



(JEU FREINS *et* LEVIERS

Guide d'utilisation

Matériel nécessaire : illustrations + repères freins et leviers.

Durée : 45 minutes

Niveau de difficulté : ●

Nombre de participants : 4 minimum et 15 maximum

Document associé : fiche d'information « Jeu Freins et Leviers »

OBJECTIFS

- Permettre aux jeunes d'identifier les freins et leviers à l'endormissement.
- Favoriser une dynamique d'échanges entre jeunes sur le sommeil.
- Apporter des informations sur les leviers et les freins à l'endormissement.

DÉROULEMENT

En amont, l'animateur :

- prévoit une table pour que les participants puissent se poster tout autour,
- dispose les repères freins et leviers au centre et les illustrations sur les cotés afin qu'elles soient visibles par tous.

L'animateur expose les conditions dans lesquelles l'animation aura lieu ; l'ensemble des participants doit y adhérer :

- Chacun doit pouvoir s'exprimer.
- On ne doit pas porter de jugement sur l'avis, les arguments ou les croyances de l'autre.
- Les discussions doivent être respectueuses et constructives.

1. Classement des illustrations

Les participants vont analyser les scènes présentées sur les illustrations et discuter si elles m'aident ou pas à m'endormir ainsi qu'à avoir un bon sommeil.

Remarque : les illustrations peuvent être plus ou moins ambiguës pour favoriser les échanges entre jeunes.

Si les jeunes n'arrivent pas à se mettre d'accord sur une situation, ils peuvent la mettre de côté.

2. Débriefing du classement

L'animateur va demander aux participants leur classement ainsi que leurs éventuels désaccords.

Pour chaque illustration, il questionnera les participants sur leurs interprétations ainsi que les raisons de leur classement. En s'appuyant sur la fiche d'information « Jeu Freins et Leviers » l'animateur pourra compléter les échanges en questionnant les jeunes sur les situations, en apportant de l'information ou en transmettant des conseils d'experts.

3. Pour conclure, il demandera aux participants de faire le lien entre les conditions idéales d'un bon sommeil et leur réalité de vie.

TRAVAIL A L'ISSU DE L'EXERCICE

- Questionner les jeunes sur leurs possibilités d'actions vis-à-vis de leur sommeil.
- Echanger avec les jeunes sur leur ressenti lié à l'endormissement ou au réveil.
- Aborder avec eux plus en profondeur certaines illustrations (écrans, Smartphones, psychotropes...).