
CAHIER D'ANIMATION

Hyperconnectivité & sommeil

NUIT BLEUE

Un film de **Bertrand Vandeloise**



école
du
sommeil

www.ecoledusommeil.be



Ce présent cahier d'animation a été pensé pour une animation dans le cadre scolaire. Néanmoins, il peut également s'adresser à d'autres organismes tels que les maisons de Jeunes, les AMO, les maisons médicales ...



Bien dormir,

c'est bien réussir

L'équipe de l'École du Sommeil intervient depuis 2014 dans les établissements scolaires, centres de formation, centres d'entreprise,... afin de sensibiliser le grand public à l'importance du sommeil, mais surtout aux conséquences d'une dette de sommeil trop importante. Pour avoir mené une étude prospective observationnelle lors de nos animations de sensibilisation « Réussir en dormant » de 2016 à 2018 auprès de plus de 1500 élèves dans différents établissements scolaires de la région de Bruxelles-Capitale, nous avons constaté que le sommeil tendait à être négligé. À travers nos actions, nous observons une tendance à une surexposition nocturne aux écrans et une corrélation significative entre la consommation d'écrans et la motivation scolaire. Cela démontre l'importance de l'éducation, voire du dépistage des troubles du sommeil parmi les populations les plus jeunes.

Le Centre Vidéo de Bruxelles - CVB est un organisme de réalisation vidéo au service du non-marchand depuis 1975. Il se divise en deux pôles : celui de la co-création d'outils filmiques pour et par les asbl et celui de la rencontre avec des publics par l'intermédiaire d'ateliers vidéos. C'est ainsi que le Centre Vidéo de Bruxelles est au cœur des évolutions dans les secteurs de l'enfance, de l'aide à la personne, de la santé, des politiques sociales, de l'urbanisme, de l'aide à la jeunesse, du logement, du bien-être, de l'ISP et de tout ce qui constitue le terreau d'une vie et d'une ville dans ses multiples aspects.

Tout au long de son histoire, le CVB s'est toujours interrogé sur les nouveaux modes de production de l'image et leurs impacts sur la forme des films. Pour le CVB, la vidéo est un langage. Politique d'autre part, le CVB traduisant avec/pour les asbl et le grand public les évolutions du siècle.

Le CVB est reconnu en Éducation Permanente et produit au minimum 14 films-outils ou pédagogiques sur des sujets divers qui ont pour objectifs de sensibiliser un public large à des questions de société.




La liste des réalisations
du CVB est consultable
sur www.cvb.be



NUIT BLEUE



ÉTEINDRE SON **SMARTPHONE**
PENDANT 24 HEURES. C'EST CE
QUI A ÉTÉ DEMANDÉ À UN
GROUPE **D'ADOLESCENTS**,
D'HORIZONS DIVERS, RÉUNIS
À LA **CAMPAGNE**  POUR
INTERROGER LEUR RAPPORT AU
SOMMEIL ET À LA CONNEXIVITÉ.
CHACUNS À LEUR
MANIÈRE, ILS ONT TENTÉ DE
POSER UN **REGARD** ET UN
CONSTAT PERSONNEL SUR LE
SUJET. LES RÉACTIONS NE SE
SONT PAS FAITES ATTENDRE...



Nuit bleue est un film outil qui permet d'aborder l'hyperconnectivité nocturne et le sommeil des jeunes. Ce film pourra être utilisé par les professionnels confrontés aux problématiques liées aux troubles du sommeil en classe - directions d'écoles, professeurs, équipes éducatives, PSE, PMS, AMO, organisations et comités de parents...

Le film outil a pour objectif de sensibiliser les jeunes sur le mésusage et l'abus des écrans qui amènent à des risques d'hyperconnectivité, voire de dépendance. Il a été question, durant ce film, de confronter un groupe d'adolescents à leur rapport au sommeil et à la connectivité. Les écrans sont omniprésents dans notre quotidien. Il nous semble donc important, en tant qu'acteurs de la promotion de la santé, d'être attentifs aux dangers d'une surconsommation des écrans au détriment d'un nuit de sommeil.

Nuit bleue permet de (re)mettre en question l'utilisation des écrans mais aussi de créer un dialogue autour de cette technologie. À chacun son niveau, jeunes, parents, adultes ... Pour sensibiliser, questionner, prendre conscience sur nos pratiques d'aujourd'hui, à savoir l'utilisation des écrans sans balise, qui peuvent avoir des conséquences irréversibles tant sur le plan de la santé que sociétal. Il n'est pas question ici de diaboliser, ni de stigmatiser, cette jeune génération digitale. L'École du Sommeil a pour objectif de faire une "capture d'images", à un moment donné, avec un groupe donné.

Nuit bleue a donc été pensé pour aborder la thématique sur l'hyperconnectivité et le sommeil dès la 1ère secondaire. Les témoignages des jeunes permettront aux élèves de s'identifier. Sentez-vous libre d'exploiter le film outil avec votre classe de la manière que vous le souhaitez avec vos propres supports ou en créant d'autres outils.



CHAPITRE

1

8 jeunes, 2 nuits et 1 thématique

OBJECTIF



Introduire la thématique en lien avec le film à travers une animation sur la gestion du temps.

INTRODUCTION SUR LA THÉMATIQUE DU FILM

1

Scinder la classe en plusieurs petits groupes.



★ Donner une grande feuille blanche et de gros marqueurs de couleur par groupe

★ Chaque groupe décrit une **journée type de 24h00** en la fractionnant en différentes activités et en précisant le temps (en minutes ou heures) pour chaque activité.

Mettre en commun après 30 minutes de réflexion.

Comparer le nombre d'heures allouées aux écrans (Netflix, jeux, réseaux sociaux ...) et au sommeil.

Entamer une discussion ouverte sur ce sujet.



CHAPITRE # 2

La nuit bleue

OBJECTIF



Comprendre l'environnement numérique du jeune et faire prendre conscience à chacun du temps passé sur son smartphone.

2

L'EXPÉRIENCE

★ Dans le cadre du film *Nuit Bleue*, nous avons demandé aux jeunes d'installer une application pour quantifier le temps passé sur leur smartphone.

★ A l' étape suivante, demander d'évaluer et partager leur temps de connectivité avec le reste de la classe. Échanger sur le nombre d'heures passées par jour, par semaine, par application...



★ Il est important de mettre en place un cadre d'écoute non jugeant et bienveillant et de laisser parler les jeunes sur l'usage qu'ils font de leur smartphone et le temps passé à son utilisation.

★ Attention, demander à un élève à la fois. Cela peut vite devenir une opportunité pour les élèves de sortir leur smartphone et de s'en servir en dehors du cadre du cours.



CHAPITRE # 3

La dette de sommeil

OBJECTIF



Faire une corrélation entre le manque de sommeil et le décrochage scolaire, les troubles de l'humeur et de l'attention.

C'EST LA PROBLÉMATIQUE DANS LES ÉCOLES

3

Un jeune connecté la nuit accumule une dette de sommeil impactant directement ses résultats scolaires : un élève fatigué est un élève pas concentré, de mauvaise humeur, en retard à l'école, voire absent. Faire passer un message sur l'importance d'avoir un sommeil quantitatif et qualitatif pour favoriser la réussite.



**Lire les phrases suivantes
extraites du film.
Faire réagir les jeunes
et commenter.**



« Si les siestes étaient autorisées en classe, j'en ferais tout le temps ! »

Adam (18 ans)

« Comme je ne dors pas la nuit, après je commence à être fatiguée vers 16h. Quand je rentre de l'école, je dors après je me réveille vers 21h. Du coup, je ne dors pas la nuit non plus. Et puis, ça recommence... »

Sarah (17 ans)

« Quand je suis fatigué, je ne suis qu'à 50% de mes capacités. Du coups, je suis moins concentré en classe... »

Daniel (19 ans)





CHAPITRE

4

L'expérience

OBJECTIF



Permettre aux jeunes de mettre en place des actions afin de prévenir l'hyperconnectivité.

LA JOURNÉE SANS SMARTPHONE

4

Organiser une campagne
de la journée sans
smartphone



- ★ Créer des groupes de travail (recherche, conception, communication).
- ★ Rechercher des informations sur l'hyperconnectivité et le sommeil des jeunes.
- ★ Définir une date.
- ★ Réaliser une affiche.
- ★ Rédiger un communiqué de presse.
- ★ Diffuser la communication.
- ★ Évaluer la campagne.





CHAPITRE # 5

Le moment de vérité

OBJECTIF



Permettre de donner son avis, d'échanger et se confronter aux idées des autres.

5

Demander aux élèves de prendre une demi-feuille et d'y indiquer de chaque côté un grand "OUI" et un grand "NON".

Énoncer à haute voix les différents sujets ci-dessous et demander à chaque élève de lever sa feuille du côté de son choix.

Demander d'argumenter si nécessaire.



SUJET 1

Je ne sais pas me passer de mon GSM en classe.

SUJET 2

Quand je ne suis pas connecté, je n'existe plus.

SUJET 3

Je suis toujours fatigué à cause de mon GSM.

SUJET 4

Je préfère être sur mon GSM que sortir.

SUJET 5

Je travaille moins bien avec mon GSM.

SUJET 6

Je pense que dormir est une perte de temps.



CHAPITRE # 6

Un mois plus tard...

OBJECTIF




Laisser les jeunes s'exprimer sur leur ressenti.

QUESTIONS À ABORDER

6

- ★ De quel personnage du film se sentent-ils le plus proche ?
- ★ Quel est le moment qui a été le plus marquant pour eux ?
- ★ Quel rapport ont-ils avec les écrans ? Ont-ils un attachement affectif ?
- ★ Quelle place leur smartphone a-t-il dans leur quotidien, dans leur vie ?
- ★ Quel usage font-ils d'internet?
- ★ Quels sont les risques lorsqu'on utilise son smartphone de façon prolongée ?

Ces questions sont à considérer comme des amorces réflexives et non comme des questions fermées et obligatoires !



Les conséquences d'un manque de sommeil sur la qualité de vie d'un jeune : tendance hyperactive, somnolence diurne, démotivation, échec scolaire...

De plus, si elle n'est pas prise en considération précocement, cette dette de sommeil risque d'augmenter avec le temps et d'altérer la santé à l'âge adulte (risque de maladies cardiovasculaires, diabète de type II, dépression, troubles sexuels...).

LE SOMMEIL EST LA MOTIE DE LA SANTÉ

L'ÉCOLE DU SOMMEIL
organise également des
formations, animations et
conférences sur la thématique
du sommeil à destination de
tout public. Contactez-nous !
contact@ecoledusommeil.be

NUIT BLEUE

Cahier d'animation réalisé par l'École du Sommeil
Merci à Question Santé et au CVB pour leurs précieux conseils
dans la réalisation de cet ouvrage.

DVD disponible sur www.cvb.be

École du Sommeil
contact@ecoledusommeil.be
www.ecoledusommeil.be

Centre vidéo de Bruxelles
111, rue de la Poste
1030 Bruxelles

Le film NUIT BLEUE et le présent cahier d'animation ne peuvent être utilisés dans le cadre d'une projection et/ou animation payante(s) sauf après autorisation demandée à l'ÉCOLE DU SOMMEIL via l'adresse mail contact@ecoledusommeil.be
Ces outils ne peuvent pas être reproduits, modifiés ou diffusés hors contexte - à savoir le sommeil et l'hyperconnectivité - sans le consentement de l'ÉCOLE DU SOMMEIL

es

école
du
sommeil



BELGIQUE
2019
37 MIN.
FILM OUTIL
COULEUR