

### Fiche 5 : réflexion paradoxale autour du sommeil

Collégiens+de 13 ans&lycéens – 8 à 16 participants



#### Objectifs pédagogiques :

- Explorer le sujet du sommeil et des rythmes de vie des adolescents sous différents aspects
- S'exprimer personnellement au sujet du sommeil
- Partager des idées collectivement



#### Matériel à prévoir :

Impression des 6 chapeaux en A4

#### Aménagement de l'espace :

Participants en cercle, autour d'une table pleine, assis ou debout, au choix.

#### La méthode des six chapeaux pour apprendre à penser

Les méthodes de pensée traditionnelles sont généralement tributaires de l'argumentation et de la critique, ce qui les rend conflictuelles et négatives. Pour dépasser ces limitations, Edward de Bono a développé une méthode qui permet d'organiser la réflexion selon six points de vue - ou modes de pensée - symbolisés par des chapeaux de couleurs différentes :

- les faits (chapeau blanc)
- les émotions et les intuitions (chapeau rouge)
- les risques et la critique (chapeau noir)
- les avantages (chapeau jaune)
- la créativité (chapeau vert)
- la prise de recul (chapeau bleu)

#### 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. Le thème du jour est : « le sommeil des adolescents ». Chacun va pouvoir s'exprimer à sa manière et quand il le souhaite. Cela ressemblera à un débat d'idées.

Rituel tour de parole « associations d'idées ». L'animateur-trice dit « adolescent », 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 : adolescent / jeune / fêtes / musique / danse / nuit / etc.

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

1/ **La prise de recul (chapeau bleu)** : l'animateur présente le chapeau bleu. C'est lui qui le détient. Cela veut dire qu'il va réguler la parole, essayer de reformuler ce qui est dit si ce n'est pas clair.

2/ **Les faits (chapeau blanc)** : un des jeunes (volontaire) lit le texte s'appuyant sur de la littérature scientifique :

Les adolescents se couchent tard. En 2015 en France, au moins 40% des jeunes étaient en dette de sommeil. On constate qu'au moins 7% des adolescents souffrent d'un retard de phase. Cela veut dire qu'ils ne sont plus capables de s'endormir et de s'éveiller à des heures socialement acceptables. Il y a plein de raisons qui expliquent cela, mais surtout l'utilisation des outils numériques. La grande majorité des collégiens et des lycéens a un téléphone portable dans sa chambre le soir et la nuit. Les enseignants remarquent qu'au fil des années, les élèves sont de plus en plus fatigués en classe.

Le chapeau bleu prend la parole : qui a quelque chose à ajouter en chapeau blanc ?  
Maintenant, il va falloir s'exprimer avec le chapeau rouge. Celui qui veut prendre la parole s'en saisit. Plusieurs élèves peuvent utiliser le même chapeau. Et ainsi de suite avec les autres chapeaux.

**3/ Les émotions et les intuitions (chapeau rouge) :** quelle émotion le chapeau blanc vous provoque-t-il ?  
Cela vous provoque de la joie ? de la peine ? de la peur ? de l'agacement ? de la surprise ? de la honte ? etc.

**6/ Les avantages (chapeau jaune) :** quels plaisirs les jeunes tirent-ils dans le fait de se coucher tard ?

**5/ Les risques et la critique (chapeau noir) :** quelles sont les conséquences négatives de ce manque de sommeil ?  
Pourquoi les jeunes se couchent tard ? Il y a de nombreuses raisons.

**6/ La créativité (chapeau vert) :** comment faire pour avoir plus envie de dormir le soir ? pour être moins fatigué ?

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

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

Pensez-vous que la société va nous pousser à dormir plus ? ou moins ? Pourquoi ?

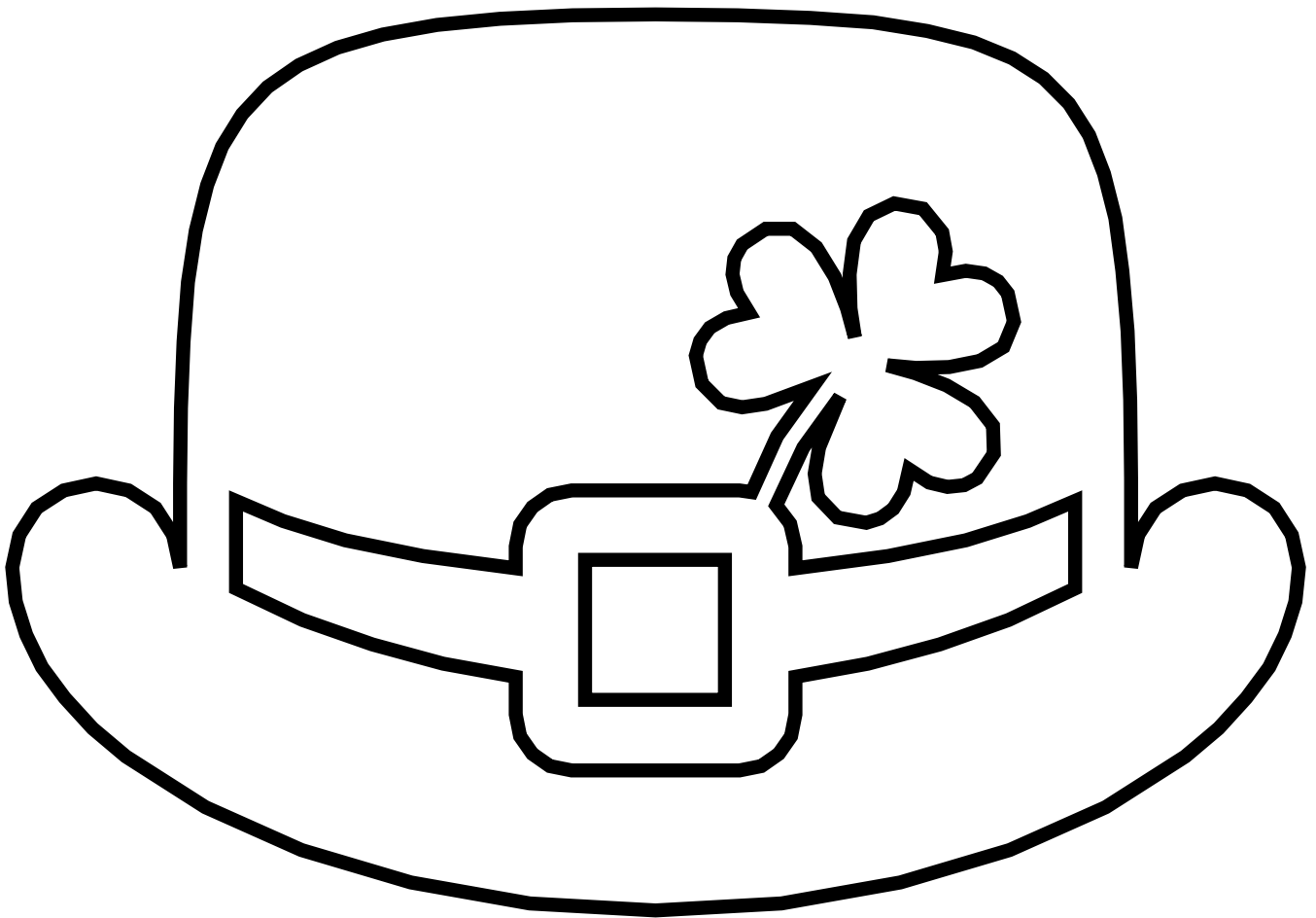
Que reprenez-vous pour vous-même ?

☾ **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.

# Chapeau blanc : les faits

**S'en tient aux faits et aux informations**  
**Effort d'impartialité et d'objectivité**



# **Chapeau bleu : la prise de recul**

**Chef d'orchestre, établit le plan de réflexion, dirige et organise l'ordre de passage des différents chapeaux.  
Il synthétise.**



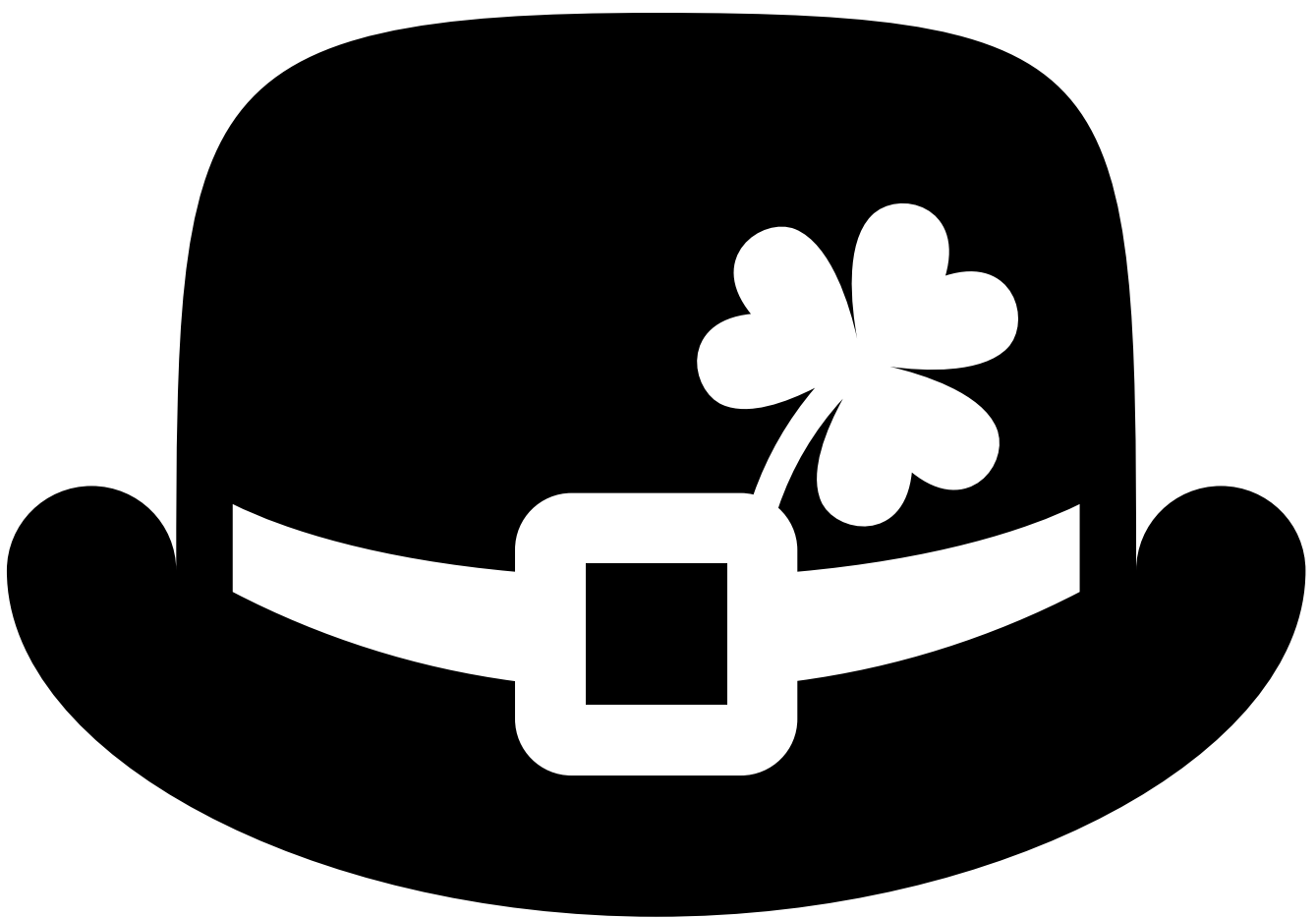
# Chapeau rouge : les émotions

**Sentiment, émotion, intuition,  
pressentiment, impression**



# **Chapeau noir : les risques et la critique**

**Éléments négatifs, erreurs de raisonnement,  
point de vue pessimiste, négatif**



# **Chapeau jaune : les avantages**

**Pensée positive, espoir, valeurs, optimisme**



# **Chapeau vert : la créativité**

**Perception et concept nouveaux, humour, idées originales voire provocantes**

