

Fiche 4 : Au train où va le sommeil

Collégiens & lycéens – 8 à 12 participants



Objectifs pédagogiques :

- Comprendre la structuration des cycles de sommeil
- Connaître l'intérêt de chaque phase de sommeil
- Expliquer l'impact d'un décalage dans l'heure de coucher

Première séquence



Matériel à prévoir :

Feuilles :

Blanches : 6 x 1/3 de feuille

Jaunes : 5 x 1/2 feuille

Bleues : 3 x 1 feuille et 2 x 1,5 feuille

Rouges : 2 x 1 feuille et 1 x 1/2 feuille

Vertes : 2 x 1/2 feuille et 3 x 1 feuille

Aménagement de l'espace :

On prévoit un grand espace au sol ou sur des tables.

Déroulement de la séance :

INTRODUCTION – RITUEL DE DEMARRAGE (10 MIN)

L'animateur présente la séance. Il s'agira de visualiser toutes les étapes d'une nuit de sommeil, et de comprendre que chaque étape présente un intérêt particulier.

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

Ex : fatigue / bâillement / dormir / repos / lit / etc.

ACTIVITE – EXPERIMENTATION (30/35 MIN)

Les jeunes reçoivent 1 à 2 feuilles de couleurs chacun. L'animateur explique leur signification et les note éventuellement sur un tableau :

- Blanc = éveil
- Jaune = phase d'endormissement (E)
- Bleu = sommeil léger (SL)
- Rouge = sommeil profond (SPr)
- Vert = sommeil paradoxal (SP)

Il s'agit de poser les feuilles dans un ordre particulier indiquant les différentes phases de sommeil la nuit pour un dormeur moyen (adolescent ou adulte).

Il y a 6 indices. Les jeunes doivent essayer de trouver la réponse avec le moins d'indice possible. Il faut donc bien écouter...

L'animateur questionne librement les élèves sur ce qu'ils imaginent dans une nuit de sommeil. Puis, il donne des indices et les élèves vont pouvoir placer les feuilles :

Indice 1 : « Dans la nuit de sommeil que vous allez représenter, il y a 5 cycles de sommeil »

Indice 2 : « Entre chaque cycle de sommeil, il y a une période d'éveil »

Placement des jeunes

Indice 3 : « Chaque cycle de sommeil commence par une phase d'endormissement et termine par une phase de sommeil paradoxal »

Placement des jeunes

Indice 4 : « Le sommeil profond disparaît en fin de nuit »

Placement des jeunes

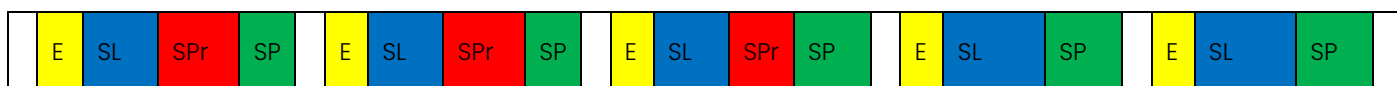
Indice 5 : « Les phases sont toujours dans le même ordre : éveil puis endormissement, sommeil léger, sommeil profond, sommeil paradoxal, éveil etc. »

Placement des jeunes

Indice 6 : « Les plus longues phases de sommeil profond sont en début de nuit. Les plus longues phases de sommeil léger et paradoxal sont en fin de nuit »

Placement des jeunes

Les élèves devraient trouver avec les 6 indices. Sinon, l'animateur donne la réponse finale :



Ensuite, on réfléchit ensemble sur ce qu'on observe. Les informations à transmettre sont les suivantes :

- Chaque cycle dure environ 90 minutes. La nuit représentée dure 7h30. C'est une courte nuit. Un adolescent a besoin de 8 à 9h en moyenne.
- Il y a bien des phases d'éveil entre chaque cycle. Lorsqu'on est un bon dormeur, on ne se réveille pas. Mais s'il se passe quelque chose à ce moment-là. Exemple : avoir trop chaud, trop froid, envie d'aller aux toilettes, avoir soif, faim, entendre un bruit, le chat qui dort sur le lit et qui bouge etc., on se réveille vraiment et c'est dur de se rendormir.
- Pendant les phases jaunes « endormissement », on se repose. On entend et on comprend encore tout ce qui se passe autour de nous.
- Pendant les phases bleues, « sommeil léger », on dort légèrement. C'est un petit repos. On entend encore mais on ne comprend plus.
- Pendant les phases rouges, « sommeil profond », on est complètement endormi, coupé du monde. C'est surtout la récupération physique (on soigne notre corps, nos cellules se régénèrent. On s'immunise). C'est ce qui permet de bien grandir. Le cerveau est en repos aussi.
- Pendant les phases vertes, « sommeil paradoxal », notre corps est complètement endormi, très mou, mais notre cerveau est très actif. On l'appelle aussi « sommeil des rêves ». Mais ce n'est pas que ça. C'est là qu'on mémorise tout ce qu'on a appris la veille. On apprend. On digère les informations reçues. On régule nos émotions (ex : on gère notre stress, on décompresse).
- Donc, chaque phase est importante et nécessaire à notre bien-être.

- On imagine que c'est une personne qui se couche toute la semaine à 23h et se réveille à 6h30. A votre avis, si elle se couche à 2h du matin et qu'elle fait ensuite la grasse matinée. Est-ce que les cycles se décalent tout simplement, ou les deux premiers cycles disparaissent ?

La réponse, c'est que les cycles ne se décalent pas. La personne ne bénéficiera donc pas des deux premiers cycles avec beaucoup de sommeil profond. Le sommeil de la grasse matinée sera composé surtout de sommeil léger et un peu de sommeil paradoxal. Ce qui est perdu est perdu. Ce n'est pas grave quand cela arrive de temps en temps. Mais lorsqu'on décale en permanence notre sommeil, on perd chaque jour des phases de sommeil importantes. Pour les personnes qui travaillent de nuit ou en 3 huit, c'est très compliqué d'avoir un sommeil réparateur.

La conclusion de l'exercice est donc l'importance d'un sommeil avec des heures de coucher et lever régulières.

Voir site plongée nocturne, « comment c'est fait le sommeil ? »

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

Avez-vous apprécié ce moment vécu ensemble ? ces activités ? Avez-vous pensé à votre propre sommeil ? Qu'auriez-vous envie de partager au reste du groupe ?

☾ **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.