

### Fiche 3 : le sommeil ici et aujourd'hui, ailleurs et autrefois

Collégiens&lycéens – 8 à 16 participants



#### Objectifs pédagogiques :

- Découvrir des cultures diverses à travers le sujet du sommeil
- Respecter d'autres modes de vie que le sien
- Faire du lien intergénérationnel
- Partager ses astuces personnelles autour du sommeil

2 SEQUENCES AVEC AU MOINS DEUX SEMAINES D'ECART ENTRE LES DEUX

#### Première séquence



#### Matériel à prévoir :

Compte Padlet à créer en amont de la séance. Matériel de projection + Internet ou tableau + feutre.

#### Aménagement de l'espace :

Tables en îlots dès le début. Participants répartis aléatoirement autour des îlots.

#### Déroulement de la séance :

Au préalable, les participants ont éventuellement surfé sur le site « plongée nocturne ».

##### ➤ INTRODUCTION – RITUEL DE DEMARRAGE (10 MIN)

L'animateur présente la séance. Deux séquences sont proposées afin de mieux cerner comment est-ce qu'on dormait avant. Et comment on dort ailleurs. Cette séquence sera préparatoire. Nous allons constituer des groupes de réflexion.

Rituel tour de parole « associations d'idées ». L'animateur-trice dit « culture », la personne à côté prononce un mot qui lui fait penser à « culture », et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'on ait fini le tour.

Ex : culture / pays / géographie / histoire / passé etc.

##### ➤ ACTIVITE – EXPERIMENTATION (30/35 MIN)

L'animateur projette ou note au tableau les différentes catégories proposées. Les jeunes vont se positionner pour faire des recherches sur un des sujets. On essaie de balayer toutes les catégories. Puis, les jeunes vont se placer à table par groupe, selon les thèmes choisis.

Pendant cette séance, ils doivent se mettre d'accord sur 4 questions vis-à-vis de leur sujet. D'ici la prochaine séquence, ils devront ajouter des contenus web ou créations personnelles. Soyez bien attentifs à trouver des sources sérieuses.

Idées pour l'animateur : comment dorment les enfants chinois ? A quelle heure se couche-t-on en Suède ? Que faisaient mes parents le soir à mon âge ? Quelle était la durée de sommeil de mes grands-parents ? Comment dormait-on au Moyen-âge ?

Une fois que les thèmes sont choisis (exprimés en grand groupe si le temps le permet), l'animateur ajoute la dernière consigne de travail : « quand vous ajouterez vos contenus sur Padlet, vous devrez aussi ajouter votre réponse personnelle dans la colonne de droite. C'est une petite enquête sur le sommeil qui servira pour la seconde séquence.

☺ **EXPRESSION DES RESENTIS – ANALYSE – ELARGISSEMENT (5/10 MIN)**

Avez-vous apprécié ce moment vécu ensemble ? cette activité ?

Pensez-vous que vous serez surpris dans vos recherches ? A votre avis, est-ce qu'on dort partout de la même manière ? Est-ce qu'on dormait de la même manière il y a 50 ans ?

☺ **CONCLUSION – RITUEL DE FIN (5 MIN)**

La micro-sieste. Pendant 5 minutes, tout le monde, y compris l'animateur, prend un temps de repos, de relaxation, de détente. Il s'agit de prendre la position la plus confortable, et simplement de fermer les yeux.

## Exemple d'un Padlet :

[www.padlet.com](http://www.padlet.com)

padlet

Marion Legeay · moins d'une minute

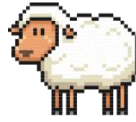
### Plongée nocturne

Le sommeil ici et aujourd'hui, ailleurs et autrefois

- Culture chinoise et sommeil
- Pays nordiques et sommeil
- Le sommeil de nos parents
- Le sommeil de nos grands-parents
- Le sommeil depuis la nuit des temps
- Le sommeil du groupe/de la classe

Écris ici: ton meilleur rituel d'endormissement

Écris ici: à ton avis, en semaine, combien de temps de sommeil te manque-t-il chaque nuit? (en moyenne)



# PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

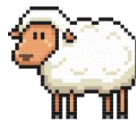
## Le sommeil ici et aujourd'hui, ailleurs et autrefois

**Les quatre questions du groupe sont...**

- ☾ -----
- ☾ -----
- ☾ -----
- ☾ -----

**Moi, je me charge de...**

**Lien PADLET pour ajouter les contenus :**



# PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

## Le sommeil ici et aujourd'hui, ailleurs et autrefois

**Les quatre questions du groupe sont...**

- ☾ -----
- ☾ -----
- ☾ -----
- ☾ -----

**Moi, je me charge de...**

**Lien PADLET pour ajouter les contenus :**



### Matériel à prévoir :

Matériel de projection + Internet.

### Aménagement de l'espace :

Tables en U pour que chacun puisse voir la projection.

## Déroulement de la séance :

*Au préalable, les participants ont éventuellement surfé sur le site « plongée nocturne ».*

### INTRODUCTION – RITUEL DE DEMARRAGE (10 MIN)

L'animateur présente la séance. Il s'agira de présenter les différentes recherches de chaque groupe sur le sommeil ailleurs, avant et aujourd'hui

Rituel tour de parole « associations d'idées ». L'animateur-trice dit « sommeil », la personne à côté prononce un mot qui lui fait penser à « sommeil », et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'on ait fini le tour.

Ex : rituels / habitudes / comportements / actions etc.

### ACTIVITE – EXPERIMENTATION (30/35 MIN)

1ère étape : chaque groupe passe l'un après l'autre pour présenter le résultat de ses recherches. Le reste du groupe peut poser des questions. On essaie de comprendre les différentes pratiques de sommeil selon les époques et les cultures.

2nde étape : l'animateur lit la liste des rituels puis questionne le groupe sur l'importance des rituels de coucher. A quoi ça sert ? Il s'agit de comprendre que le rituel de coucher ou de lever conditionne le cerveau. Ce sont des mécaniques qui se mettent en place et deviennent naturelles. Par exemple, si je fais toujours les 3 mêmes actions avant de me coucher, mon cerveau se prépare machinalement au sommeil pendant ces actions. Ensuite, il est plus facile de s'endormir.

3ème étape : on calcule la « carence » en sommeil du groupe. A partir des réponses, on voit le nombre d'heures de sommeil manquantes au groupe.

*Possibilité de poursuivre ce sujet avec la fiche 7 « le défi réparateur »*

### EXPRESSION DES RESENTIS – ANALYSE – ELARGISSEMENT (5/10 MIN)

A travers les présentations ci-dessus.

Avez-vous apprécié ce moment vécu ensemble ? cette activité ?

### CONCLUSION – RITUEL DE FIN (5 MIN)

La micro-sieste. Pendant 5 minutes, tout le monde, y compris l'animateur, prend un temps de repos, de relaxation, de détente. Il s'agit de prendre la position la plus confortable, et simplement de fermer les yeux.