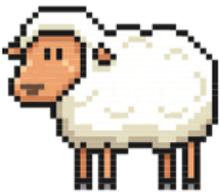


### Fiche 12 : Séance pour les parents

Parents d'adolescents – 8 à 16 participants



#### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les spécificités du sommeil à l'adolescence
- Avoir des clés de dialogue avec son adolescent au sujet du sommeil
- Repérer les problématiques ou pathologies de sommeil chez son adolescent



#### Matériel à prévoir :

- 13 planches de dessins « fiches parents »
- +/- feuilles de paperboard
- +/- crayons

#### Aménagement de l'espace :

Prévoir un îlot de table autour duquel les participants pourront tous s'installer.

#### Déroulement de la séance :

##### ☾ INTRODUCTION – RITUEL DE DEMARRAGE (15 MIN)

L'animateur-trice présente la séance. Il s'agira d'envisager des clés de dialogues pour parler du sommeil avec les jeunes au regard des spécificités du sommeil à l'adolescence.

Pour briser la glace, l'animateur-trice propose un tour de table de présentation. Chacun se présente à l'aide des éléments du portrait chinois suivant :

- Si j'étais un animal, je serais ... ,
- si j'étais un horaire de couché, je serais... ,
- si j'étais un lieu pour dormir / me reposer, je serais... ,
- si j'étais une activité, je serais... ,
- si j'étais un plat, je serais... .

##### ☾ ACTIVITE – EXPERIMENTATION (60 MIN)

Pour commencer, l'animateur-trice positionne les règles de vie de groupe (cf. fiche activité 1 Repères de plomb pour l'animateur de la partie Pour les Pros).

#### 1/ Photo-expression (20') :

Dans cette première partie, seul le côté recto (dessin) des fiches est utilisé. L'animateur-trice positionne l'ensemble des fiches du côté des dessins sur les tables, de façon à être vue du plus grand nombre. Il

propose aux participants de prendre le temps de regarder chacune des fiches, en se déplaçant autour des tables. Ils choisissent dans leur tête le dessin dans lequel ils se reconnaissent le plus. Si toutefois aucune des images ne leur parlent, ils choisissent celle qui leur correspond le moins.

Une fois leur choix effectué, les participants retournent s'asseoir. Puis l'animateur-trice propose à chacun de présenter son choix aux autres participants en laissant la possibilité d'expliquer les raisons de ce choix. Si d'autres partagent le même dessin, il est important de les laisser s'exprimer également, leur vécu étant différent.

L'animateur-trice peut prendre note des choix des participants pour la suite de la séance.

## 2/ Temps d'échanges (40')

Les participants sont regroupés en sous-groupes selon leur choix de dessin (maximum 5 participants par sous-groupe). Ils disposent de 15 minutes pour découvrir le verso du dessin et échanger sur ce qu'ils en comprennent, ce qui les marque, ce qu'ils pourraient mettre en place chez eux et ce qu'ils ne pourraient pas mettre en place.

Un des participants par sous-groupe est chargé de faire un retour synthétique aux autres participants. Au besoin, ils peuvent réaliser un écrit synthétique sur une feuille de paperboard.

Le temps de debriefing en grand groupe sera suffisant pour que chaque groupe puisse présenter le contenu de leurs échanges.

L'animateur-trice invite les participants qui le souhaitent à visiter le [site Plongée Nocturne – pages pour les parents](#), où ils retrouveront l'ensemble des fiches.

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

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

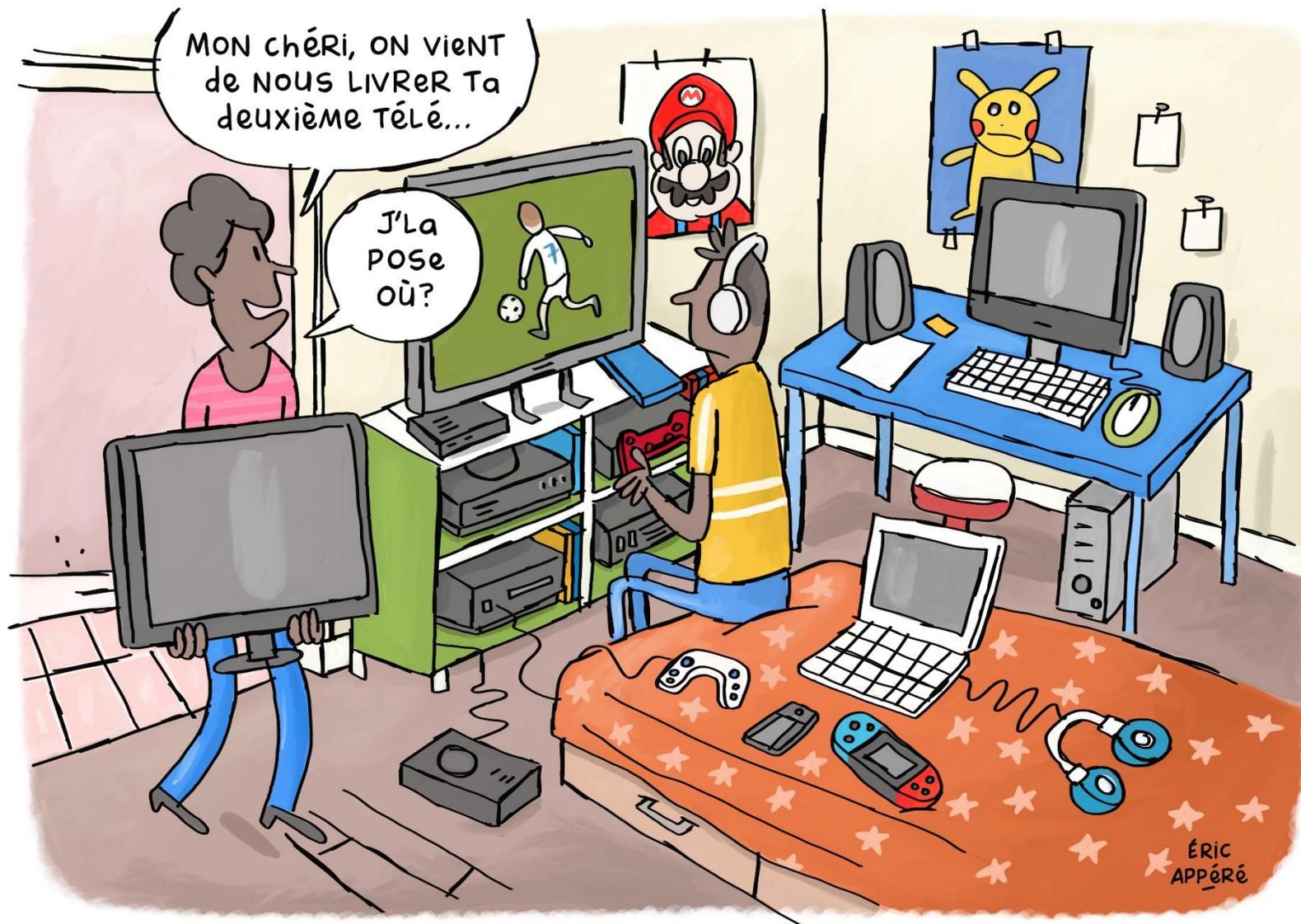
Quels liens faites-vous avec la gestion du sommeil de votre adolescent ? et le vôtre ?

Que reprenez-vous, pour vous ?

## ☾ 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.

# ECRAN TOTAL



## PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

# ECRAN TOTAL

Rappelez-vous la chambre de votre jeunesse... De **combien d'écrans** disposiez-vous ? Un ? Zéro ? Aujourd'hui, un adolescent peut se retrouver avec plusieurs écrans dans sa chambre : un smartphone pour écouter de la musique, discuter avec ses amis, une télévision pour regarder des films ou des séries de manière illimitée, un ordinateur pour travailler, une console pour jouer, une tablette pour s'amuser. En quoi cela peut-il troubler le sommeil de votre ado ? Ces écrans peuvent constituer :

- Une **pollution lumineuse**. La rétine est très sensible aux lumières, notamment celle que l'on nomme « lumière bleue », et qui prolonge l'éveil cérébral, même si l'on est fatigué.
- De la **chaleur, des ondes**. Le corps doit avoir une baisse de la température corporelle pour s'endormir. Un smartphone en main ou d'autres écrans dégagent de la chaleur.
- Les activités écrans génèrent **beaucoup d'émotions** qui surexcitent l'adolescent en quête de sensations. Il peut s'agir de peurs (programmes fictifs non adaptés à l'âge, violences réelles sur les réseaux sociaux etc.), de colère (discussions en ligne, être perdant à un jeu etc.), de dégoût (images choquantes).
- Enfin, les écrans (tout comme un bon bouquin !) peuvent être tellement **passionnant** pour le jeune qu'il ne souhaite pas aller se coucher mais plutôt poursuivre son activité (jeux vidéo, série, « amourette » en ligne etc.).

Lorsqu'on rejoint sa chambre le soir, et que l'on sait que l'on se rapproche du moment du sommeil, le cerveau se prépare inconsciemment à dormir. Il s'apaise tout seul. Le système neurologique sécrète des hormones favorisant le sommeil, telle la mélatonine. L'environnement apaisant de la chambre contribue également au repos cérébral. Mais avec tous les écrans, la chambre ne représente plus un « **sanctuaire** » **du sommeil** pour l'adolescent. Il doit gérer une multitude de contacts et de sollicitations, d'envies, et ne tombe dans le sommeil qu'au moment de l'épuisement. Aussi, tout cela ne laisse plus la chance au cerveau de divaguer, de se laisser porter par son imaginaire et d'avoir d'autres idées pour s'occuper.

N'hésitez pas à dialoguer avec votre jeune sur les écrans qu'on laisse dans la chambre. Et sur l'heure maximum pour s'en servir. Si vous avez la possibilité de les avoir dans une autre pièce, c'est l'idéal. Sachez que les problèmes d'insomnies chez les jeunes sont principalement causés par **l'environnement**.

# ENCADRE



## PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 🤪

# ENCADRE

Vous avez peut-être en tête qu'il est important d'avoir des rituels le soir, pour favoriser l'endormissement. En tant que parent, vous avez peut-être vous-même mis en place ces rituels auprès de votre enfant. Mais l'enfant devient adolescent, et n'attend pas souvent du parent qu'il lui donne des consignes pour se coucher...

S'il a toujours mis en œuvre des **rituels de coucher**, il est probable qu'il les maintienne sans avoir besoin de les répéter en grandissant. C'est peut-être le moment de lui faire **confiance**. Chaque ado a une personnalité, un **besoin de sommeil** et un **besoin de cadre** différent. Tandis que certains auront besoin de rigidité sur l'usage du smartphone (horaire pour l'éteindre) dans la chambre par exemple, d'autres seront tout à fait en mesure de le couper aux premiers signes de fatigue. A cet âge où l'adolescent a besoin qu'on lui laisse de l'espace, les règles le soir pourraient le braquer, le stresser, lui donner l'impression d'être infantilisé.

Cependant, si votre ado montre des signes de fatigue récurrents, qu'il se plaint de ne pas réussir à s'endormir, vous pouvez **dialoguer** avec lui-elle sur l'importance des rituels du soir, qui vont inconsciemment dire à notre cerveau que c'est l'heure de dormir. Si c'est le parent qui donne des règles d'endormissement, le risque est d'écouter ses propres besoins en tant qu'adulte, sûrement rassurants, mais de ne pas prendre en compte les besoins de son enfant.

En dialoguant, vous pourrez **discuter du cadre** que le jeune choisit de mettre en place : « combien de temps de sommeil j'ai besoin ? Donc, à quelle heure maximum est-ce que je dois me coucher et éteindre tout écran ? Comment je peux organiser mes soirées pour avoir le temps de faire mes devoirs, m'amuser, et échanger avec mes amis sur les réseaux sociaux ? Comment aménager ma chambre pour qu'elle soit propice à un bon endormissement ? etc. ». Il est probable que si votre adolescent fait ces choix lui-même, dans l'optique de prendre soin de lui, cela aura plus d'impact.

# SENTENCE IRREVOCABLE



## PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

# SENTENCE IRREVOCABLE

Les écrans peuvent être passionnants. Les jeunes qui s'y immergent pendant des heures ne le font pas par ennui mais par intérêt. Ce qu'ils regardent leur apporte un réel **plaisir** en activant leur système de récompense qui libère de la **dopamine**. Il n'y a pas de consensus scientifique autour de l'addiction aux écrans. Mais parfois, en tant que parent, vous pouvez être tenté de tout couper, pour le bien de votre ado, même si vous savez que cela va engendrer une **crise**. En effet, stopper brutalement une série, le téléphone ou un jeu vidéo peut être ressenti de manière très violente pour le jeune. Il y investit tellement d'émotions, et donc l'ensemble de son mental et de son corps. Pour éviter cela, mettez en place des **règles temporelles et d'usages** des écrans, plutôt que de débrancher sans prévenir.

Sachez qu'il y a des périodes, dans la vie de certains jeunes, remplies d'écrans. Mais cela n'est pas forcément inquiétant. Par exemple, un adolescent peut se prendre de passion pour un jeu vidéo. Mais, pour autant, il a toujours de bons résultats scolaires, entretient ses **relations sociales**, et communique aussi avec vous. Son activité « écran » représente peut-être un tel intérêt que ce sera son futur métier. Il peut aussi avoir besoin des écrans pour incarner un **rôle** qu'il n'a pas l'habitude d'avoir dans la réalité. Et, psychologiquement, cela peut lui apporter du bien-être.

Tant que l'écran n'enclenche pas un isolement social, une déconnexion avec la réalité et de tout autre type d'activité, vous pouvez accepter des périodes de repli dans les écrans, tout en **dialoguant** avec votre adolescent sur ses besoins du moment. N'hésitez pas à être force de **proposition** pour des activités nouvelles qui peuvent lui plaire et le déconnecter. Ayez aussi en tête, pour vos plus jeunes enfants, qu'il n'y a pas d'âge pour commencer l'éducation aux écrans. Tout au long de son développement, l'enfant a besoin de repères temporels et d'usages autour des écrans.

# NO PROBLEM



## PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne reveille pas un ado qui 😴

# NO PROBLEM

Lorsque l'on est insomniaque, il est vrai qu'il est déconseillé de s'efforcer à rester au lit à compter les moutons. Dans ce cas, on est focalisé sur le fait de ne pas dormir, et cela n'aide pas à trouver le sommeil, au contraire ! On conseille plutôt de se réveiller totalement, et de reprendre une activité...calme ! Celle-ci doit être propice au sommeil. Il s'agit d'attendre le prochain train du sommeil, les **signaux d'endormissements** qui viendront naturellement. Les écrans repoussent encore plus le moment de dormir. Ils mettent en off nos signaux de fatigue en nous éveillant avec la lumière qu'ils diffusent, et en nous excitant avec les programmes qu'ils proposent. De plus, choisir l'écran pour s'endormir, c'est **risquer de se conditionner** à cette activité, et d'avoir la croyance qu'on ne peut se passer d'écran pour accéder au sommeil.

Aussi, il est important de s'intéresser à **l'insomnie de l'adolescent**. Si elle est passagère et rattachée à un évènement particulier, elle a peu d'incidence sur la vie du jeune. Cependant, si cela dure, cela peut engendrer des souffrances et des **conséquences** à court terme et à long terme. Un manque de sommeil peut limiter la croissance, diminuer l'efficacité du système immunitaire, déréguler l'appétit et pousser à une alimentation trop riche, limiter la vigilance, la mémorisation, les performances en général etc. L'insomnie de l'adolescent signale, soit un problème environnemental (ex : trop d'écrans avant de dormir, température de la chambre trop élevée), soit une souffrance mentale. Les angoisses du soir sont courantes chez les adolescents, intensifiées parfois par des événements de vie difficiles (ex : séparation des parents etc.). Lorsque les insomnies sont récurrentes, n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant, ou un centre spécialiste du sommeil :

- Liste des centres du sommeil en France : [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/liste\\_centres.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/liste_centres.pdf)
- INSV (Institut national du sommeil et de la vigilance) : <https://institut-sommeil-vigilance.org/insomnie/>
- Réseau Morphée : <https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/ado/pathologies-syndromes/>

Exemples d'activités calmes :

- Lecture, écriture, dessin, coloriage de mandalas, écoute de musique très douce, rangement, relaxation, automassages, mini-jeux sans écrans, création de listes
- = toutes activités avec un minimum de lumière et de bruit

# OVERBOOKE



## PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

# OVERBOOKE

Il n'est pas évident de trouver la bonne **heure de coucher** pour son adolescent. Et puis, est-ce au parent de décider de cela ? N'oublions pas que le **rythme circadien** est différent de l'ado à l'adulte. Vos besoins de sommeil ne sont pas les mêmes que votre enfant, d'une part pour l'heure de coucher et d'autre part pour le temps de sommeil. Le décalage de phase propre à l'adolescence entraîne des **signaux d'endormissement** *plus* tardifs chez le jeune. Ajoutez à cela que votre enfant soit un couche-tard – qui constitue une caractéristique génétique – et les signaux seront encore plus retardés. Donc, l'horaire que vous indiquez à votre adolescent est peut-être le résultat d'un calcul réalisé par vos soins pour qu'il ait la « bonne durée » de sommeil – selon vous – mais qui n'est pas forcément le bon horaire pour lui.

Pour le faire entrer dans une « bulle de sommeil », vous pouvez néanmoins discuter avec votre adolescent de l'heure à partir de laquelle il est préférable de couper les écrans, d'arrêter les révisions, d'éteindre la lumière. Tous les **rituels**, déjà mis en place pendant l'enfance, vont conditionner le jeune pour favoriser son sommeil. Mais laissez-lui une part de liberté. Un adolescent est un adulte en construction et doit apprendre à faire des choix. Si vous ne distinguez pas de signes de fatigue ou de mal-être particulier la journée, vous pouvez alors lui laisser toute l'**autonomie** souhaitée le soir pour le coucher.

# REVEIL EN FANFARE



## PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 🤪

# REVEIL EN FANFARE

Vous ne parvenez pas à tirer votre ado du lit le matin ? Il-elle **se lève à la dernière minute**, ne prend pas le temps de déjeuner, et cela vous stresse car vous vous dites qu'il-elle ne part pas au collège ou au lycée au mieux de sa forme ? Vous avez sans doute raison. Le réveil est terriblement difficile pour nos ados, car les **contraintes de la scolarité** ne respectent pas son **rythme biologique**. En effet, beaucoup de jeunes débutent les cours à 8h le matin. Pour être à l'heure, ils doivent parfois prendre le transport scolaire avant 7h le matin. Ces jeunes se lèvent donc aux environs de 6h du matin. Et quand on pense que les ados ont un **décalage de phase**, il faut imaginer que c'est comme si nous, adultes, devions nous lever à 4h ou 5h du matin tous les jours... On peut alors facilement comprendre la terrible difficulté à faire émerger un corps, dont le système hormonal est à 1000 lieux d'enclencher un réveil naturel.

Ces situations sont compliquées à gérer. Les adolescents sont chanceux lorsque leur établissement scolaire a mis en place les cours à 9h et non 8h. Mais cela reste encore difficile, car le retard de phase et de nombreux autres facteurs (voir mini-jeu sur le site) rendent le coucher des jeunes très tardif. Vous pouvez agir, en tant que parent, sur les **rituels de coucher** du soir favorisant l'endormissement. Le matin, proposez un **réveil en douceur**, avec un accès progressif à la **lumière du jour** ou, pendant l'hiver, à la luminothérapie. Elle imite la lumière solaire naturelle pour favoriser l'éveil. S'il n'a pas le temps de manger, ce n'est pas grave. Prévoyez un **en-cas** pour le trajet ou plus tard dans la matinée (un féculent, un fruit et si possible un produit laitier). Si les jeunes n'ont pas d'appétit au réveil, c'est justement parce que leur corps n'est pas réveillé.

Vous avez sans doute aussi entendu dire qu'il ne fallait pas proposer **d'écrans** aux enfants ou adolescents le **matin** avant de partir à l'école. Cela peut paraître facilitant lorsque les réveils sont compliqués. On peut avoir l'impression que les enfants se reposent devant les écrans. Mais cela capte déjà une part de leur **énergie** de la journée, avec une perte de disponibilités pour les apprentissages scolaires. Aussi, l'écran le matin coupe la communication dans la famille, et peut être corrélé à un petit-déjeuner « pratique », trop vite ingéré, et pas nécessairement le plus nutritif.

# PLONGÉE DIURNE



## PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 🤔

# PLONGEE DIURNE

Le week-end, beaucoup d'adolescents tentent de récupérer le sommeil de la semaine en faisant de grasses, grasses matinée. Mais ce sommeil est-il véritablement **réparateur** ? Pas forcément. La composition du sommeil, pendant la matinée, sera surtout faite de **sommeil léger ou paradoxal**. Le précieux sommeil profond est bien plus présent en début de nuit. Ajouter des heures à son sommeil pendant le week-end n'éliminera pas la dette de sommeil. Mais cela ne veut pas dire qu'il faut réveiller à tout prix son ado. Ce n'est pas gênant qu'il-elle dorme s'il n'y a pas de problème d'endormissement en semaine. Cependant, si c'est le cas, et que l'adolescent insiste le week-end sur un rythme « couche-très-tard / lève-très-tard », cela va amplifier la difficulté à se coucher le dimanche soir, et créer un **cercle vicieux** pour la suite.

Les parents peuvent aider le jeune à amener de la **régularité** dans son sommeil. En essayant de limiter les écarts entre les horaires de coucher de semaine et de week-end ou de vacances. Ce n'est pas évident et ne peut fonctionner que si le jeune y met du sens. Vous pouvez **dialoguer** avec lui. Aussi, le mini-jeu « nom du jeu », a pour but la compréhension de la structuration du sommeil et des décalages de phases. Lorsqu'ils sont trop importants, il existe la **chronothérapie**, accompagnée par votre médecin traitant ou un spécialiste du sommeil. C'est un système qui permet de « remettre les pendules à l'heure » ou, autrement dit, de ramener l'adolescent à un **rythme de vie** en accord avec ses activités, son entourage et son environnement.

Liste des centres du sommeil en France : [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/liste\\_centres.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/liste_centres.pdf)

# AFFECTIONS DU SOMMEIL



**PLONGÉE NOCTURNE**

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

# AFFECTIONS DU SOMMEIL

Près de la **moitié des adolescents** disent ne pas se sentir reposés après leur sommeil (*Enquête INSERM-Fondation Vallée de 2015*). Les difficultés de sommeil des jeunes sont réelles et ne sont pas à prendre à la légère quand elles perdurent. Il existe les problèmes de sommeil dus à l'environnement (écrans, chaleur, bruits, literie, animaux domestiques, consommations de produits psychoactifs etc.) et les véritables troubles du sommeil comme :

- **L'insomnie**, c'est-à-dire des difficultés d'endormissement et/ou des réveils en cours de nuit et/ou des éveils prématurés le matin. Elle peut être révélatrice d'un mal-être et entraîner une grande détresse par la fatigue mentale et corporelle qu'elle entraîne sur le long terme. Elle est souvent minimisée. De nombreux facteurs peuvent la générer chez l'adolescent (stress, angoisses, changements biologiques etc.).
- **Le syndrome d'apnée du sommeil**, dont les causes sont multiples (morphologie, tabagisme, surpoids etc.). Ce sont des arrêts respiratoires qui entraînent des micro-réveils tout au long de la nuit
- **Le cauchemar** : lorsqu'il s'agit d'un épisode unique, on ne parle pas de trouble du sommeil car les cauchemars font partie intégrante de notre psychisme. S'ils sont récurrents, notamment dans le cas d'un syndrome post-traumatique, il est nécessaire d'enclencher une prise en charge spécifique. Ils arrivent souvent en fin de nuit, pendant les phases de sommeil paradoxal.
- **La terreur nocturne** : contrairement aux cauchemars, elle apparaît plutôt en début de nuit, pendant les phases de sommeil profond. Le dormeur est agité et ne se souvient pas de son rêve le lendemain. A l'adolescence, elles sont rares et doivent donc faire l'objet d'une consultation si elles sont répétées.
- **Le somnambulisme** : concerne surtout les enfants de 7 à 12 ans. Ils paraissent éveillés mais en fait, ils dorment. Les parents peuvent les raccompagner doucement dans leur lit. Après 12 ans, le somnambulisme est surtout la conséquence d'une privation de sommeil ou de décalage dans le rythme de sommeil. A l'adolescence, il faut y prêter attention car cela peut être, non pas du somnambulisme, mais de l'épilepsie.
- **Le syndrome des jambes sans repos** : ce sont des picotements ou des fourmillements dans les jambes quand le corps se met en repos. L'immobilité entraîne les douleurs. Les personnes qui ont ce problème doivent donc se lever pour bouger pour être soulagées ou bougent la nuit, ce qui entraîne de nombreux éveils.

Tous ces troubles du sommeil entraînent de la somnolence et/ou de la fatigue pendant la journée et des impacts sur les activités du quotidien (perte de mémoire, de concentration, de vitalité, de motivation). N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant, ou encore en prenant rendez-vous dans des centres de sommeil. Il y a d'autres troubles plus rares, comme par exemple la narcolepsie, qui nécessitent un accompagnement médical. Cette liste est non-exhaustive et d'autres sites vous donneront davantage de détails :

- Liste des centres du sommeil en France : [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/liste\\_centres.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/liste_centres.pdf)
- Institut national du sommeil et de la vigilance : <https://institut-sommeil-vigilance.org/>
- Réseau Morphée : <https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/ado/pathologies-syndromes/> .

# SERMON PARENTAL



**PLONGÉE NOCTURNE**

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 🤪

# SERMON PARENTAL

Pendant l'adolescence, le cerveau n'est pas constitué comme celui de l'adulte. Les neurosciences ont observé que le **cortex préfrontal** n'était pas totalement développé. Et celui-ci a une importance dans les tâches de planification, de prise de décision, de compréhension des intentions et émotions d'autrui. Il peut donc être très difficile pour un adolescent, de décider d'une organisation pour ses soirées, quand il y a beaucoup de choses à gérer, et qu'il est seul à la maison. Forcément, il est plus aisé pour un ado dont les journées sont structurées et les parents présents à la maison le soir, d'entrer dans un rythme, une routine journalière. Dans ce cas-là, il a des **repères** pour savoir quand faire ses devoirs, quand prendre ses repas, et quand prendre le temps de se divertir.

Il n'est bien évidemment pas possible pour tous les parents de ritualiser les soirées. Le travail, la culture, diverses contraintes personnelles, ou tout simplement des choix de vie, changent les rythmes du quotidien. Il s'agit alors d'adapter ses exigences au jeune. Vous pouvez vous mettre d'accord, par avance, sur les **nécessités du soir**. Si vous rentrez tard, qu'est-ce qui doit être absolument fait avant le repas ? Quelle place pour le loisir pendant la soirée ? Et, ne l'oublions pas, quelle place pour la vie de famille ?