



# Enquête sur le sommeil

Sauras-tu repérer les cartes en jeu ?

3 jeunes à écouter, plusieurs facteurs à repérer.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.  
On observe, on questionne, on comprend.



POUR NE PAS  
DORMIR DEBOUT



## Toujours dans le brouillard

### Léa, 16 ans

Léa vit avec sa mère et son petit frère dans un 5 ½. Depuis la séparation de ses parents, elle dort mal. Elle est un oiseau de nuit : elle se sent réveillée à partir de 22h, même si elle sait qu'elle devrait dormir. Chaque nuit, elle reste sur TikTok ou en DM jusqu'à tard. Le matin, elle se lève difficilement à 7h pour l'école, complètement épuisée. Le week-end, elle dort jusqu'à midi pour "rattraper" ses nuits, mais le dimanche soir, le sommeil ne vient plus - et le cycle recommence. Elle a laissé tomber le sport cette année — plus d'énergie, plus de motivation. À l'école, elle somnole souvent et décroche facilement. Pour son anniversaire, sa mère lui a offert des nouveaux draps ultra doux et elles ont refait la déco ensemble pour mettre ce qu'elle aime sur les murs. Exit la vieille tapisserie des anciens locataires. Elle a aussi commencé à baisser la température de sa chambre autour de 19 °C, après avoir entendu une influenceuse parler de ça — elle adore. Maintenant, elle dit que son lit est "le seul endroit qui la comprend".

## L'angoisse avant minuit

### Alex, 17 ans



Alex vit avec ses deux parents, assez présents mais discrets. Il est capitaine de l'équipe de volley et ses notes sont correctes. Mais depuis un moment, il sent une tension qui monte, sans raison claire. Chaque soir, il pense à mille choses, souvent négatives. Il scrolle sur Insta, regarde des shorts sur YouTube, puis vers minuit, il vape du cannabis pour "dormir plus vite". Ça l'endort, mais depuis quelques temps on dirait qu'il rêve ou fait des trucs toute la nuit, parfois il se réveille même et regarde l'heure défilier sur son cell. Il ne se sent jamais reposé, même après 8h de "sommeil". Il n'en parle pas trop, de peur qu'on le juge ou qu'on lui retire son vape ou pire, son cell. Il a arrêté d'aller voir l'intervenante de l'école après une discussion qu'il a trouvée "trop sérieuse". En journée, il est souvent irritable, mais se cache derrière son humour. À l'extérieur, tout semble correct. Dedans, il cherche juste une pause.

## Le zigzag des hormones

### Manel, 20 ans

Manel partage un appart avec deux colocataires. Elle est en première année en soins infirmiers. Elle a toujours eu un sommeil un peu léger, mais c'est surtout autour de ses règles que ça devient difficile. Une semaine avant, elle dort mal, cogite beaucoup, et pleure parfois sans raison. Elle a failli abandonner un cours l'an dernier à cause de ses hauts et de ses bas intenses. Mais elle a fini par en parler avec une infirmière de son cégep. Depuis, elle utilise une appli pour suivre ses cycles et faire plus attention à elle près de ses règles. Suite aux conseils de l'infirmière, elle fait du yoga deux soirs par semaine et a arrêté les écrans après 21h. Ainsi, une heure avant son heure de dodo idéal elle se met en mode dodo, pyjama, livre, tranquillement elle fait la transition vers le tout doux de son lit. Ce n'est pas parfait, mais elle comprend mieux son corps. Elle sait maintenant que ses insomnies ne sont pas "dans sa tête", et qu'elle a des outils pour traverser ces moments. Elle en parle parfois avec ses colocs, qui la soutiennent en l'écoutant et aussi en faisant attention eux aussi aux bruits après 22h.

# Toujours dans le brouillard - Léa, 16 ans



Léa vit avec sa mère et son petit frère dans un 5 ½.

Depuis la séparation de ses parents, elle dort mal.

Elle est un oiseau de nuit: elle se sent réveillée à partir de 22h, même si elle sait qu'elle devrait dormir.

Chaque nuit, elle reste sur TikTok ou en DM jusqu'à tard.

Le matin, elle se lève difficilement à 7h pour l'école, complètement épuisée.

Le week-end, elle dort jusqu'à midi pour "rattraper" ses nuits, mais le dimanche soir, le sommeil ne vient plus - et le cycle recommence.

Elle a laissé tomber le sport cette année - plus d'énergie, plus de motivation.

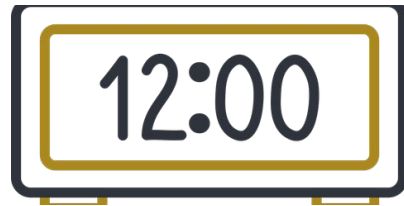
À l'école, elle somnole souvent et décroche facilement.

Pour son anniversaire, sa mère lui a offert des nouveaux draps ultra doux et elles ont refait la déco ensemble pour mettre ce qu'elle aime sur les murs.

Exit la vieille tapisserie des anciens locataires.

Elle a aussi commencé à baisser la température de sa chambre autour de 19 °C, après avoir entendu une influenceuse parler de ça — elle adore.

Maintenant, elle dit que son lit est "le seul endroit qui la comprend".



## L'angoisse avant minuit – Alex, 17 ans



Alex vit avec ses deux parents, assez présents mais discrets.

Il est capitaine de l'équipe de volley et ses notes sont correctes.

Mais depuis un moment, il sent une tension qui monte, sans raison claire.

Chaque soir, il pense à mille choses, souvent négatives.

Il scrolle sur Insta, regarde des shorts sur YouTube, puis vers minuit, il vape du cannabis pour "dormir plus vite".

Ça l'endort, mais depuis quelques temps on dirait qu'il rêve ou fait des trucs toute la nuit, parfois il se réveille même et regarde l'heure défiler sur son cell.

Il ne se sent jamais reposé, même après 8h de "sommeil".

Il n'en parle pas trop, de peur qu'on le juge ou qu'on lui retire son vape ou pire, son cell.

Il a arrêté d'aller voir l'intervenante de l'école après une discussion qu'il a trouvée "trop sérieuse".

En journée, il est souvent irritable, mais se cache derrière son humour.

À l'extérieur, tout semble correct.

Dedans, il cherche juste une pause.

# Le zig-zag des hormones – Manel, 20 ans



Manel partage un appart avec deux colocataires.

Elle est en première année en soins infirmiers.

Elle a toujours eu un sommeil un peu léger, mais c'est surtout autour de ses règles que ça devient difficile.

Une semaine avant, elle dort mal, cogite beaucoup, et pleure parfois sans raison.

Elle a failli abandonner un cours l'an dernier à cause de ses hauts et de ses bas intenses.

Mais elle a fini par en parler avec une infirmière de son cégep.

Depuis, elle utilise une appli pour suivre ses cycles et faire plus attention à elle près de ses règles.

Suite aux conseils de l'infirmière, elle fait du yoga deux soirs par semaine et a arrêté les écrans après 21h.

Ainsi, une heure avant son heure de dodo idéal elle se met en mode dodo, pyjama, livre, tranquillement elle fait la transition vers le tout doux de son lit.

Ce n'est pas parfait, mais elle comprend mieux son corps.

Elle sait maintenant que ses insomnies ne sont pas "dans sa tête", et qu'elle a des outils pour traverser ces moments.

Elle en parle parfois avec ses colocs, qui la soutiennent en l'écoutant et aussi en faisant attention eux aussi aux bruits après 22h.

# GUIDE D'ANIMATION ET RÉPONSES

## ENQUÊTE SUR LE SOMMEIL DES JEUNES

### OBJECTIF :

À partir de courts **portraits réalistes**, les élèves sont invités à jouer aux détectives du sommeil: **repérer les indices qui influencent le sommeil**, comprendre ce qui aide ou nuit, et réfléchir à des solutions possibles et adaptées.

✦ Cette activité vise à développer une **compréhension nuancée** du sommeil à l'adolescence, en tenant compte des **réalités biologiques, psychologiques, sociales et culturelles des jeunes**.

### POURQUOI UNE APPROCHE PAR HISTOIRES ?

L'approche narrative permet :

- de favoriser l'identification « Ça pourrait être moi, un ami ou une amie, quelqu'un de ma classe, de mon groupe »
- d'aborder des sujets sensibles (écrans, stress, cannabis, insomnie, santé mentale) sans confrontation directe
- de réduire les discours moralisateurs ou culpabilisants qui sont contre-productif pour s'abandonner au sommeil en sécurité avec quiétude
- d'encourager les discussions ouvertes, respectueuses de nos diversités et inclusive
- de rendre le sommeil concret, accessible et contextualisé, peu importe le milieu scolaire, social et culturel.

### POUR QUI ?

L'Enquête sur le sommeil est un outil ludique et narratif destiné aux personnes souhaitant ouvrir le dialogue avec les jeunes au sujet de leur sommeil.

L'outil s'adresse :

- aux enseignant(e)s du secondaire et du cégep
- aux professionnel(le)s et intervenant(e)s des milieux scolaires et communautaires ou de la santé
- aux parents.





# PRÉPARATION DE L'ANIMATEUR OU ANIMATRICE

**Avant l'activité, il est recommandé de :**

→ se familiariser avec les **facteurs influençant le sommeil** ici : [Vos outils PNPDD](#).

Voici 2 suggestions:

- explorer les [modules de formation en micro-apprentissages](#) (vidéos -5-10 minutes)
- lire l'article: [Le sommeil des adolescents, pierre angulaire de leur santé mentale](#)  
(Pilon, Touchette & Lord, 2022)

→ lire le **"Corrigé – facteurs à repérer"**. *Le corrigé est un guide, pas une réponse parfaite. Il sert à nourrir la discussion et à soutenir l'adulte dans son rôle, sans retirer la richesse des points de vue des jeunes.*

→ **imprimer ou projeter** les portraits de Léa, Axel ou Manel.

→ prévoir des **ressources locales** (milieu scolaire, communautaire ou de santé) vers lesquelles orienter les jeunes.

# COMMENT UTILISER L'OUTIL ?

L'activité peut être réalisée :

- en **groupe-classe**
- en **sous-groupes**
- en **individuel**, suivi d'un retour collectif

Chaque équipe (ou chaque jeune) reçoit **un seul portrait à la fois**.

Éviter de donner les trois portraits simultanément afin de :

- favoriser l'analyse approfondie
- encourager la discussion et l'interprétation

**Une discussion de groupe est animée autour du portrait :**

- Quels indices influencent le sommeil ?
- Qu'est-ce qui aide ? Qu'est-ce qui complique ?
- Quels facteurs sont modifiables ? Lesquels le sont moins ?

## POSTURE D'ANIMATION

- Curiosité plutôt que jugement
- Questions ouvertes
- Normaliser « *Plusieurs jeunes vivent ça* »
- Éviter la culpabilisation et le ton moralisateur
- Mettre en valeur les forces déjà présentes
- Encourager la demande d'aide au besoin

## POINT D'ATTENTION IMPORTANT

Cette activité peut faire émerger des **préoccupations personnelles ou des drapeaux rouges**.

Prévoir un espace sécurisant pour :

- accueillir la parole
- normaliser les expériences
- orienter, au besoin, vers des ressources appropriées



# Déroulement suggéré (30–45 minutes)



## 1. Lancer l'enquête (5-10 min)

Présenter la consigne : « Vous allez lire l'histoire d'un jeune. Votre mission : repérer tout ce qui peut influencer son sommeil, positivement ou négativement. »

- **Inviter les élèves à identifier** (surligner, annoter, nommer, etc) :
  - les habitudes
  - les contextes de vie
  - les émotions
  - les contraintes (école, travail, écrans, stress, relations, etc.)
- Rappeler qu'il **n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse**, mais des indices à observer (voir le corrigé).



## Déroulement suggéré (30–45 minutes)

### 2. Discussion guidée autour du portrait (15–20 min)

Pour chaque portrait, animer la discussion à partir de questions ouvertes en donnant la place centrale à la parole des jeunes :

- Qu'est-ce qui peut nuire au sommeil de ce jeune ?
- Qu'est-ce qui aide ou protège son sommeil ?
- Quelles stratégies semblent utiles... ou moins efficaces à long terme ?
- Que lui dirais-tu si c'était ton/ta meilleur(e) ami(e) ?

**Inscrire au tableau ou noter les facteurs biologiques, psychologiques, sociaux et culturels qui influencent le sommeil en les classant en deux catégories:**

- **Facteurs de risque**
- **Facteurs de protection**



### 3. Pistes d'action concrètes (au choix – 10–15 min)

Selon le temps, l'âge des jeunes et le contexte, proposer une ou plusieurs activités :

- écrire une courte **lettre-conseil** au personnage
- choisir une habitude de vie réaliste **à essayer**
- **créer son propre portrait** du sommeil avec des facteurs de protection et de risque
- présenter l'outil : le [journal de sommeil](#) pour prendre conscience de son propre sommeil à la maison et de ses propres facteurs de protection et de risque. Nous en avons tous et toutes.
- rappeler les **ressources disponibles** (infirmière, médecin, intervenant(e) et ressources locales en incluant le site de [Pour ne pas dormir debout](#).



## Messages clés

Le sommeil est influencé par plusieurs facteurs **biologique, psychologique, social et culturel**.

Comprendre ses habitudes, les ajuster graduellement et demander de l'aide peuvent faire une grande différence.

L'objectif n'est pas de poser un diagnostic,  
mais de **rendre le sommeil visible, compréhensible et ouvert aux échanges**.

# Corrigé – facteurs à repérer

## Facteurs de risque

## Facteurs de protection

### Toujours dans le brouillard – Léa, 16 ans

- Chronotype tardif + écrans nocturnes
- Horaire irrégulier (grasses matinées week-end)
- Sédentarité / arrêt du sport

- Chambre personnelle, lit confortable, environnement apaisant
- Température fraîche favorisant le sommeil

### L'angoisse avant minuit – Alex, 17 ans

- Cannabis pour s'endormir (sommeil fragmenté)
- Ruminations/anxiété non exprimée
- Écrans tardifs

- Activité sportive régulière
- Accès à du soutien scolaire/santé

### Le zig-zag des hormones – Manel, 20 ans

- Sommeil perturbé par le cycle hormonal / anxiété prémenstruelle

- Pas d'écrans le soir
- Routine calme du coucher
- Yoga / détente
- Suivi infirmier
- Soutien des colocataires