



# PIPSa

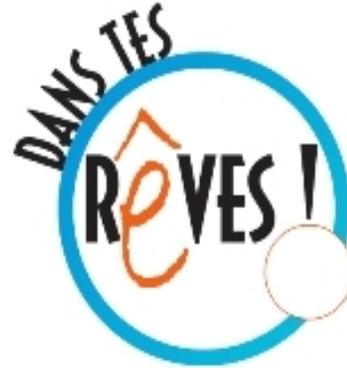
Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

## Dans tes rêves

2015 - fiche modifiée le 28 mars 2017

Un outil d'animation pour les professionnels, à destination des jeunes, sur l'impact (positif ou négatif) de leur sommeil sur leur santé.

<b>Support</b>	Fichier d'activités
<b>Âge du public</b>	De 15 à 25 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Sommeil
<b>Obtention</b>	Téléchargeable
<b>Participants</b>	De 4 à 15
<b>Prix</b>	Gratuit



### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

1. [Photo-expression](#)
2. [Quiz](#)
3. [Jeu Freins et Leviers](#)
4. [Jeu Boissons Excitantes](#)
5. [Ressources](#)

Tous les éléments sont [téléchargeables sur le site www.adedurhone.fr](http://www.adedurhone.fr)

#### Concept:

Dans cet ordre, l'outil permet en premier lieu de recueillir puis questionner les représentations des jeunes. Ensuite, par l'intermédiaire d'ateliers pratiques et d'apports d'informations, ils pourront améliorer leurs connaissances pratiques sur le sommeil et ses mécanismes.

L'outil se veut comme une base d'échanges sur le sommeil et non comme une liste de leçons de bons comportements. Il n'existe pas de manière d'agir parfaite : l'important est de permettre aux jeunes d'identifier les moments de leur vie où le sommeil est important et d'autres où il l'est moins.

C'est en les impliquant d'un bout à l'autre des animations sans jugement de valeurs et de comportements qu'ils pourront se sentir responsables de la gestion de leur équilibre veille / sommeil. Toutes ces étapes pourront amener le groupe de jeunes que vous suivez à devenir acteurs de leur santé mais aussi à être des vecteurs de transmission de cette approche auprès de leurs pairs.

#### Objectifs

- Favoriser les échanges sur la thématique du sommeil
- Aider les jeunes à repérer les freins et leviers à un bon sommeil
- Informer les jeunes sur l'intérêt de prendre soin de son sommeil

#### Où trouver l'outil

#### Chez l'éditeur :

ADES du Rhône  
292 rue Vendôme  
69003 - Lyon  
France  
+33 (0)4 72 41 66 01 - [contact@adesdurhone.fr](mailto:contact@adesdurhone.fr)  
<http://www.adesdurhone.fr>

#### Dans les centres de prêt :

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme  
+32 (0)85 25 34 74 - [info@clps-hw.be](mailto:info@clps-hw.be)  
<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé de Namur  
+32 (0)81 75 00 46 - [info@clpsnamur.be](mailto:info@clpsnamur.be)  
<http://www.clpsnamur.be>  
Catalogue : <http://www.clps-namur.be/documentation/>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)  
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - [anastasia@province.namur.be](mailto:anastasia@province.namur.be)  
Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

#### L'avis de PIPSa

---

##### Appréciation globale :

Cet outil propose des activités simples et efficaces pour susciter la parole des jeunes par rapport à un thème pertinent et peu exploré. Facile d'accès et rapide d'appropriation, il permet de faire circuler des informations intéressantes, peu ou mal connues, relatives aux habitudes de vie et au sommeil.

L'outil permet de transmettre des informations, d'élargir les connaissances/les représentations, mais n'interpelle pas le jeune par rapport à ses propres rythmes. Le ton non jugeant, non moralisateur, non normatif (on ne dit pas comment il faut faire) favorise la prise de recul, le débat et le partage en confiance de vécus personnels.

Très modulable (nombre et timing des activités), l'outil s'intègre parfaitement dans un cadre scolaire, d'autant qu'il est entièrement gratuit et téléchargeable. Attention, il exige toutefois une imprimante couleur pour un rendu optimal des photos et illustrations.

On déplore le manque de repères pour faire le lien entre sommeil, santé et rythmes de vie des jeunes. L'utilisateur veillera donc à organiser attentivement le débriefing des activités, et à se documenter dans les nombreuses ressources fournies par le promoteur.

##### Objectifs :

- Susciter l'expression des représentations des jeunes par rapport au sommeil
- Sensibiliser à l'impact des habitudes de vie sur le sommeil et l'endormissement

##### Public cible :

A partir de 15 ans et étudiants/jeunes adultes (avant l'entrée dans le monde professionnel)

##### Utilisation conseillée :

Les activités peuvent être réalisées indépendamment les unes des autres mais gagnent à être mises en lien.

##### Critères d'évaluation :

Cohérent ★★★★★

Attractif ★★★★★

Interactif ★★★★★

Soutenant pour l'utilisateur ★★★★★

Soutenant pour la prom. de la santé ★★★★★

##### Temps de préparation :



##### Points forts :

Thématique pertinente et rare dans les outils, facile d'appropriation, information non jugeante.

**Points d'attention :**

Préparer le débriefing de l'activité, faire le lien avec la santé, demande une posture d'animateur plutôt qu'une posture d'enseignant.

**Sujets abordés :**

Sommeil, boissons excitantes, écrans, caféine

**Complémentarité :**

[Et toi, tu bois quoi?](#)

**Date de l'avis :** 14 mars 2017

## L'avis des utilisateurs

---

**Sommeil** ★★★★★

*publié le 08 mars 2023 à 11h11 par Visiteur*

Un grand merci pour votre travail...Bravo

**Bravo !** ★★★★★

*publié le 23 mai 2017 à 09h32 par Visiteur*

Très bon outil à utiliser avec des ados.