

### Fiche 11 : le défi réparateur

Collégiens&lycéens – 8 à 16 participants



#### Objectifs pédagogiques :

- ☽ Synthétiser les apprentissages sur le sommeil de l'adolescent «
- ☽ Définir un défi sommeil personnel
- ☽ Evaluer les impacts d'une amélioration de la qualité du sommeil
- ☽ Tester une activité de relaxation / gestion du stress

2 SEQUENCES AVEC AU MOINS UNE SEMAINE D'ECART ENTRE LES DEUX

#### Première séquence



#### Matériel à prévoir :

1 fiche « laboratoire du sommeil » par participant + 1 fiche « défi réparateur » par participant.

#### Aménagement de l'espace :

Tables en îlots. Participants répartis aléatoirement autour des îlots (4 groupes).

#### Déroulement de la séance :

*Au préalable, les participants ont éventuellement surfé sur le site « plongée nocturne ». Aussi, la fiche 3 « sommeil ici et aujourd'hui, hier et autrefois », peut introduire cette séance.*

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

L'animateur présente la séance. Il s'agira tout d'abord de réfléchir collectivement aux ingrédients pour favoriser un bon sommeil chez l'adolescent. Puis, chacun pourra se lancer un défi réparateur de sommeil.

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

Ex : nuit / noir / ombre / peur / cauchemar / etc.

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

**Etape 1 :** Elaboration de la potion magique du sommeil. L'animateur répartit le groupe comme il le souhaite par équipe de laborantins. Chaque groupe doit élaborer son mélange en trouvant 6 ingrédients de la journée ou du soir favorisant le sommeil. Si les jeunes ont du mal à trouver, l'animateur peut les orienter : « pensez aux activités de la journée, aux rituels avant de se coucher etc. ». 10 MIN.

Puis, chaque groupe présente sa formule. L'animateur complète avec ses connaissances et les informations ci-dessous (réponses possibles). La liste fournie n'est pas exhaustive.

*Voir site plongée nocturne, « potion pour bien dormir ».*

**Etape 2 :** Réflexion sur les défi personnels. Les jeunes reçoivent une fiche, et sont invités à se remémorer tous les échanges précédents autour du sommeil. Il s'agit de se lancer un défi personnel, puis de se trouver un binôme pour une sorte de coaching d'ici la prochaine séance. L'animateur invite les jeunes à ne pas mettre la barre trop haute. Il y aura un bilan de cette expérience lors de la prochaine rencontre.

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

Avez-vous apprécié ce moment vécu ensemble ? ces activités ?

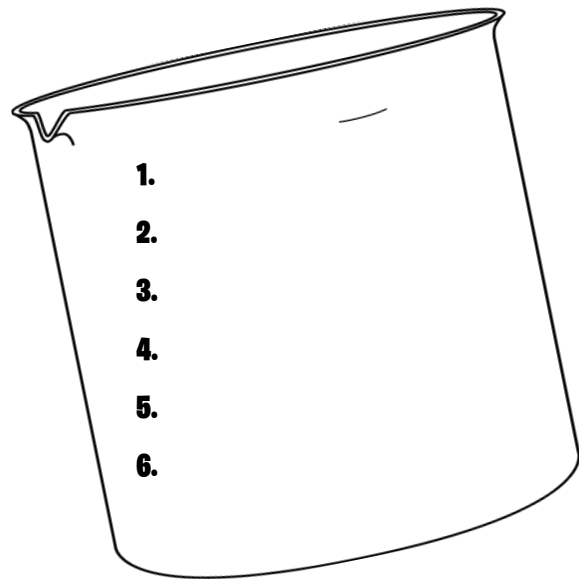
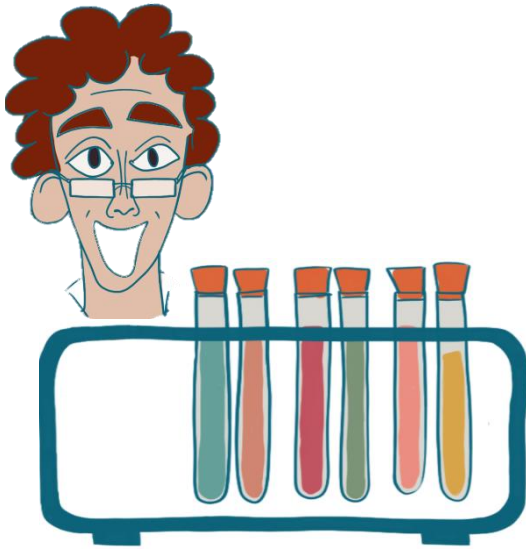
Est-ce que le fait d'avoir un défi vous motive pour l'amélioration de votre sommeil ?

☾ **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.

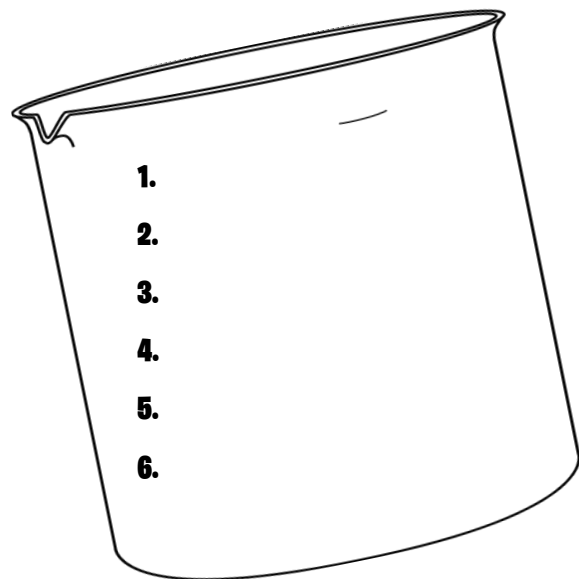
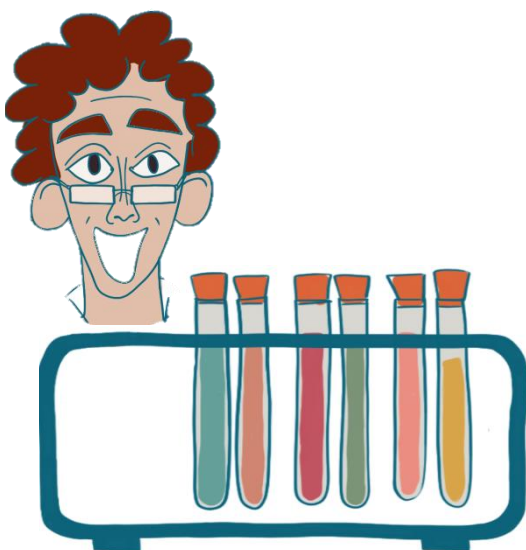
## LABORATOIRE DU SOMMEIL

TROUVONS 6 INGRÉDIENTS DE LA JOURNÉE OU DU SOIR FAVORISANT LE SOMMEIL



## LABORATOIRE DU SOMMEIL

TROUVONS 6 INGRÉDIENTS DE LA JOURNÉE OU DU SOIR FAVORISANT LE SOMMEIL



## Réponses possibles :

### Dans la chambre

Chauffage	Notre corps a besoin d'avoir une température ni trop chaude, ni trop froide pour bien dormir : on adapte alors la température de la chambre (entre 16°C et 18°C), notre couette et notre pyjama.
Décoration	Une décoration aux couleurs douces et neutres et une chambre rangée a un effet apaisant pour notre esprit et donc pour notre corps.
Air	Renouveler l'air de sa chambre et de sa maison chaque jour, 15 à 30 minutes, permet d'évacuer les polluants, l'humidité et les mauvaises odeurs.
Animaux	Même si dormir avec son animal de compagnie peut avoir un effet réconfortant, celui-ci risque de te réveiller en bougeant, en cherchant des caresses ou en prenant toute la place dans ton lit.
Literie	Dormir avec des miettes de pains qui gratouillent, ça ne donne pas envie. Dormir dans des draps, une chambre et des vêtements de nuit propres rend plus confortable et agréable la nuit à venir.
un ordinateur, une tablette ou mon téléphone portable	La lumière bleue et la stimulation vont retarder l'endormissement. Les sonneries et lumières clignotantes risquent de te couper dans ton sommeil. N'oublie pas de les éteindre avant de dormir ou de les laisser dans une autre pièce. Si ton téléphone portable te sert de réveil, tu peux le mettre alors en mode Avion.

### Consommations

Alcool	Même si on peut avoir l'impression de mieux s'endormir lorsque l'on a consommé de l'alcool, il rend le sommeil instable avec des réveils fréquents (besoin d'uriner...).
Pas de boissons excitantes (avec de la caféine)	Toutes les boissons à base de caféine (exemple : soda au cola, café, boisson énergisante) vont retarder l'endormissement.
Produits gras et sucrés	Un repas trop copieux, trop riche en graisses et en protéines (notamment viande, poissons et œufs) avant de dormir demande beaucoup d'effort au corps pour digérer, et fait augmenter la température corporelle. Tu auras plus de mal à t'endormir et ton sommeil sera de moins bonne qualité.
Une salade composée à base de féculents (riz, pâtes, lentilles, pomme de terre...) et un fruit.	Un repas des plus équilibrés au dîner, comprenant un peu de chaque groupe d'aliment, sans oublier les féculents, évitera d'être réveillé par la faim et facilitera la récupération physique.
Digestion	Pour permettre à notre corps de commencer sa digestion, se laisser un temps d'1 heure entre la fin du repas et le moment du coucher est idéal.

### Divertissements & autres occupations

Films d'horreur	Regarder un film d'horreur va engendrer de la peur, du stress voire de la colère. Le corps sécrète alors du cortisol et de l'adrénaline, des hormones qui tiennent en éveil. Tu risques d'avoir plus de mal à t'endormir.
Lecture	Rire et s'émouvoir permet au corps de sécréter de l'endorphine, de la sérotonine et de l'ocytocine, des hormones du bien-être favorables à l'endormissement et à un sommeil de qualité.
Révision	Un sommeil de qualité permet une bonne mémorisation, d'autant plus les dernières lectures avant de dormir. Or si l'on révise pour le devoir du lendemain, ça peut être une source de stress. Le corps va sécréter du cortisol, ce qui va retarder l'endormissement et réduire la qualité du sommeil. Tu peux aussi te lever plus tôt le lendemain matin. A toi de choisir selon si tu es plus du matin ou du soir.
Réseaux sociaux	La lumière bleue produite par les écrans réduit la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, et donc retarde l'endormissement. De plus, si l'on termine par des échanges

	qui nous énervent ou qui nous peinent, nous allons y repenser et avoir plus de mal à s'endormir.
<b>Activité physique</b>	Pratiquer une activité physique permet au corps de libérer les tensions et de sécréter de l'endorphine pour un sommeil de bonne qualité. Cependant, si on pratique le soir, notre corps va rester chaud alors qu'il a besoin de se refroidir pour s'endormir. Cela retarde l'endormissement.
<b>Douche</b>	Notre corps a besoin de se refroidir pour s'endormir. Une douche trop chaude avant de dormir va réactiver ton corps, tu mettras plus de temps à t'endormir.

## Signaux d'endormissement

<b>Mes yeux piquent, mes paupières sont lourdes et je n'arrive plus à fixer ce que je lit</b>	Ce sont 3 des signaux corporels qui nous disent qu'il est temps d'aller se coucher. A partir du moment où ils se manifestent, nous avons 20 minutes pour se coucher et s'endormir facilement.
<b>Ma tête devient lourde et je baille</b>	
<b>Je manque d'énergie et j'ai froid</b>	
<b>C'est l'heure</b>	Tu l'as calculé, c'est l'heure idéale pour avoir le bon nombre d'heure de sommeil par rapport à l'heure de ton levée. Mais si ton corps n'est pas prêt, tu risques de tourner dans ton lit, t'énerver et mettre encore plus de temps à t'endormir.
<b>J'ai fini tous mes devoirs</b>	C'est effectivement satisfaisant pour toi, tes professeurs et tes parents, que tu as tout fait en temps et en heure. Evite toutefois de te coucher trop tard, le retard de sommeil accumulé te fera somnoler en cours, et tu seras obligé de travailler encore plus chez toi pour rattraper.

# MON DEFI REPARATEUR



**Je suis :**

Après réflexion sur le sommeil, tu peux comprendre que le sommeil ne dépend pas que de la nuit, mais aussi de tout ce que tu fais dans tes journées, de ton environnement de vie, de tes rituels de coucher etc.

Ici, nous te proposons de te lancer un défi personnel. Il s'agit de changer une de tes attitudes, pratiques, quelque chose dans ton environnement, pendant une durée que tu choisiras.

Si tu penses que ton sommeil est idéal, surtout ne change rien ! Tu peux dans ce cas coacher un de tes camarades qui se lance un défi ! Fais le point tous les jours avec lui.

**Le défi que je me lance est :**

**Durée du défi :**

**Ressenti de niveau de difficulté :**

**ZZ: super facile !**

**ZZZZ: possible**

**ZZZZZZZ: Aie ça va être dur !**

**ZZZZZZZZZ: Dans mes rêves !**

## Seconde séquence



### Matériel à prévoir :

Fiches défi réparateur des jeunes.

### Aménagement de l'espace :

Tables en îlots. Participants répartis par groupe autour des îlots (4 groupes).

## Déroulement de la séance :

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

L'animateur présente la séance. Il s'agira de débriefer des défis qui ont été lancés. Coachs et coachés pourront s'exprimer sur ce qui s'est passé. Puis, il y aura un vrai temps de relaxation finale.

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

Ex : défi / challenge / victoire / fierté / joie / etc.

### ACTIVITE – EXPERIMENTATION (25 MIN)

Les jeunes reprennent leur fiche défi et se mettent par trois. Il s'agit de raconter aux deux autres ses difficultés et ses réussites. Et, surtout, d'exprimer un ressenti. Le groupe doit se mettre d'accord pour tirer une conclusion de cette expérience, voire des autres séances sur le sommeil. Qu'est-ce qu'ils ont envie de partager avec le reste du groupe ? 10min

Chaque sous-groupe partage ses « conclusions » avec l'ensemble du groupe (15min)

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

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

Il y a ensuite un moment de partage collectif, de conclusion générale sur le sujet du sommeil. L'animateur évoque des perspectives d'évolutions éventuelles pour chacun au sujet du sommeil.

### CONCLUSION – RITUEL DE FIN (20 MIN)

Séquence de relaxation complète. Balayage corporel (les exercices de relaxation, pratiqués régulièrement, contribue à la gestion du stress). Voir ci-dessous.

L'animateur peut simplement lire le texte d'une voix douce et régulière. S'il n'est pas à l'aise pour le faire, il peut diffuser cette vidéo (juste le son) pour un véritable temps de repos.

Méditation guidée pour les ados Eline Snel : <https://www.youtube.com/watch?v=JRanZ-YQdL4>

# Relaxation / détente

*! Ne pas lire les éléments en italiques*

Installez-vous dans une position confortable pour vous :

- *Si allongé (tapis)* : les bras le long du corps, les paumes de main vers le ciel, les jambes légèrement écartées
- *Si assis (chaise)* : le dos contre le dossier de la chaise, les mains posées sur les genoux, les pieds posés à plat sur le sol

Nous allons commencer la détente par la tête :

Tout d'abord le front qui se relâche, les sourcils qui se laissent tomber.

*(Laisser ressentir)*

Ensuite les yeux, que vous pouvez faire bouger, les paupières fermées, par quelques mouvements de gauche à droite, jusqu'à les laisser s'arrêter et tomber eux-aussi.

*(Laisser ressentir)*

Vous pouvez maintenant porter votre attention sur votre nez, et ressentir les ailes de votre nez s'entrouvrir et se refermer délicatement à chaque respiration.

*(Laisser ressentir)*

Ensuite vos joues, qui se relâchent, tout comme vos mâchoires qui laissent s'entrouvrir légèrement votre bouche.

*(Laisser ressentir)*

Et finalement votre cuir chevelu, comme une onde, un souffle léger qui part du haut de votre tête jusque dans votre nuque. *(Laisser ressentir)*

Vos épaules se relâchent à leur tour et se laissent tomber, et cette onde, ce souffle léger continue son chemin dans vos bras, *(Laisser ressentir)* vos avant-bras, *(Laisser ressentir)* vos mains jusqu'au bout de vos doigts. Vos mains ne connaissent plus aucune pression. *(Laisser ressentir)*

Nous reprenons au niveau du dos, vertèbres après vertèbres, vous sentez votre dos se détendre sur ce socle solide qu'est votre chaise / le sol.

*(Laisser ressentir++)*

Puis votre bassin *(Laisser ressentir)*, vos cuisses *(Laisser ressentir)*, vos genoux *(Laisser ressentir)*, vos mollets *(Laisser ressentir)*, vos pieds qui se laissent tomber chacun de leur côté. *(Laisser ressentir)*

Le souffle léger de la détente a fait son chemin en vous. Il ne vous reste qu'à inspirer et expirer lentement, profondément, pour vous laisser bercer par les mouvements de votre respiration. *(Laisser ressentir)*

Vous pouvez porter votre attention au trajet de l'air dans votre corps. A l'inspiration, l'air qui entre par les narines, s'engouffre dans la gorge et l'œsophage, jusqu'aux poumons. A l'expiration, l'air emprunte le chemin inverse, des poumons, de l'œsophage, de la gorge et ressort par les narines. *(Laisser ressentir sur quelques respirations)*

Lors de votre prochaine inspiration, vous pourrez ressentir votre ventre qui se gonfle progressivement, s'en retenu, qui vous fait grandir et soulève vos épaules. A l'expiration, votre ventre se dégonfle, se rentre, et vos épaules se relâchent. *(Laisser ressentir sur quelques respirations)*

Pour terminer, imaginer un paysage plaisant pour vous. Laisser venir spontanément la première idée, sans réfléchir.

*(Laisser ressentir)* Une fois que vous l'avez trouvé, laissez-vous aller à la contemplation et au bien-être. *(Laisser ressentir+++)*

Maintenant vous vous ferez à l'idée de revenir à vous. Vous commencez par bouger vos doigts, vos orteils, vos mains, les frotter l'une contre l'autre. Passer vos mains sur votre visage puis sur l'ensemble de votre corps, vous étirer et ouvrir les yeux pour un réveil et un retour à la réalité en douceur.