

BILAN de l'ACTION « MIEUX DORMIR POUR MIEUX APPRENDRE »

Action réalisée dans le cadre du CESC



Les collègues Challemel Lacour et La Chaussonnière se sont mobilisés sur la thématique du sommeil : « Mieux dormir pour mieux apprendre »

Les 207 jeunes des classes de 4ème ont ainsi bénéficié en mai dernier d'un temps d'intervention en demi-classe.

Des professionnelles de la Maison des adolescents et une thérapeute ont ainsi mené 16 ateliers qui ont beaucoup plu aux jeunes. Les ateliers se sont déroulés en 2 temps :

- * Un 1^{er} temps d'échanges sur leur sommeil
- * Un 2^{ème} temps de mise en pratique : relaxation, détente du corps.

Les jeunes ont été très impliqués et ont beaucoup participé, merci à eux !

Éléments remarquables :

Les jeunes connaissent bien les bonnes pratiques autour du sommeil : bravo, ils écoutent très bien en classe ! mais ont beaucoup de difficultés à les appliquer.

La moitié des élèves pensent bien dormir, donc la moitié estime mal dormir.

Les causes du « mal dormir » selon les jeunes :

La nocivité des écrans : « *Je dormais mal après avoir fait de l'écran avant de me coucher, ce qui s'est amélioré quand mes parents me l'ont interdit* ».

Le stress lié au collège est également pointé comme difficulté à dormir correctement : charge de travail, crainte des évaluations, difficultés relationnelles entre jeunes,...

Ils évoquent quelquefois des pensées perturbantes les empêchant de retrouver le sommeil.

Et Quand ils ne dorment pas :

- 15% lisent
- La plupart des autres sont sur leur téléphone ou un écran
- 90% d'entre eux disent ne pas avoir de contraintes parentales sur l'utilisation des écrans le soir et la nuit.

Et avec moins d'écrans ?

Retour d'observations des établissements depuis l'interdiction d'utilisation d'écrans personnels au collège :

- * Les jeunes respectent les règles d'interdiction d'écrans à l'école.
- * Les jeunes discutent plus dans la cour de récréation
- * Retour des jeux entre jeunes dans la cour : ballon et autres
- * Et même, les jeunes témoignent de plus de dialogue à la maison : « *Avant ma mère me demandait mes notes par Sms, comme je ne peux plus lui répondre, on en parle le soir à table* ».
- * Baisse du cyber harcèlement

Ainsi, à partir de septembre, le travail va se poursuivre sur l'usage des écrans chez les jeunes.