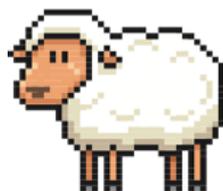


Fiche 5 : Le sommeil a ses raisons que l'adolescent ne connaît pas

Collégiens & lycéens – 8 à 16 participants



Objectifs pédagogiques :

- Identifier les nombreuses raisons qui empêchent l'adolescent de s'endormir le soir
- Comprendre les causes des difficultés d'endormissement de l'adolescent



Matériel à prévoir :

Fiches « pourquoi j'ai du mal à m'endormir » : 1 jeu par groupe de jeunes

Aménagement de l'espace :

Participants installés en sous-groupes autour de tables.

Déroulement de la séance :

☾ INTRODUCTION – RITUEL DE DEMARRAGE (10 MIN)

L'animateur présente la séance. Il s'agira de comprendre les spécificités du sommeil de l'adolescent, c'est-à-dire de comprendre pourquoi son sommeil est différent de l'enfant et de l'adulte et pourquoi il a du mal à s'endormir le soir.

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

Ex : écran / smartphone / réseaux sociaux / photos / like etc.

☾ ACTIVITE – EXPERIMENTATION (25 MIN)

Chaque groupe dispose des huit cartes BD du jeu « pourquoi j'ai du mal à m'endormir ». Elles sont posées en tas les unes sur les autres. Un jeune lit la première carte BD, puis les autres en prennent connaissance. Ils doivent débattre entre eux en se demandant si l'affirmation est vraie ou fausse. Par exemple, « est-il vrai que les adolescents ont du mal à dormir parce qu'ils ont trop de travail ? ». Après avoir échangé, les jeunes peuvent regarder la réponse au dos de la carte, puis passer à la suivante.

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

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

Quels liens faites-vous avec votre sommeil ? Vous sentez-vous concerné par une de ces cartes ? Que retenez-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.



Pourquoi j'ai du mal à m'endormir ?

A l'adolescence, il existe de nombreuses raisons qui expliquent la difficulté à s'endormir le soir.
Cette affirmation est-elle vraie ou fausse ?

« Les ados ont du mal à s'endormir le soir parce qu'ils font du sport trop tard »



A l'adolescence, il existe de nombreuses raisons qui expliquent la difficulté à s'endormir le soir.
Cette affirmation est-elle vraie ou fausse ?

« Les ados ont du mal à s'endormir le soir parce que leur cerveau n'est pas réglé comme celui des adultes »



VRAI

Ce n'est pas une blague. La plupart des entraînements sportifs ont lieu en semaine après les cours. Si tu fais du sport, qu'ensuite tu prends une douche et que tu manges, ton corps se réchauffe. Et, pour s'endormir, il faut une baisse de la température corporelle. L'idéal, quand c'est possible, c'est de faire du sport en début de journée, de prendre des douches pas trop chaudes, et des dîners pas trop lourds (évite la tartiflette avant d'aller te coucher !)

VRAI

Toi qui est adolescent, ton **horloge biologique*** n'est pas réglée comme les enfants ou les adultes. Cela veut dire que ton cerveau croit que les journées durent plus de 24h. Le soir, tu ne veux pas aller te coucher car pour toi, la journée n'est pas terminée !

A l'adolescence, il existe de nombreuses raisons qui expliquent la difficulté à s'endormir le soir.

Cette affirmation est-elle vraie ou fausse ?

« Les ados ont du mal à s'endormir le soir parce que, être adolescent, c'est stressant »



A l'adolescence, il existe de nombreuses raisons qui expliquent la difficulté à s'endormir le soir.

Cette affirmation est-elle vraie ou fausse ?

« Les ados ont du mal à s'endormir le soir parce qu'ils sont trop exposés à la lumière »



VRAI

L'adolescence signifie beaucoup de transformations dans ton corps et dans ta tête. Tu as tellement de choses à penser et à affronter, que cela peut t'amener beaucoup de stress (changements corporels, préoccupations amicales, amoureuses et sexuelles, conflits familiaux, difficultés scolaires etc.). Il faut faire preuve de beaucoup de zénitude pour réussir à s'endormir le soir !

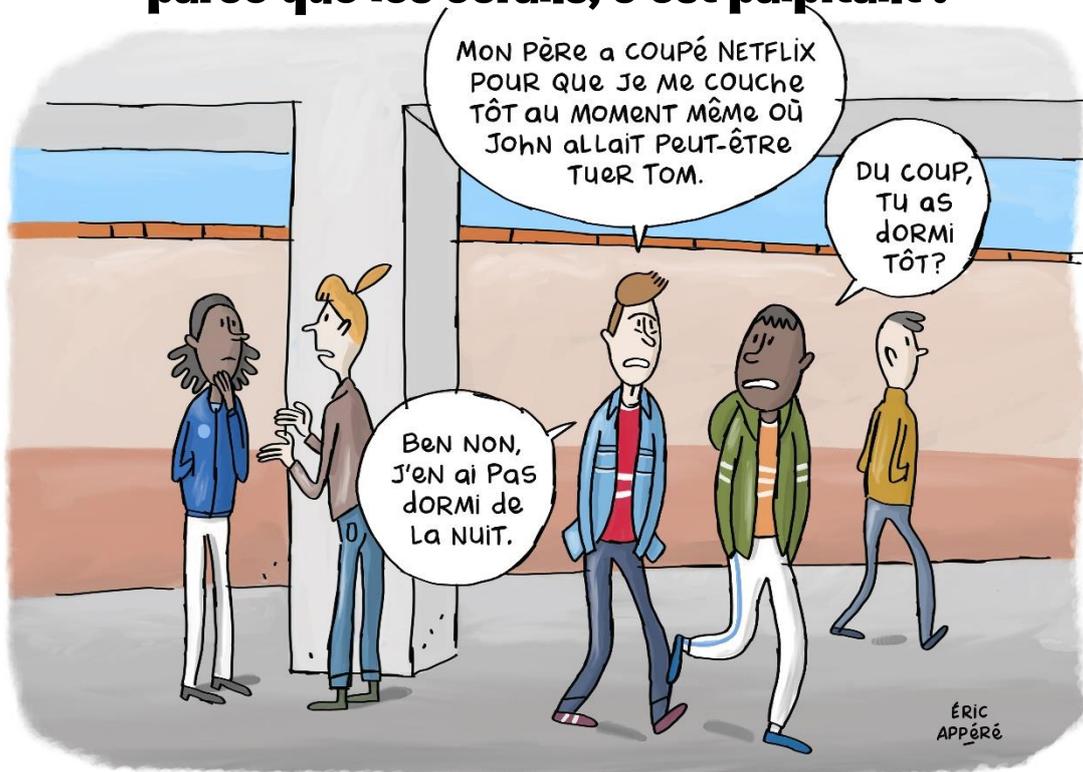
VRAI

Oui, c'est vrai en ce qui concerne la lumière des écrans et non pas celle du soleil. Tu as du entendre parler de la lumière BLEUE diffusée par les écrans. Elle agit de manière puissante sur ta rétine et empêche tes hormones de sommeil de se mettre en route pour que tu t'endormes. C'est comme si elle mentait à ton cerveau en lui faisant croire que ce n'est pas la nuit.

A l'adolescence, il existe de nombreuses raisons qui expliquent la difficulté à s'endormir le soir.

Cette affirmation est-elle vraie ou fausse ?

« Les ados ont du mal à s'endormir le soir parce que les écrans, c'est palpitant ! »



A l'adolescence, il existe de nombreuses raisons qui expliquent la difficulté à s'endormir le soir.

Cette affirmation est-elle vraie ou fausse ?

« Les ados ont du mal à s'endormir le soir parce qu'ils pensent que dormir est une perte de temps »



VRAI

Connais-tu la « **Netflixation*** ? » ou le « **binge watching*** » C'est quand les plateformes de vidéos te rendent complètement accro aux films ou séries. Les programmes proposés sont calculés pour être à tes goûts. C'est mathématique. Et en plus, c'est illimité ! Alors c'est très dur de s'arrêter !

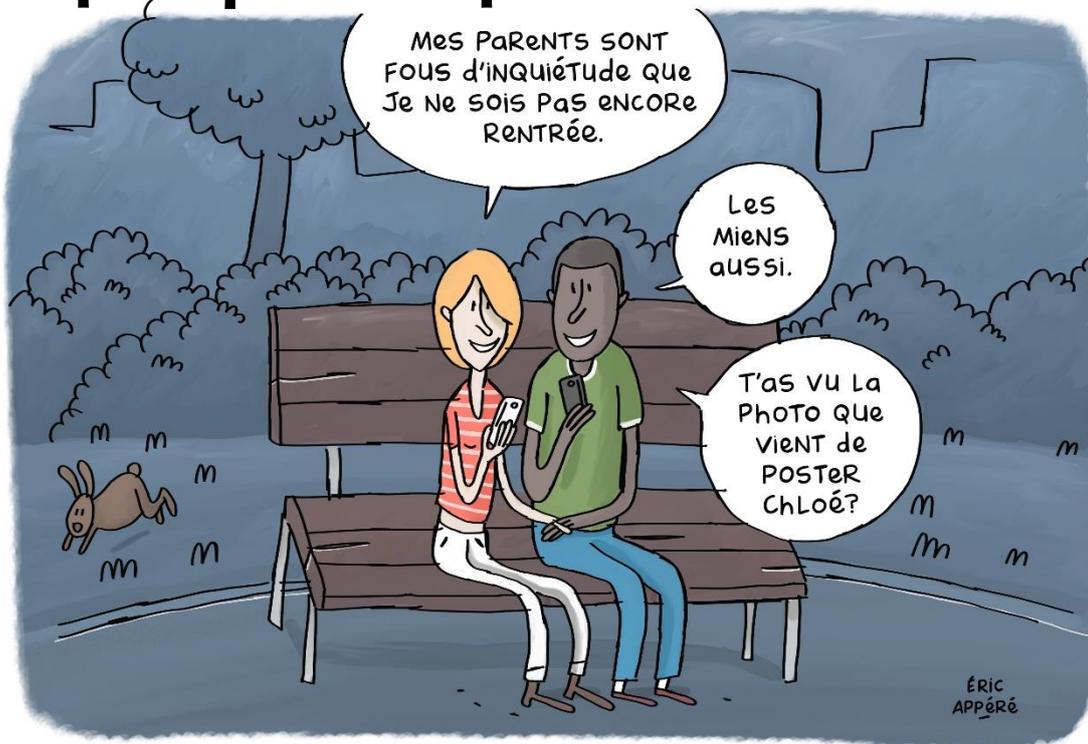
VRAI

Quand on est jeune, on a plein d'énergie ! Encore plus pour les activités du soir que celles du matin. Et peu d'adolescents savent à quoi sert le sommeil. Mais, avec cette « plongée nocturne », il n'aura plus de secret pour toi ! Tu vas découvrir que le sommeil t'apporte beaucoup sur le plan physique et mental.

A l'adolescence, il existe de nombreuses raisons qui expliquent la difficulté à s'endormir le soir.

Cette affirmation est-elle vraie ou fausse ?

« Les ados ont du mal à s'endormir le soir parce qu'ils ont trop de choses à faire le soir »



A l'adolescence, il existe de nombreuses raisons qui expliquent la difficulté à s'endormir le soir.

Cette affirmation est-elle vraie ou fausse ?

« Les ados ont du mal à s'endormir le soir parce qu'ils ont trop de travail »



VRAI

Si tu ne ressens pas la fatigue le soir, il est très difficile de prendre la décision d'aller te coucher, alors que tu as tant de choses intéressantes à faire ! Les premiers amours, les sorties avec les amis, le sport, les écrans, les réseaux sociaux etc. ! Tu es tenté par d'autres activités que le sommeil.

VRAI

Qui dit « ado » peut vouloir dire « sérieux ». Il arrive que tu te couches tard juste parce que tu veux réussir tes examens. Parfois, ce sont tes parents qui mettent la pression. Ou toi tout seul ! Attention, car il est prouvé que ce sont les jeunes qui dorment le plus qui ont les meilleurs résultats scolaires. Et non pas ceux qui révisent toute la nuit. Quand tu dors, tu apprends sans t'en rendre compte car tu mémorises.