l'importance qu'elle a prise à l'époque était directement liée au rôle qui lui était assigné, celui de «fabriquer» des petits Français. Quant à la finalité civique, elle repose sur l'idée que l'histoire est censée aiguïser l'esprit critique et que, dès lors, elle est une excellente propédeutique à l'exercice de la citoyenneté. A ce titre, ce n'est pas un hasard si ce sont les profs d'histoire-géo qui, dès l'entrée de l'instruction civique dans les programmes du secondaire, à la Libération, ont assuré cet enseignement.* »

Si la « *fonction sociale* » des professeurs d'histoire n'a guère changé depuis le XIXe siècle, les programmes, en revanche, ont considérablement évolué. Dans quel sens ? A cette question, Patrick Garcia refuse d'apporter une réponse univoque : « *Plusieurs facteurs se combinent, explique-t-il. Scientifiques, d'abord, c'est-à-dire que l'histoire, telle qu'elle est enseignée aux élèves, est le reflet plus ou moins différé des avancées de l'historiographie. Pédagogiques,*

ensuite : les méthodes d'enseignement changent, et cela concerne l'histoire comme les autres disciplines. Politiques, enfin : compte tenu de son importance symbolique, l'histoire a toujours fait l'objet d'une attention particulière. »

La combinaison de ces trois facteurs rend hasardeuse toute tentative de périodisation. Rétrospectivement, il apparaît cependant que l'enseignement de l'histoire a connu trois âges successifs depuis la fin du XIXe siècle. Le premier, dont les fondements remontent au début de la IIIe République, a duré jusqu'à la fin des années 1950. Pendant ce gros demi-siècle, les contenus ont peu changé, même si les horaires ont été un peu allégés à la suite des débats sur le « *surmenage scolaire* » qui ont agité le monde enseignant dans les années 1920.

Durant cette période, l'histoire étudiée en classe est restée essentiellement nationale et événementielle, faisant la part belle à la vie politique et diplomatique. Au grand dam de certains, comme Marc Bloch, cofondateur avec Lucien Febvre, en 1929, des *Annales d'histoire économique et sociale*. S'insurgeant contre l'immobilisme des programmes, pratiquement inchangés depuis 1902, ce spécialiste de la société féodale publie en 1938 une série de « Notes pour une réforme de l'enseignement historique ». A ses yeux, les professeurs doivent se garder d'étudier les « *vicissitudes des institutions politiques* » indépendamment de leurs « *liaisons* » avec les « *faits d'ordre religieux, culturel, économique, technique et de structure sociale* ». Ils sont également invités à bâtir « *quelques leçons sur les civilisations de l'Inde, de la Chine [et] du Japon* ».

Ces idées resteront pratiquement lettre morte jusqu'à la fin des années 1950. Si les choses commencent dès lors à évoluer, les raisons en sont à la fois géopolitiques et académiques. D'un côté, la fin de la décolonisation, les débuts de la construction européenne et l'émergence du « tiers-monde » rendent plus audibles les contempteurs d'une histoire exagérément franco-centrée. De l'autre, l'influence grandissante d'une génération d'universitaires intéressés par les questions économiques et sociales rend possible la levée de certains obstacles. Un homme joue ici un rôle-clé : Fernand Braudel. Président du jury de l'agrégation d'histoire de 1950 à 1955, le successeur de Lucien Febvre à la tête de la revue des *Annales* inspire directement le programme de terminale de 1957, dans lequel les « *civilisations* » non européennes occupent une large place.

Critiquées par certains historiens influents, comme Jules Isaac, dont les manuels cosignés avec Emile Malet ont servi de bréviaires à des générations d'élèves, ces innovations ne s'imposent véritablement dans l'ensemble des programmes du secondaire qu'à la fin des années 1970. Mais la place prise alors par l'étude de grandes thématiques, abordées dans la « *longue durée* », ainsi que la perspective d'une dissolution de l'histoire dans un ensemble disciplinaire plus vaste intitulé « sciences sociales » (un projet envisagé par le ministre René Haby au début du septennat de Valéry Giscard d'Estaing) provoqueront une polémique sans équivalent.

Celle-ci culmine au tournant des années 1979-1980. Les attaques viennent de toutes parts. A gauche, le député socialiste Louis Mexandeau, agrégé d'histoire, déplore la « *mutilation* » de la

discipline. A droite, l'ancien premier ministre du général de Gaulle Michel Debré n'hésite pas à intervenir à l'Assemblée nationale pour dire que « *les lycées forment des analphabètes en histoire* ». Dans *Le Monde*, le juriste Maurice Duverger prévoit l'avènement d'une « *nation d'amnésiques* ». Quant au *Figaro Magazine*, il publie en couverture une photo du très populaire historien Alain Decaux, barrée d'un titre choc : « Français, on n'apprend plus l'histoire à vos enfants ».

Pour l'enseignement de l'histoire, le tollé provoqué par la « réforme Haby » marque le début d'une nouvelle époque. Selon Patrick Garcia, celle-ci se caractérise toutefois par des « *dynamiques contradictoires* ». D'un côté, précise-t-il, « *il y a eu un évident retour de balancier* ». Celui-ci a d'abord concerné les contenus, avec un certain regain de l'histoire nationale, notamment sous l'impulsion de Jean-Pierre Chevènement, ministre de l'éducation nationale de 1984 à 1986. Mais il a aussi touché les méthodes, comme l'attestent la revalorisation du récit et la réhabilitation du cours magistral. « *On en a terminé avec l'illusion, en vogue dans les années 1970-1980, selon laquelle le bon prof est celui qui parle le moins possible et laisse ses élèves devenir «historiens» en les faisant travailler sur documents* », explique Patrick Garcia, pour qui les programmes de 1995 marquent de ce point de vue une « *vraie rupture pédagogique* ».

D'un autre côté, poursuit-il, « *certaines évolutions amorcées avant la réforme Haby se sont confirmées, comme l'élargissement de plus en plus grand des programmes, souvent en résonance avec des problématiques contemporaines* ». En témoignent, ainsi, l'introduction de l'histoire du « *fait religieux* » à la fin des années 1980 et l'accent mis au milieu des années 1990, dans le sillage du traité de Maastricht, sur la notion de « *patrimoine européen* ». Ou encore la prise en compte de certaines tendances historiographiques, comme le fait d'étudier non plus seulement un événement en tant que tel, mais l'histoire de sa « *mémoire* », dans le cas par exemple de la seconde guerre mondiale.

Autant d'évolutions qui démentent l'idée d'une discipline condamnée à une mort lente. Mais qui rendent à coup sûr son enseignement beaucoup plus complexe qu'au temps du « Petit Lavisse » et du « Malet et Isaac ».

Thomas Wieder

EDUCATION

CHRONIQUE

Même pas peur !

LE MONDE 15-09-10

La vie d'un enfant, son développement sont marqués par une longue suite de séparations. Si partir c'est mourir un peu, grandir c'est laisser derrière soi, à chaque étape, l'univers connu de l'étape précédente. On abandonne le sein (ou le biberon) pour la cuillère, le " quatre pattes " pour la position debout, etc.

Séparations beaucoup moins naturelles et simples qu'il n'y paraît, car elles contraignent l'enfant à renoncer à chaque fois à l'équilibre, à la sécurité et surtout aux plaisirs qu'il venait de découvrir. Inexorablement le " grand " qu'il devient fait disparaître, chaque jour un peu plus, le " petit " qu'il était.

Et cette avancée vers l'inconnu peut être génératrice de grandes inquiétudes pour lui comme pour ses parents. Inquiétudes que tous les trois vont retrouver dans l'univers scolaire car la progression, là aussi, ne peut se faire qu'au prix d'abandons successifs.

Pourquoi en effet la rentrée suscite-t-elle régulièrement dans les familles autant d'émotion ? Parce qu'elle marque cet échange annuel et obligé d'un monde contre un autre, ce nouveau maillon d'une si longue chaîne... Au début de cette chaîne, le premier grand saut : l'entrée en maternelle. *" Je connaissais papa, maman, mes frères et soeurs, ma nounou. J'étais pour chacun d'entre eux un être unique et reconnu comme tel. Et me voilà à la porte de cette école où je vais devoir non seulement me fondre dans la foule des autres mais partager avec eux cet être étrange : la maîtresse. "*

Changement d'adulte, de référence, mais changement surtout de mode de relation : la maîtresse est là pour enseigner, pas pour aimer. Dans le social (et il commence là...) l'amour n'est pas au premier plan.

On s'y met ?

Après ce premier saut, le second : l'entrée au collège ou au lycée. Fini l'enseignant unique, présent dans une continuité qui permettait à la fois de le connaître et de savoir qui l'on était pour lui. Il va désormais y en avoir plusieurs et il va falloir tisser avec chacun d'entre eux des liens mais aussi se débrouiller de l'image de soi qu'il va renvoyer. Et puis, à l'ultime bout de la chaîne, la terminale, l'année du bac. Celle qui mène à la porte de la vie adulte.

Que d'épreuves ! Certains adultes, pourtant, traitent avec condescendance ce " stress de la rentrée ". Ils ont tort. Car cette peur des enfants n'a rien à envier à celle qui étreint leurs aînés quand, passant d'une entreprise à une autre, ils doivent affronter un nouvel encadrement, de nouveaux collègues, de nouvelles méthodes de travail. Elle est aussi justifiée et aussi difficile à vivre (car, sauf à se prendre pour Superman ou -Superwoman, nul n'est sûr de réussir à tout coup). Surtout si, venant se nouer à d'autres difficultés, elle se transforme en angoisse.

Alors, que peuvent faire les parents pour aider leurs enfants qu'elle assaille ? D'abord les écouter pour qu'ils se sentent pris au sérieux, soutenus et verbalisent leurs craintes (*" Tu as peur de quoi exactement ? "*). Et essayer ensuite de les ramener à la réalité. A l'instar des cauchemars, en effet, la peur donne l'illusion que tout (et surtout le pire) peut arriver. Et elle transforme êtres et objets en monstres invincibles aux pouvoirs sans limites.

La discussion avec l'enfant (ou l'adolescent) permet de redonner aux problèmes leurs véritables dimensions et de lui prouver qu'il est loin d'être, par rapport à eux, aussi démuné et impuissant qu'il le croit : *" Les copains ? Tu en as eu les autres années. Pourquoi n'en aurais-tu pas cette année ? Les professeurs ? Ils sont plus ou moins sympathiques, mais aucun n'a jamais mangé personne ! "*

Quant au travail, un proverbe sénégalais le dit : *" Il n'a pas de mains pour se défendre. "* Autrement dit, si on l'affronte on est sûr de gagner. Alors, on s'y met ?

Claude Halmos, psychanalyste

//////////

EDUCATION

Le succès scolaire repose sur le plaisir

LE MONDE 15-09-10

L'envie d'apprendre est la première qualité à inculquer à l'élève

Le temps de la rentrée scolaire est celui des bonnes résolutions. Préalable indispensable à la réussite, elles ne tiendront pourtant pas longtemps si elles ne reposent que sur le culte de l'effort, l'esprit de sacrifice et une bonne dose de masochisme. Aussi paradoxal qu'il paraisse, leur pérennité ne sera assurée, et la réussite scolaire au rendez-vous, que si la motivation de l'élève repose sur le plaisir d'apprendre.

C'est donc très tôt que parents et enseignants doivent instiller le goût des savoirs chez le jeune dont ils ont la charge. Pour développer envie d'apprendre, esprit critique et d'analyse, ils devront s'appuyer sur la curiosité naturelle propre à

tout enfant ; répondre à leurs incessants " pourquoi ? " en étendant cette soif de connaissance au domaine des savoirs scolaires.

Qui ne s'est jamais demandé pourquoi le pire des " cancre " - celui qui ne s'intéresse à rien à l'école, ne mémorise rien, chahute pendant les cours pour meubler l'ennui, refuse tout effort et toute discipline - arrive parfaitement à respecter les règles du sport qu'il aime, retient les noms et les parcours de dizaines de joueurs ou le classement de leurs équipes ?

Comment le même élève peut-il être autant dans le refus dans le cadre scolaire et, dans le même temps, maîtriser les qualités qui pourraient faire de lui un excellent élève ? Surtout, comment réussir à exporter, au niveau de l'acquisition des savoirs disciplinaires, les capacités qu'il développe en dehors de l'école ?

Se référant aux travaux sur la mémoire du neurobiologiste Henri Laborit, le psychopédagogue Alain Sotto, coauteur de *Donner l'envie d'apprendre. Comment aider vos enfants à réussir à l'école ?* (Ixelles Editions), rappelle que " *notre système nerveux ne sert pas à penser mais à élaborer une pensée efficace, c'est-à-dire permettant de poser une action qui va donner du plaisir et solliciter le circuit de la récompense* ".

Dans ce mécanisme, c'est la " mémoire de contexte " qui empêche le transfert des compétences développées lorsqu'un jeune joue à un jeu vidéo, par exemple, vers celles nécessaires à l'apprentissage et à la mémorisation de savoirs disciplinaires. En effet, le cerveau mémorise le vécu en deux grandes catégories : ce qui a donné du plaisir et ce qui a donné de la douleur. L'action qui a donné du plaisir sera à mémoriser, celle qui a donné de l'échec, de la douleur, sera à évacuer.

" *L'attention est la porte d'entrée de la vie mentale*, explique Alain Sotto. *Notre cerveau ne peut pas enregistrer une information extérieure s'il est déjà pris par la gestion d'une information interne.* " Ainsi, lorsque l'on fait du soutien scolaire avec un enfant, si le problème posé lui rappelle un échec, il y aura barrage : l'élève ne sera pas en mesure de réfléchir à sa résolution, car son cerveau sera pris par la gestion d'un échec antécédent. Soit l'enfant réagira par une " émotion précipitante " : il se jettera sur son problème sans réfléchir, pour s'en débarrasser. Soit il réagira par une " émotion paralysante " : bloqué par le souvenir de l'échec, il refusera l'obstacle.

Avant même d'essayer d'inculquer quoi que ce soit à un élève, l'éducateur (parent ou enseignant) se souciera donc de créer les conditions favorables à la bonne réception des savoirs qu'il souhaite transmettre. A éviter à tout prix : le soutien qui vire aux reproches et aux cris. " *Le secret, c'est de créer un contexte positif dans le domaine scolaire pour installer les bases d'une mémoire positive qui apportera du plaisir et donnera donc envie de s'atteler à ce type d'activité* ", conseille Alain Sotto.

Des conditions rarement remplies à l'école où, " *le plus souvent, c'est l'enseignant qui est le seul à travailler*, relève le psychopédagogue. *Or, pour intégrer ce qu'il a compris, l'élève doit se mettre dans la position du prof, se raconter, s'expliquer à lui-même ce qu'il a appris* ". Car si, en amont, la motivation de l'élève est importante, en aval, la mémorisation de ses apprentissages l'est aussi.

Comment la favoriser ? " *L'attention, c'est faire exister du présent en voulant l'utiliser dans le futur, car on ne mémorise que ce que l'on compte réutiliser*, explique Alain Sotto. *Contrairement à ce que l'on pense, la mémoire, ce n'est pas de la connaissance au passé. C'est du projet, du futur.* " Voilà pourquoi les élèves qui ne se projettent pas dans le futur " explosent " parfois à l'école.

Marc Dupuis

////////

La botte secrète des premiers de la classe

LE MONDE 15-09-10

TÉMOIGNAGES de bons élèves extraits de *Donner l'envie -d'apprendre. Comment aider vos enfants à réussir à l'école ?* (Alain Sotto et Varinia Oberto. Ixelles -éditions, 176 pages,- 9,90 euros).

Loïc, 4e " Dès que je rentre chez moi, j'éteins mon portable et je le laisse à l'entrée pour ne pas être tenté d'appeler un copain. Je le récupère une fois mon travail terminé. "

Pierre CM2 " Ma chambre est couverte d'affiches. Mais en face de mon bureau, le mur est vide. Comme ça je ne suis pas distrait quand je fais mes devoirs. "

Oriane, 3e " Je ne travaille jamais avant de me coucher. Je garde la dernière heure pour lire ou écouter de la musique. "

Oscar, 4e " Une heure pour mes devoirs, une heure de guitare, puis de nouveau un peu de travail les jours de révision. "

Louise, 3e " Mes devoirs, je les fais à l'avance chaque fois que je peux, comme ça je suis sûre de ne pas travailler le dimanche ou le soir de ma série télé ou de mes -rendez-vous sur le Net. "

Tristan, 3e " Je répartis mes devoirs et mes leçons de la -semaine. Je ne travaille jamais après dîner et jamais le dimanche. "

Thomas, 5e " J'écris sur une liste les erreurs que je ne dois pas faire. Comme ça, je ne les oublie pas. J'y pense aux devoirs suivants. " **Mélissa, 6e** " Quand j'apprends une leçon, j'imagine que je suis le professeur et que je dois l'expliquer aux élèves. Comme ça, je sais si je l'ai bien comprise. "

Marina, 4e " Je fais souvent des schémas de mes leçons, avec des cases, des flèches, des mots soulignés. Cela m'aide à ordonner les idées. "

Manon, 6e " Je souligne au crayon les mots que je ne connais pas. Comme ça je ne perds pas le fil de ma lecture, et je pense ensuite à demander ce qu'ils signifient. "

//////