



## BAROMETRE TRAJECTOIRES / AFEV

Baromètre annuel du rapport à l'école des enfants de quartiers populaires

Réalisé par Trajectoires – Groupe Reflex.

Enquête réalisée auprès de 760 enfants, primaire et collège, suivis par un étudiant de l'AFEV.

Année 2010

**Contact :**

**Pascal BAVOUX**

**Tél. :** 04-78-69-02-88

**Mail :** p.bavoux@trajectoires-reflex.org

**Site web :** www.trajectoires-reflex.org

91, avenue Berthelot > 69007 Lyon  
Tél. : +33 (0)4 78 69 02 88 > Fax : +33 (0)4 78 58 25 33  
trajectoires@trajectoires-reflex.org

Sas au capital de 40 000 € – RCS Lyon B 400 195 327 – Siret 400 195 327 00012 – APE 7320Z

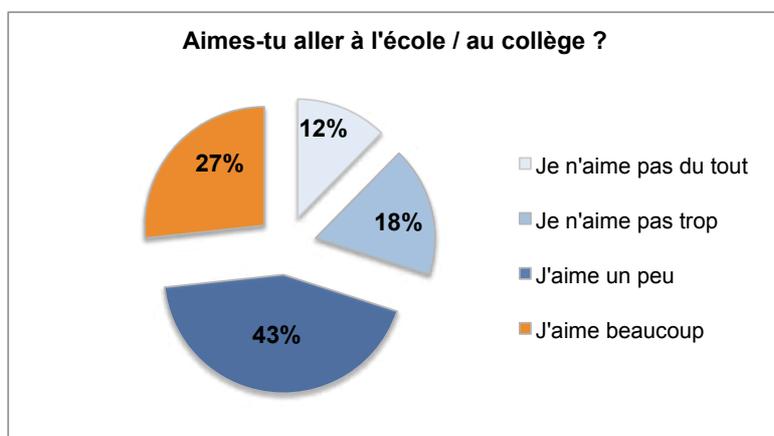
# { SOMMAIRE }

<b>1 &gt; UN VECU QUOTIDIEN A L'ÉCOLE PLUTOT DIFFICILE -----</b>	<b>3</b>
1.1 > Une faible envie de se rendre à l'École-----	3
1.2 > Des relations entre élèves plutôt difficiles-----	4
1.3 > Des violences qui se produisent dans l'enceinte de l'école ou du collège -----	6
1.4 > Des exigences scolaires sources de stress et de mal-être-----	7
<b>2 &gt; DES FAMILLES QUI ONT PARFOIS DES RELATIONS DISTANTES AVEC L'INSTITUTION SCOLAIRE-----</b>	<b>13</b>
2.1 > Des parents distants avec l'École-----	13
2.2 > Des enfants peu accompagnés dans leur travail scolaire -----	14
<b>3 &gt; DES PRATIQUES A LA MAISON QUI NE FAVORISENT PAS L'APPRENTISSAGE ET LA REUSSITE SCOLAIRE -----</b>	<b>15</b>
<b>4 &gt; DES PRATIQUES EXTRASCOLAIRES PLUTOT CENTREES SUR LE SPORT ET INTERNET QUE SUR LA LECTURE D'UN LIVRE -----</b>	<b>15</b>
4.1 > Une forte pratique du sport -----	15
4.2 > Un usage d'Internet principalement pour communiquer avec les copains/copines	15
4.3 > La fréquentation des bibliothèques et la pratique de la lecture à la maison restent faibles -----	17

L'enquête a été réalisée auprès d'un échantillon de 760 élèves de primaire et de collège, issus de quartiers populaires et suivis par un étudiant de l'AFEV, entre avril et juin 2010. De manière générale, les tendances que l'on avait pu mettre en exergue les années précédentes (2008 et 2009) perdurent. Dans cette édition 2010, de nouvelles questions ont été introduites permettant d'explicitier et de préciser les constats importants du baromètre mais aussi de nourrir le thème de la troisième « Journée du Refus contre l'échec scolaire » : « Souffrances à l'école ».

## 1 > Un vécu quotidien à l'École plutôt difficile

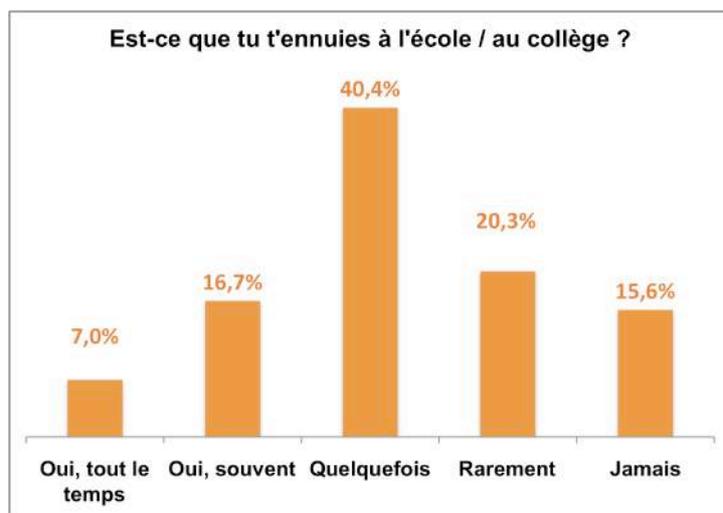
### 1.1 > Une faible envie de se rendre à l'École



Comme pour les années précédentes, **une proportion importante** (73,3%, +7,3 points par rapport à 2009) **des élèves enquêtés aime un peu, voire pas trop ou pas du tout aller à l'école/au collège**. Plus précisément, 43,3% « aiment un peu » et 30% « n'aiment pas trop, voire pas du tout » se rendre à l'école/au collège.

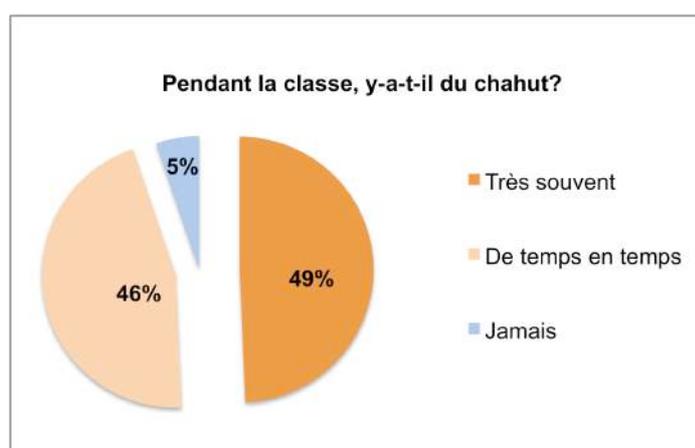
A une échelle d'analyse plus fine, **ce manque d'appétence pour l'espace scolaire est particulièrement important chez les collégiens** : ils sont 82,5% à ne pas aimer ou aimer un peu se rendre au collège.

D'autres résultats viennent éclairer ce constat :



- Environ un quart des élèves enquêtés (23,7%) déclare s'ennuyer souvent, voire tout le temps à l'école. 40,4% s'ennuient « quelquefois ». Là encore, ce sentiment d'ennui est plus important chez les collégiens : ils sont 71,6% à déclarer s'ennuyer au collège.

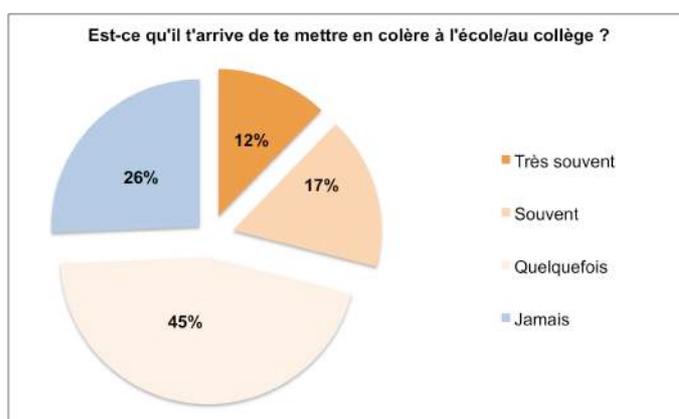
- **Seuls 5,2% des élèves déclarent qu'il n'y a jamais de chahut pendant la classe.** A contrario, 49,3% déclarent qu'il y a du chahut en cours « très souvent », et 45,5% « de temps en temps ».
- **Une bonne partie de ces élèves a du mal à rester assis en classe toute la journée :** 45,9% des élèves enquêtés (primaire et collège confondus) éprouvent cette difficulté.
- Enfin, il faut aussi ajouter que **54,9% ont déjà été punis à l'école ou au collège :** 12% « très souvent » et 42,9% « quelques fois ». De plus, parmi les élèves ayant déjà été punis, 57,2% estiment que ces punitions étaient « injustes ».



## 1.2 > Des relations entre élèves plutôt difficiles

**Au-delà d'être un lieu d'apprentissages, l'Ecole est aussi un lieu où les élèves sont en perpétuelle interaction.** Nous avons d'ailleurs fait le constat au sujet des collégiens, dans l'édition 2009 de ce baromètre, que les relations entre élèves et les sociabilités juvéniles sont des facteurs importants qui impactent le vécu quotidien du jeune à l'Ecole.

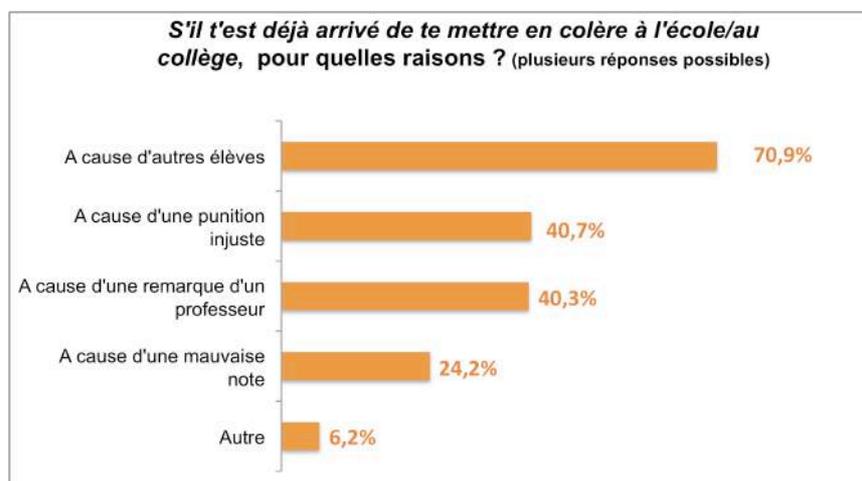
**Ainsi, peu d'élèves déclarent qu'ils leur arrivent d'être seuls dans la cour de l'école ou du collège :** 23,1% précisent qu'ils leur arrivent « quelquefois » d'être seuls et 5,1% « très souvent ».



**Par contre, à la question « Est-ce qu'il t'arrive de te mettre en colère à l'école/au collège ? », 74,3% des élèves enquêtés répondent positivement.**

Plus précisément : 29% se mettent en colère « souvent » voire « très souvent » et 45,3% « quelquefois ».

**Lorsqu'on interroge ces élèves pour connaître les raisons de leur colère, les conflits avec les autres élèves arrivent en première position – raison citée par 70,9% des élèves qui déclarent s'être déjà mis en colère à l'école/au collège.**



D'autres raisons sont aussi citées par moins de la moitié des élèves concernés mais elles obtiennent tout de même des proportions significatives :

- la punition jugée injuste arrive en seconde position - citée par 40,7%, notamment des collégiens (44,6%),
- la remarque d'un professeur - citée par 40,3%, notamment des collégiens (46,9%)
- l'obtention d'une mauvaise note (citée par 24,2%).

Quant à la vision que ces élèves peuvent avoir de leurs pairs, les résultats sont plutôt mitigés.

Ainsi, à la question « Globalement, à part tes copains/copines, comment vois-tu les autres élèves de ton école/collège ? » :

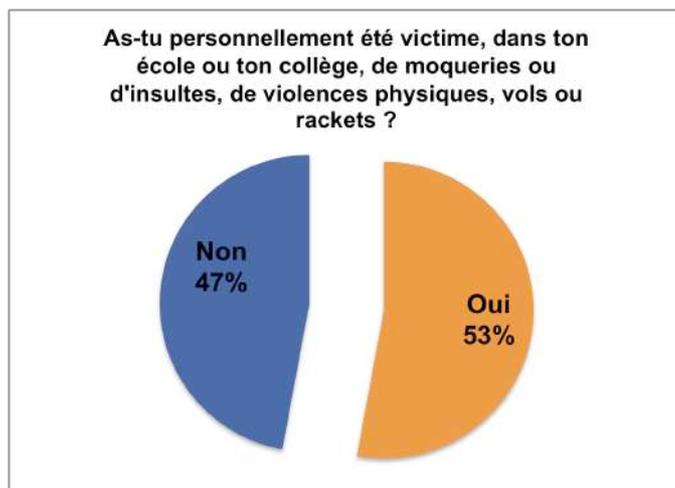
- l'affirmation « ils sont plutôt sympas » est citée par une courte majorité (54,5% des élèves enquêtés),
- d'autres précisent qu' « ils sont souvent prêts à aider en cas de besoin » (citée par 23,9% des élèves enquêtés).

D'autres appréciations, plutôt négatives, sont aussi citées par les élèves :

- « je ne les connais pas » (25,5%),
- « ils ne m'intéressent pas » (21,7%),
- « ils sont plutôt distants » (12,8%),
- « je ne me sens pas très à l'aise avec eux » (14,8%),
- « ils me font peur » (5,4%).



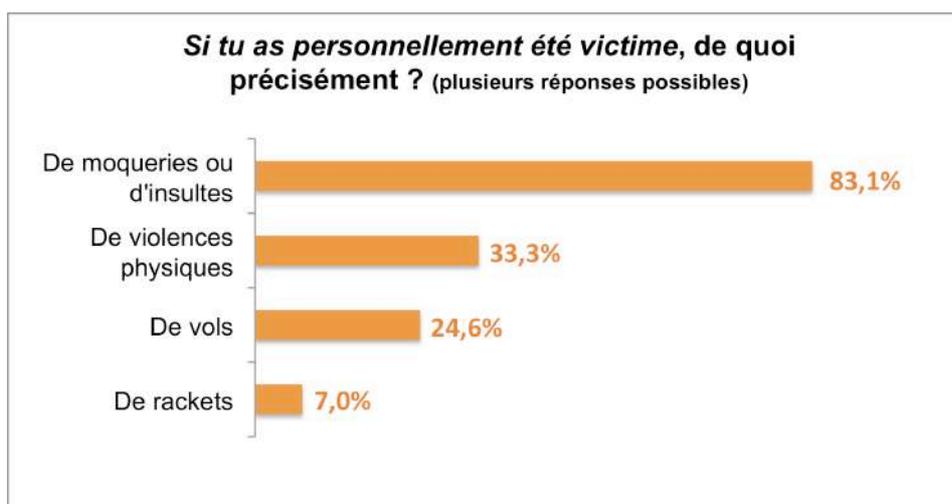
### 1.3 > Des violences qui se produisent dans l'enceinte de l'école ou du collège



Un peu plus de la moitié des élèves enquêtés a déjà été victime de violences dans l'enceinte de l'école ou du collège. Ainsi, ils sont 52,8% à déclarer avoir été personnellement victimes dans leur école/collège de problèmes avec les autres élèves.

Parmi eux (52,8% victimes) :

- 83,1% ont été victimes de moqueries ou d'insultes,
- 33,3% de violences physiques. Il s'agit notamment des élèves de primaire (les actes de violences physiques sont cités par 50,4% des élèves victimes en primaire contre 26,5% pour les collégiens),
- 24,6% de vols. De même, les élèves de primaire qui ont été victimes sont aussi plus nombreux à citer des actes de vols (37,4%) par rapport aux collégiens (19,5%),
- 7% de rackets.



La présence de la violence dans l'enceinte de l'Institution scolaire est un élément à prendre en compte dans la compréhension du malaise et du manque d'appétence de certains élèves à l'Ecole.



## 1.4 > Des exigences scolaires sources de stress et de mal-être

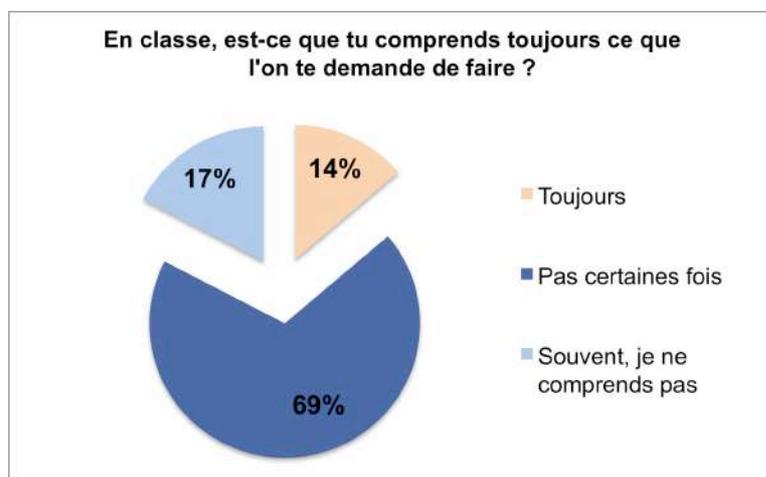
### > Une part significative des élèves perçoit leurs enseignants de manière positive

57,2% des élèves enquêtés ont le sentiment que leurs enseignants s'intéressent à eux.

Plus précisément, à la question « Comment vois-tu ton (tes) enseignant(s) ? », ils répondent :

- ils m'apprennent des choses (cité par 76,4% des élèves interrogés)
- ils me comprennent (cité par 33,9%). Il s'agit notamment des élèves de primaire (cité par 46,1% contre 29,7% des collégiens).
- ils me sanctionnent (cité par 18%),
- ils ne me comprennent pas (cité par 15,6%)
- ils me dévalorisent (cité par 11,7%). Ils s'agit plus fortement des collégiens (cité par 13,1% contre 7,9% des primaires).

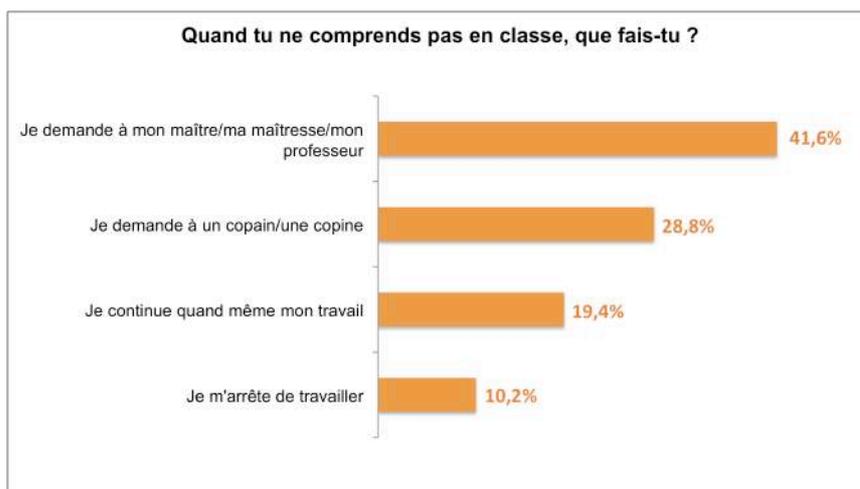
### > Des élèves qui ont du mal à comprendre les attentes de l'Ecole et qui participent peu en classe



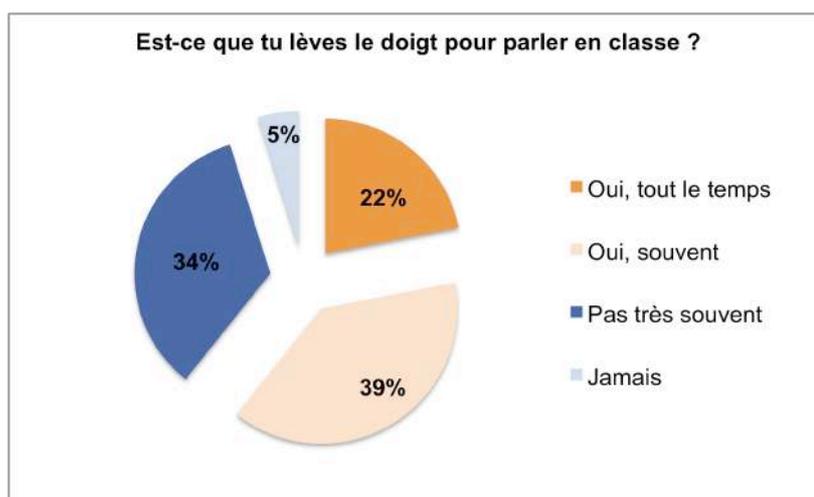
68,9% des élèves ne comprennent pas certaines fois ce qu'on leur demande de faire en classe et pour 17,4% c'est « souvent » qu'ils leur arrive de ne pas comprendre ce que l'on attend d'eux.

Ces incompréhensions face aux attentes de l'Ecole sont particulièrement **vivaces chez les élèves de primaire**. Ainsi, ils sont 31,2% à déclarer que souvent ils ne comprennent pas ce qu'on leur demande de faire en classe.

Ces incompréhensions motivent, chez ces enfants, des attitudes de repli et de faible participation en classe, ne favorisant pas leur apprentissage.



Ainsi, lorsqu'ils ne comprennent pas en classe, ces élèves sont moins de la moitié (41,6%) à déclarer solliciter leur maître/maîtresse ou professeur. 28,8% demandent à un copain ou une copine et 19,4% continuent leur travail malgré leurs incompréhensions. Dans une moindre mesure, certains arrêtent de travailler (10,2%).



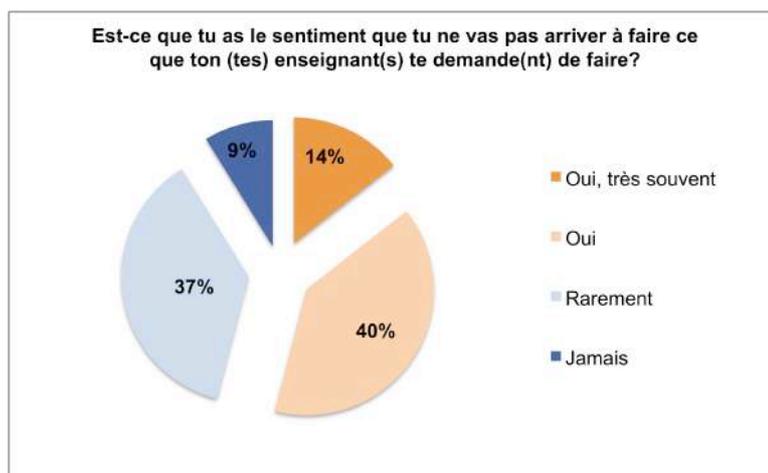
A cela s'ajoute le constat qu'une part significative d'élèves ne lève « pas très souvent », voire « jamais » le doigt pour parler et participer en classe : ils sont 39,3%. Cette faible participation en cours est notamment liée au fait que ces élèves ont peur de se tromper (cité par 35,8% d'entre eux), ou encore parce que souvent ils ne connaissent pas les réponses (31,3%), ou enfin parce qu'ils n'aiment pas parler devant tout le monde (24,5%).

Si l'on affine ces résultats, on observe que les collégiens participent encore moins en cours (44% déclarent ne pas très souvent lever le doigt, voire jamais), notamment en classe de 3ème (51,6%). De même, lorsqu'ils ne comprennent pas ce qu'on leur demande de faire, les collégiens sont encore moins enclins à solliciter leurs professeurs (seuls 36,1% déclarent le faire).



> **Des élèves qui éprouvent la crainte de ne pas parvenir à répondre aux exigences de l'Institution scolaire**

**Aux incompréhensions face aux attentes de l'École, s'ajoute le constat qu'une part significative des élèves enquêtés éprouve des craintes concernant leurs capacités à répondre aux exigences scolaires.** En effet, à la question « Est-ce que tu as le sentiment que tu ne vas pas arriver à faire ce que ton (tes) enseignant(s) te demande(nt) de faire ? », 54,1% répondent « oui » voire « oui, très souvent ».

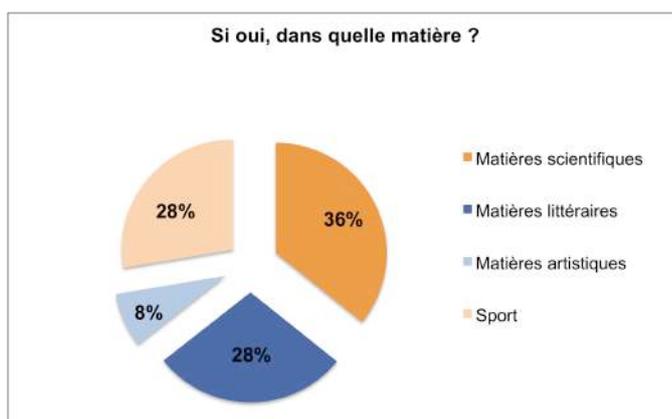
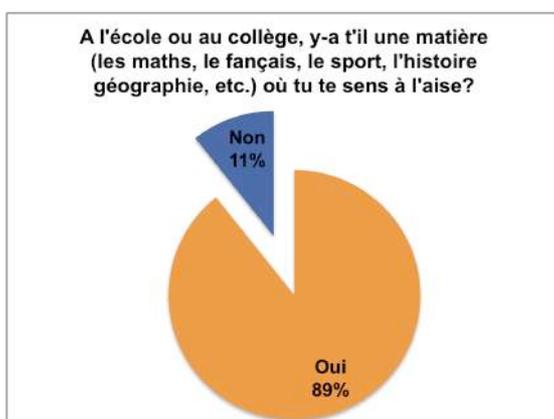


Cette appréhension de l'échec est particulièrement importante chez les élèves de primaire (64,2% déclarent qu'ils éprouvent cette angoisse de manière récurrente).

**Il faut préciser qu'une majorité des élèves enquêtés estime leur niveau scolaire moyen, ce qui les fragilise d'autant plus.** En effet, à la question « Dans la classe, on connaît 3 grands groupes d'élèves : les faibles, les moyens, les forts. A ton avis, dans quel groupe te situes-tu ? », ils sont 61,5% à répondre « les moyens », 26,1% « les forts » et 12,4% « les faibles ».

**Plus encore, ils sont 79,1% considèrent que les notes qu'ils obtiennent sont globalement justes. Autrement dit, que ces notes reflètent leur niveau scolaire.**

Par contre, lorsqu'on interroge ces mêmes élèves pour savoir s'il y a une matière enseignée où ils se sentent à l'aise, ils sont 89,3% à répondre positivement (primaire et collège confondus).



Parmi eux :

- 35,8% estiment être à l'aise avec les matières scientifiques (mathématiques, physique, chimie, etc.)
- 28,6% avec les matières dites « littéraires » (français, histoire géographie, etc.),
- 27,6% en éducation physique et sportive,
- 8% avec les matières artistiques (arts plastiques, musique)
- et enfin, les langues arrivent en dernière position avec 6,9% d'élèves qui déclarent se sentir à l'aise avec cette matière.

Si l'on isole le « trio » des matières dites « fondamentales » (mathématiques, français, histoire géographie), seule une courte majorité des élèves interrogés (52,3%) se sent à l'aise avec ces enseignements. Or, les résultats dans ces trois enseignements fondamentaux sont déterminants pour la réussite scolaire de ces élèves.

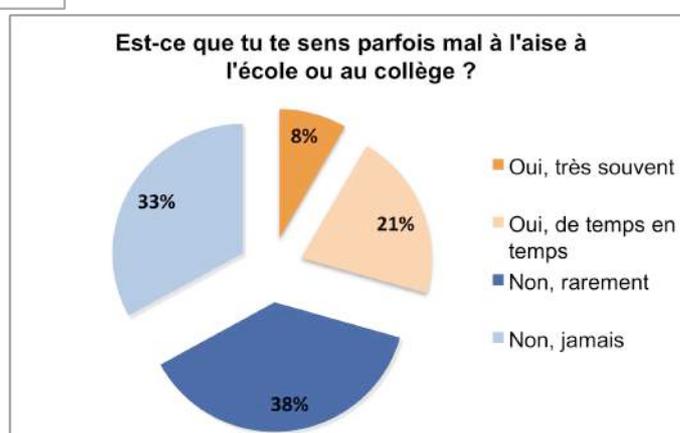
A la lumière de ces principaux résultats, **on mesure bien la difficulté accrue de ces élèves issus de milieux populaires à réussir leur parcours scolaire** (incompréhensions, appréhension de l'échec, attitude de repli en classe, etc.) et plus encore, **combien les exigences de l'Ecole peuvent être sources de stress et de mal-être chez une part significative d'entre eux.**

> **L'Ecole est un facteur de stress et de mal-être chez une part significative des élèves interrogés**

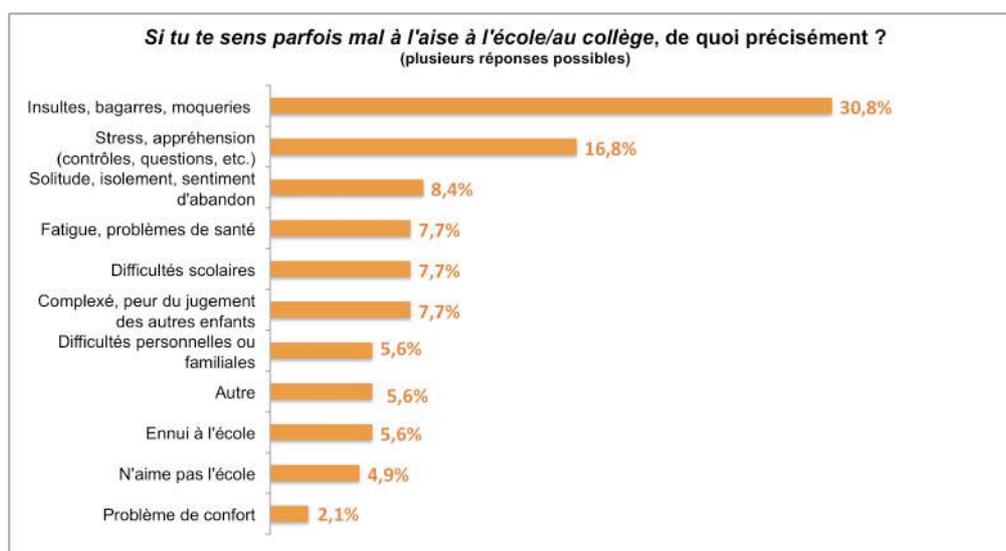


A la question « Où est-ce que tu te sens le mieux, le plus à l'aise ? », ils sont 9,6% à répondre « à l'école/au collège », 30,4% répondent qu'ils se sentent le mieux lorsqu'ils font des activités à l'extérieur et 60% se sentent le plus à l'aise à la maison.

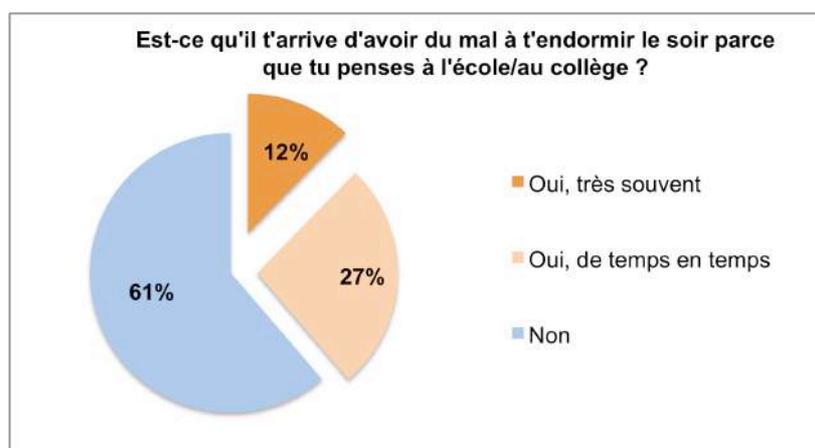
Si l'on affine ce résultat, **on observe qu'ils sont près d'un tiers (29,4%) à déclarer se sentir mal à l'aise à l'école ou au collège**, de temps en temps, voire très souvent. On observe que ce sentiment de mal-être est particulièrement plus prégnant chez les élèves de primaire (ils sont 38,4% à le déclarer contre 26,3% chez les collégiens).



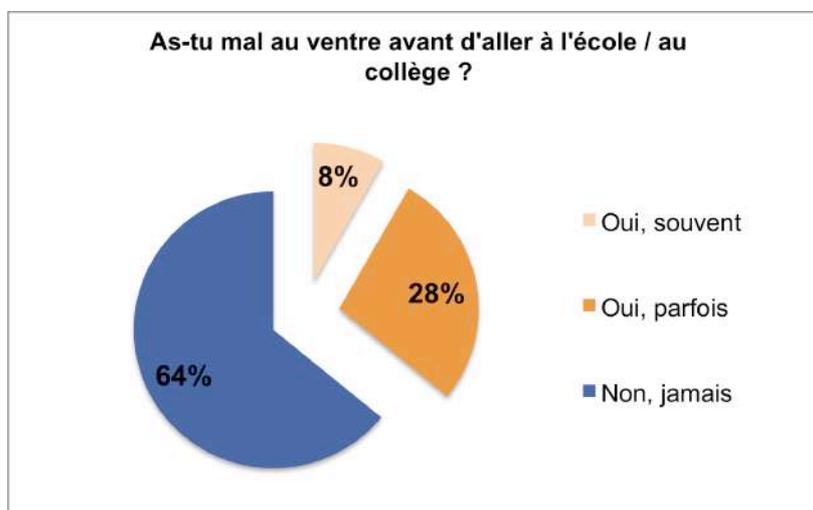
**Ce sentiment de mal-être à l'École est largement dû au vécu quotidien au sein de l'espace scolaire.** Ainsi, parmi ceux (29,4%) qui déclarent se sentir mal à l'aise à l'école/au collège, 30,8% l'expliquent notamment par **des problèmes relationnels avec les autres élèves** (insultes, bagarres, etc.). Pour 16,8% ce sentiment de mal-être est dû **au stress causé par les exigences scolaires** (appréhension des contrôles, des questions des professeurs, d'aller au tableau, etc.). Enfin, pour 34,3%, on retrouve pêle-mêle **des raisons diverses mais qui restent liées au vécu quotidien à l'École** (sentiment de solitude ou d'abandon, peur du jugement des autres élèves, ennui, difficultés scolaires, etc.).



**Il faut ajouter aussi le constat qu'une part significative des élèves enquêtés déclare avoir des difficultés de sommeil en pensant à l'école ou au collège.** En effet, à la question « Est-ce qu'il t'arrive d'avoir du mal à t'endormir le soir parce que tu penses à l'école/au collège ? », 39% répondent « de temps en temps », voire « très souvent ». Il s'agit notamment des élèves de primaire (43% à le déclarer) et des élèves de classe de 6<sup>ème</sup> (47,2% à le déclarer).



Enfin, **35,9%** des élèves interrogés déclarent avoir mal au ventre avant d'aller à l'école ou au collège, notamment les élèves de primaire (ils sont 43,1% à le déclarer).



Parmi ceux qui souffrent de maux de ventre (35,9%), seuls un peu plus des deux tiers (64,3%) parviennent à en identifier les causes :

- ces maux de ventre sont d'abord liés **au stress, à la peur** (30,1%),
- dans une moindre mesure, **certains expliquent qu'ils ont des maux de ventre parce qu'ils ne petit-déjeunent pas ou ne déjeunent pas** (22,5%),
- enfin, ces maux de ventre **seraient aussi liés au stress provoqué par les contrôles ou devoirs surveillés** (17,3%).

**Plusieurs indicateurs nous renseignent donc sur les difficultés de ces élèves à vivre l'Ecole de manière apaisée** : peur, stress, douleurs au ventre, manque de sommeil, sont autant de maux qui expriment leur mal-être. Plus encore, ce mal-être est fortement corrélé à leur vécu quotidien à l'Ecole. Autrement dit, pour une large partie d'entre eux, l'Ecole est la source de leur mal-être.

Si l'on met en perspective ces résultats avec d'autres enquêtes, on observe que les parents peuvent aussi percevoir l'Ecole comme un facteur de stress pour leurs enfants. En effet, un sondage sur « la perception du stress à l'école par les parents » réalisé par l'institut CSA en février 2009<sup>1</sup> auprès de parents, toutes origines sociales confondues (et pas seulement de parents de quartiers populaires), établit que 31% des parents interrogés ont le sentiment que leur enfant est stressé par l'école. Le stress de l'enfant s'exprime notamment par des angoisses vis-à-vis du travail scolaire, une irritabilité développée, des difficultés dans le sommeil, une absence d'envie voire une peur d'aller à l'école.

Par ailleurs, pour ces parents interrogés, les principales causes du stress des enfants à l'école sont l'angoisse liée aux notes et à l'évaluation, la peur de l'avenir, un système scolaire mal adapté aux besoins de l'enfant et les relations avec les camarades (moqueries, rivalités, etc.). 41% de l'ensemble des parents interviewés estiment que la prise en compte du stress des enfants à l'école par les équipes enseignantes n'est, en général, pas satisfaisante.

<sup>1</sup> Sondage exclusif CSA/APPEL réalisé par téléphone les 11 et 12 février et les 18 et 19 février 2009 au domicile des personnes interrogées. Echantillon de 655 parents d'élèves interviewés, à leur domicile, par téléphone.

Enfin, cette étude conclut sur le constat que les parents sont aussi nombreux à se sentir stressés par la réussite scolaire de leur enfant (52%) et notamment les parents qui exercent le métier d'employé ou d'ouvrier (55%).

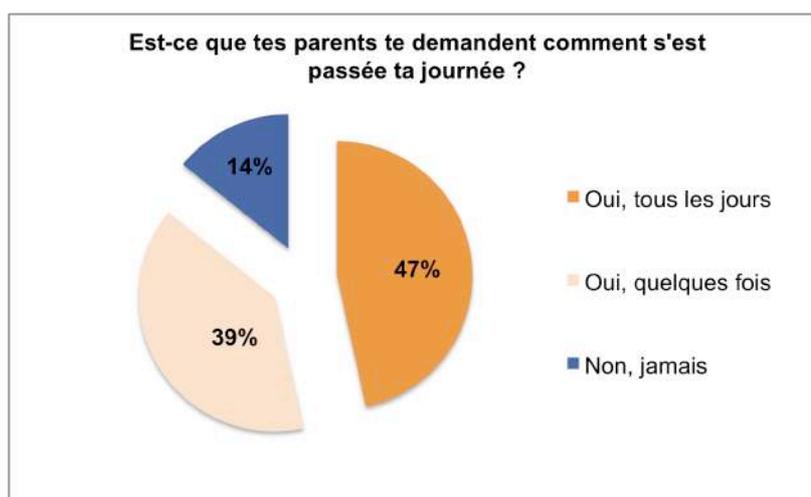
## 2 > Des familles qui ont parfois des relations distantes avec l'Institution scolaire

### 2.1 > Des parents distants avec l'Ecole

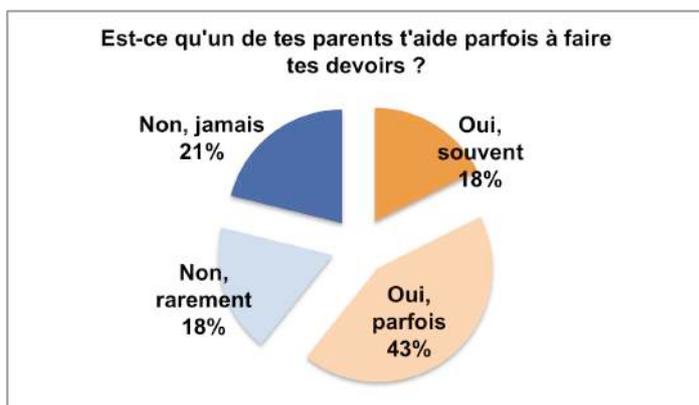
**Selon les enfants enquêtés, le suivi scolaire ne va pas de soi.** En effet, comme pour les années 2008 et 2009, moins de la moitié des élèves enquêtés (46,5%) déclare que leurs parents leur demandent tous les jours comment s'est passée leur journée à l'Ecole. 39,2% déclarent que leurs parents s'enquêtent parfois de leur journée.

Ce résultat illustre les relations distantes que peuvent entretenir certains parents avec l'Institution scolaire, sans pour autant signifier un désintérêt de leur part pour cette dernière. De nombreuses études ont démontré que les attentes de ces parents vis-à-vis de l'Ecole sont fortes. Les raisons de ces relations distantes sont donc plurielles (manque de connaissance et de compréhension de l'environnement, des exigences scolaires, sentiment d'incompétence,...).

Pour autant, cette situation est d'autant plus préjudiciable, pour ces élèves au parcours scolaire fragile, parce qu'elle ne favorise pas la compréhension par les familles de l'environnement, des exigences et des codes scolaires.



## 2.2 > Des enfants peu accompagnés dans leur travail scolaire

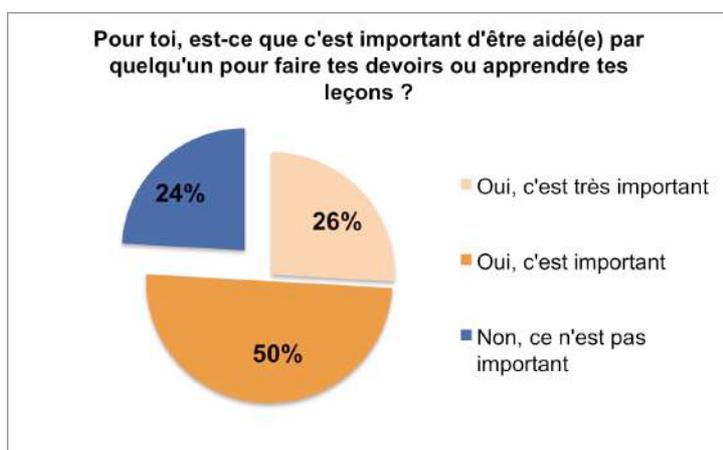


**18% des élèves enquêtés déclarent que leurs parents les aident souvent à faire leurs devoirs, 43% parfois et 39% rarement, voire pas du tout.** Ces résultats sont proches de ceux observés les années précédentes.

A une échelle d'analyse plus fine, on observe que plus le niveau de classe de l'élève est élevé, moins les parents l'aident à faire ses devoirs. Ainsi, parmi les collégiens, 13,3% en moyenne déclarent que leurs parents les aident souvent à faire leurs devoirs. Si l'on isole les élèves de 3<sup>ème</sup>, ils ne sont plus que 5,3% à le déclarer.

A l'inverse, parmi les élèves qui déclarent que leurs parents ne les aident pas ou rarement à faire leurs devoirs (39%), ils sont notamment :

- 34,5% à expliquer cette situation par le fait qu'ils ne veulent pas se faire aider par leurs parents. Il s'agit notamment des collégiens qui sont 38,1% à évoquer cette raison contre 22,2% en primaire.
- 21% précisent que leurs parents ne savent pas comment faire pour les aider,
- 12,8% affirment que leurs parents n'ont pas l'habitude de le faire,
- 10,3% répondent que les parents n'ont pas le temps ou ne sont souvent pas là.



**Le fait qu'une part non négligeable des enfants déclare qu'elle ne souhaite pas bénéficier d'une aide aux devoirs de leurs parents ne traduit pas mécaniquement une absence de besoin d'aide.**

En effet, à la question « Pour toi, est-ce que c'est important d'être aidé(e) par quelqu'un pour faire tes devoirs ou apprendre tes leçons ? », **les élèves enquêtés sont 75,9% à répondre que c'est « important », voire « très important ».**



### 3 > Des pratiques à la maison qui ne favorisent pas l'apprentissage et la réussite scolaire

Les élèves interrogés sont toujours aussi nombreux à se coucher tard. Ainsi, 22,5% des élèves de primaire déclarent se coucher généralement après 22h. Quant aux collégiens, ils sont 54,1% à se coucher en général après 22h dont 22,2% après 23h.

Le nombre d'élèves qui possèdent une télévision dans leur chambre est aussi important : ils sont 47,2% (primaire et collège confondus).

Enfin, une part non négligeable d'élèves (36,7%) ne prend pas régulièrement de petit-déjeuner avant d'aller à l'école ou au collège : 24,4% prennent un petit-déjeuner « certains matins » et 12,3% ne prennent « jamais » de petit-déjeuner, notamment les collégiens.

Or, sur ce point, nous savons qu'un repos suffisant et la prise d'un petit-déjeuner sont des éléments importants qui contribuent au bien-être et favorisent la concentration et les apprentissages des élèves.

### 4 > Des pratiques extrascolaires plutôt centrées sur le sport et Internet que sur la lecture d'un livre

#### 4.1 > Une forte pratique du sport

Seuls 11,9% des élèves enquêtés déclarent ne pas faire de sport. Pour le reste des élèves, ils font du sport :

- le plus souvent le mercredi ou pendant la pause de midi à l'école ou au collège (cité par 54,5% des élèves),
- en club (cité par 45,7%),
- dehors près de leur domicile avec les copains/copines (cité par 39,7%).

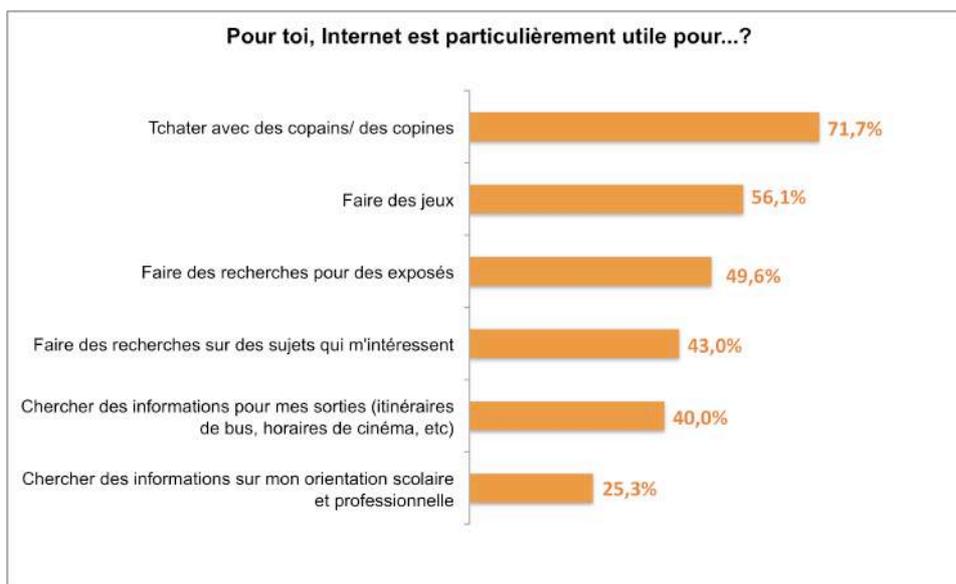
Le sport occupe donc une place de choix dans les activités extrascolaires de ces élèves.

Plus encore, les élèves enquêtés sont aussi nombreux à déclarer « se sentir fort » dans la ou les activités extrascolaire(s) qu'ils pratiquent en dehors de l'école ou du collège (sport, etc.) : ils sont 81,7% à le déclarer.

#### 4.2 > Un usage d'Internet principalement pour communiquer avec les copains/copines

Les élèves enquêtés sont nombreux à disposer d'une connexion Internet chez eux : ils sont 87,6% à le déclarer.

Si l'on affine ce résultat, les élèves enquêtés estiment qu'Internet est particulièrement utile pour communiquer avec les copains/copines et dans une moindre mesure pour des activités ludiques (jeux).



Ainsi, ils sont **71,7%** à citer qu'Internet est utile pour « tchater » avec des copains/copines, **56,1%** citent aussi qu'Internet est utile pour faire des jeux.

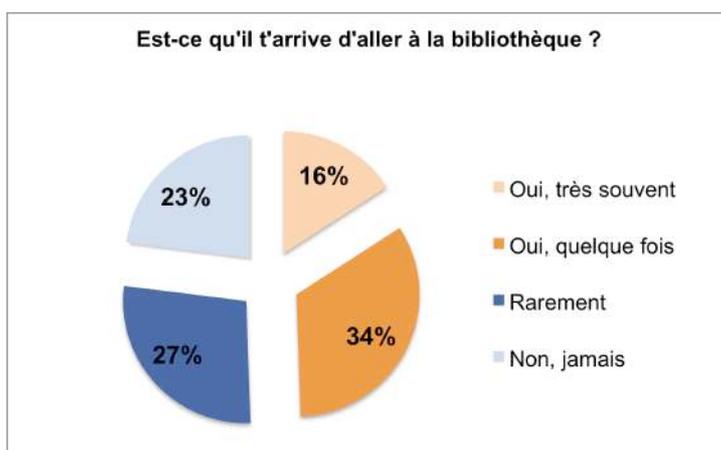
D'autres usages sont cités par moins de la moitié des élèves interrogés :

- 49,6% trouvent aussi Internet utile pour faire des recherches pour des exposés,
- 43% pour des recherches sur des sujets qui les intéressent,
- 40% pour chercher des informations sur leurs sorties (itinéraires de bus, horaires de cinéma, etc.),
- 30,4% des collégiens pour chercher des informations sur leur orientation scolaire et professionnelle.

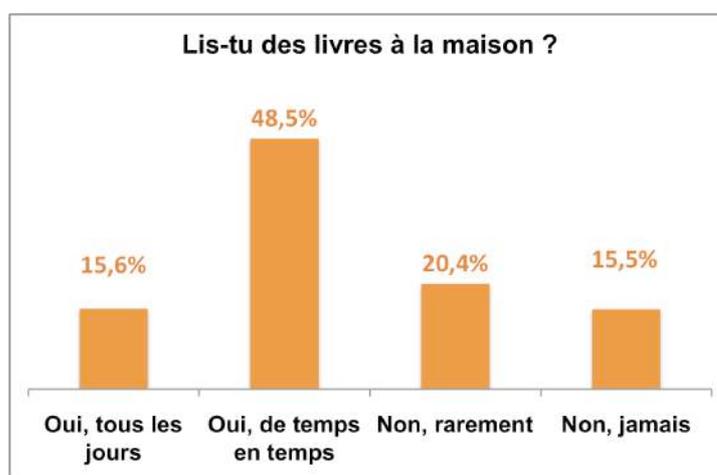


### 4.3 > La fréquentation des bibliothèques et la pratique de la lecture à la maison restent faibles

C'est un constat que nous avons pu faire dans les éditions précédentes de notre baromètre, ces élèves sont peu nombreux à adopter des pratiques extrascolaires en adéquation avec les attentes et les pratiques promues par l'École.



Ainsi, **50,5% des élèves enquêtés se rendent rarement, voire jamais à la bibliothèque.** 33,6% s'y rendent quelquefois » et 15,8% s'y rendent « très souvent ».



Quant à la pratique de la lecture à la maison, elle est aussi toute relative. 35,9% lisent « rarement », voire « jamais » un livre à la maison. 48,5% lisent « de temps en temps » et 15,6% déclarent « lire tous les jours ».

