



**CATALOGUES
DES ACTIVITÉS**

2021 - 2022



école
du
sommeil

CATALOGUES DES ACTIVITÉS

20**21** - 20**22**



école
du
sommeil

Présentation -----	3
Services -----	3
Constat -----	4
Nos 3 axes importants -----	5
Sensibiliser à la bonne hygiène du sommeil -----	6
Ce qu'ils ont dit de nos animations ? -----	7
Animation <i>Chouette</i> -----	8
Animation <i>Dormir (mieux) pour (mieux) réussir</i> -----	10
Animation <i>Nuit bleue</i> -----	12
Animation <i>La chambre d'Elisa</i> -----	14
Conférence <i>Le sommeil intelligent</i> -----	16
Module <i>Morphéus</i> -----	18



PRESENTATION

L'École du Sommeil est un service qui propose des ateliers de sensibilisation à la bonne hygiène du sommeil à Bruxelles et en Wallonie

Le mot "**ÉCOLE**" pour la transmission de connaissance et "**SOMMEIL**" pour le besoin physiologique essentiel à une bonne santé mentale et physique.

L'École du Sommeil existe depuis 2016 et intervient dans les établissements scolaires, les services d'aide à la jeunesse, les structures d'insertions socio-professionnelles, le tissu associatif et toutes autres organisations qui accueillent un public où une bonne hygiène du sommeil permet un levier pour la réussite.

L'École du sommeil offre un catalogue d'ateliers et d'activités pour sensibiliser à l'importance de dormir et prévenir l'hyper-connectivité nocturne.

L'École du Sommeil est intervenue dans plus d'une centaines de classes issues d'une trentaine d'établissements scolaires, et a donné des centaines d'heures de formations dans des structures d'aide à la jeunesse et/ou d'insertion socio-professionnelle.

SERVICES

Des **ATELIERS DE SENSIBILISATION** pour faire prendre conscience de l'importance à une bonne hygiène du sommeil et de son impact sur la réussite et la santé en général

Un **FILM COMME OUTIL PÉDAGOGIQUE** avec et à destination des jeunes pour sensibiliser la jeune génération à l'hyperconnectivité nocturne et promouvoir une éducation à l'usage écranique

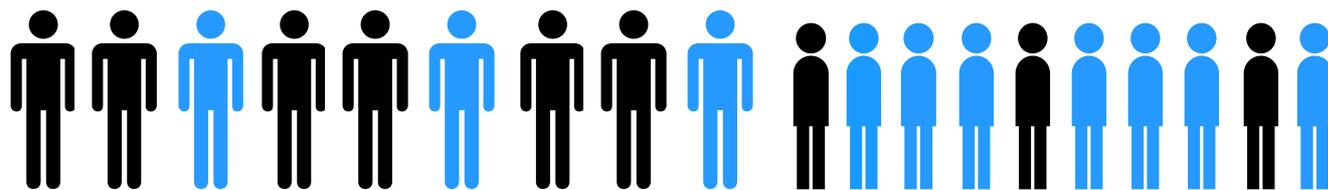
Un **ESCAPE GAME LUDO-PÉDAGOGIQUE** où une équipe de joueurs doit résoudre des énigmes afin de cerner le profil d'Elisa grâce aux indices cachés dans sa chambre dans laquelle les joueurs sont enfermés

Un **SERVICE DE FORMATIONS** qui propose des thématiques « pour les acteurs de terrains » qui font face à la problématique de la fatigue chronique chez leur public et qui désirent mettre en place des actions et des solutions pour mieux encadrer et accompagner leur public

Un **SERVICE DIÉCOUTE ET DE SOUTIEN** à la scolarité et à la parentalité

Vous trouverez plus d'informations sur nos activités sur le site www.ecoledusommeil.be ou par courriel contact@ecoledusommeil.be

CONSTAT



Un adulte sur trois ne dort pas assez. Une enquête auprès d'une dizaine d'écoles montre un pourcentage plus important auprès des jeunes



7 écoles sur 10 ont rapporté une problématique **importante** face à l'évolution d'un manque de sommeil auprès de leurs élèves

ENJEU SCOLAIRE, SANITAIRE ET SOCIAL



Une mauvaise hygiène sommeil est un facteur à risque de **décrochage scolaire**



Le manque de sommeil durant le développement de l'enfant **diminue le volume de matière grise** du cerveau



Un manque de sommeil impacte directement les résultats scolaires :
Manque de concentration, troubles de l'attention, difficultés à effectuer des tâches simultanées, ...

NOS 3 AXES IMPORTANTS

La fatigue chronique et la mauvaise hygiène du sommeil a un impact considérable sur la concentration en classe, les relations sociales et les résultats scolaires. Nous avons perdu plus de 14 heures de sommeil par semaine par rapport à nos ancêtres. L'Ecole du Sommeil tend à y remédier en proposant ses services et ses ateliers selon trois axes : (i) Sensibiliser à la bonne hygiène du sommeil, (ii) Prévenir l'hyperconnectivité nocturne et (iii) Favoriser la réussite scolaire.

Conscient des enjeux d'un bon sommeil quantitatif et qualitatif sur les facteurs de la santé et de la physiologie des enfants, conscient de l'impact des troubles sur les activités quotidiennes et l'environnement social des jeunes, conscient de la plus-value qu'il peut apporter grâce à son expérience et ses pratiques à l'amélioration du bien-être des élèves, l'Ecole du Sommeil vise à prévenir les mauvaises habitudes vespérales et nocturnes, la perte de repères et de motivation. Ces freins ont indéniablement un lien avec les problèmes liés au sommeil et c'est avec enthousiasme et une certaine approche novatrice que toute notre équipe d'animateurs-formateurs propose d'apporter la contribution à leurs résolutions en intervenant auprès des jeunes.



SENSIBILISER À LA BONNE HYGIÈNE DU SOMMEIL

Créer des outils accrocheurs, efficaces et originaux et développer des solutions basées sur la réalité des jeunes comme approche préalable à des perspectives de changement durable.



PREVENIR L'HYPERCONNECTIVITÉ NOCTURNE

Réduire et cerner les causes premières de temps d'écrans et privilégier des habitudes vespérales moins chronophages et plus adaptées pour garantir un sommeil plus réparateur



FAVORISER LA RÉUSSITE SCOLAIRE

Développer le plein potentiel de chacun, améliorer la qualité de vie et conscientiser de l'importance de la santé de manière générale, et plus particulièrement du sommeil. Revaloriser le sommeil comme levier de réussite.

SENSIBILISER A LA BONNE HYGIENE DU SOMMEIL

La fatigue chronique est fréquemment associée à de moins bons résultats scolaires et une perte de motivation générale. Pourtant, une dette de sommeil de plus en plus importante et de plus en plus jeune est une réalité à laquelle le corps enseignant est trop souvent confronté. Il apparaît primordial de travailler main dans la main avec les professionnels de la jeunesse et de la santé qui côtoient les jeunes. Les animateurs de l'École du Sommeil ont pour mission de donner au plus tôt des conseils d'hygiène du sommeil adaptés. Ils sont également souvent les premiers intervenants qui transmettent les bases fondamentales des mécanismes du sommeil et de ses enjeux.

PRÉVENTION DU RISQUE DE DETTE DE SOMMEIL CHEZ LES JEUNES

La qualité du sommeil est un phénomène complexe. Les étudiants du secondaire (et de plus en plus d'élèves du fondamental) sont particulièrement vulnérables aux troubles du sommeil en raison de facteurs environnementaux, tels que la réduction de l'encadrement parental et de la liberté de choisir l'heure du coucher, le stress scolaire et le temps passé à travailler, l'augmentation de la pression sociale et l'accès aux télécommunications. De plus, ces facteurs extrinsèques sont associés à des perturbations hormonales, un retard de phase physiologique et une diminution de la durée totale du sommeil ainsi qu'à une détérioration de la qualité du sommeil. La qualité du sommeil est le plus souvent affectée par un manque de valorisation du sommeil, d'informations et d'un certain stress et d'anxiété, qui sont courants chez les étudiants.

Des études ont montré que la pratique de l'hygiène du sommeil était significativement associée à la qualité du sommeil. Entre-temps, des études sur des étudiants ont montré qu'une mauvaise qualité de sommeil est liée de manière significative à des mauvais résultats scolaires et l'absentéisme. En outre, certaines études ont conclu que les troubles du sommeil étaient des prédicateurs significatifs des troubles psychiatriques, tels que la dépression, de maladies cardio-vasculaires et neurodégénératives, de diabète et d'infertilité.

La qualité du sommeil est affectée par une mauvaise hygiène du sommeil, un terme qui fait référence à un ensemble de règles qui favorisent un meilleur sommeil. Les principes de l'hygiène du sommeil conviennent de s'assurer que les rituels et habitudes vespérales sont adaptés à un bon sommeil. L'hygiène du sommeil est l'un des traitements connus et validés de la médecine comportementale du sommeil qui peut réduire de plus de 50 % les problèmes d'endormissement et de maintien du sommeil. Cependant, il n'est pas courant, dans le cadre de leur programme d'études ou de formations, de former les professionnels de la jeunesse et de la santé concernés à la transmission des bonnes habitudes essentielles à une bonne qualité du sommeil de leur public. Les interventions de l'École du Sommeil trouvent alors tout leur sens lors de leurs actions dans les établissements scolaires à destination des élèves pour augmenter le chance de réussite et lutter contre le décrochage scolaire, en ajoutant un enjeu sanitaire quant au bon développement de l'enfant.

Parce qu'un dessin vaut mieux qu'un long discours...

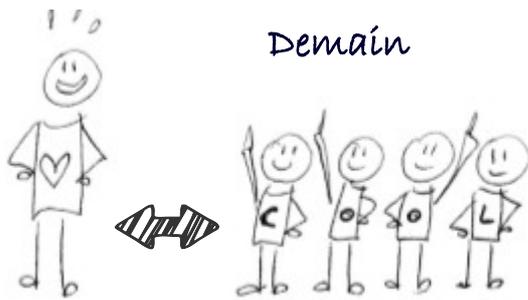


Fatigue en classe



Échec scolaire

Professeurs face à des élèves qui dorment



Situation "win-win" !



Aujourd'hui



École du sommeil

Approches dynamiques et variées



C'était bien le concept du petit film. C'était chouette. C'était intéressant de débattre en classe.

Institut De Mot Couvreur – 5APB

J'ai beaucoup aimé comment l'animatrice explique. PS J'ai kiffé ♥♥

Collège Jean XXIII - 2C4

Le plus intéressant, c'était de savoir à quelle heure il fallait dormir pour être en forme. C'était une bonne expérience, c'était bien expliqué

Institut des Arts et Métiers – 4TQ

Je ferai plus attention maintenant à mon sommeil.

Institut Sainte-Famille – 1B

C'est important de savoir que mon corps doit bien dormir

Lycée Guy Cudell – 1CA

Depuis l'animation, j'arrive à bien dormir et à faire les choses que je ne faisais pas avant

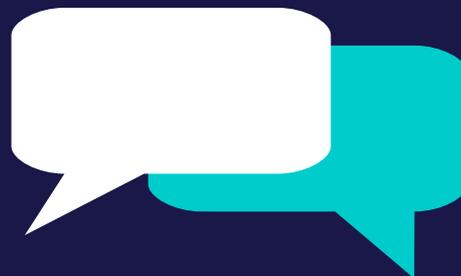
Athénée Royal Leonardo Da Vinci – 2B

Pleins de pistes pour faire une classe. Les élèves intéressés. J'ai appris pour moi aussi

Athénée Royal de Forest – Professeur de sciences 2B

C'était bien. J'ai bien aimé l'explication sur le sommeil. Je ne savais pas que si on ne dort pas, on tombe malade

Lycée Sœur-Emmanuelle – 1 C4



ATELIER DE SENSIBILISATION CHOUETTE

Public cible : Primaire
Durée : 2x50min.
Lieu : Classe
Nombre de participants : Groupe classe
Tarif : 180,00€ htva



ÉCOLE DU SOMMEIL

contact@ecoledusommeil.be

www.ecoledusommeil.be





CHOUETTE

Un atelier pour sensibiliser les élèves à bien dormir

Les ateliers de sensibilisation à l'hygiène du sommeil à l'école permettent aux enfants d'acquérir les bonnes habitudes pour un sommeil réparateur à un moment charnière de leur vie où qualité du sommeil, développement et croissance sont intimement liés.

« Bien dormir toutes les nuits est une bonne habitude qu'il faut prendre le plus tôt possible pour une bonne santé et le bien-être à l'école »

Une séance de sensibilisation à l'hygiène du sommeil animée par une super équipe de dodologue grâce à une animation ludo-pédagogique. Les enfants ont la possibilité d'apprendre les mystères du sommeil et le déroulement d'une nuit en s'amusant. Les élèves sont informés de l'importance d'un sommeil réparateur, des rituels à mettre en place avant le coucher. Au cours de l'atelier, les enfants reçoivent un "réveil du coucher" et fabriquent un guide du parfait dormeur.



ATELIER DE SENSIBILISATION **DORMIR (MIEUX) POUR (MIEUX) REUSSIR**

Public cible : **Secondaire**
Durée : **2x50min ou 3x50 min.**
Lieu : **Classe**
Nombre de participants : **Groupe classe**
Tarif : **a.p.d 180,00€ htva**



ÉCOLE DU SOMMEIL

contact@ecoledusommeil.be

www.ecoledusommeil.be





DORMIR (MIEUX) POUR (MIEUX) REUSSIR

Un atelier pour sensibiliser les élèves à mieux dormir

La fatigue des jeunes est une des causes d'absentéisme et d'échecs scolaires dans les écoles. Pour leur santé et leur réussite scolaire, il est important de prendre en compte la problématique d'un manque de sommeil en constante augmentation chez les jeunes. Organisez des ateliers pour vos élèves pour aborder la thématique du sommeil et de la fatigue en classe.

« Un enjeu sanitaire et scolaire pour mener des actions de sensibilisation et d'information auprès des adolescents en dette de sommeil »

Avec cet atelier participatif pensé spécialement pour les jeunes, nous répondons aux besoins des enseignants et professionnels de la jeunesse confrontés aux troubles du sommeil des jeunes en proposant des ateliers de sensibilisation à l'hygiène du sommeil. Grâce à celui-ci, les élèves apprendront la physiologie du sommeil et seront informés des risques et conséquences d'un manque de sommeil. Des clés et outils pour un sommeil de qualité seront transmis afin que les adultes de demain deviennent des acteurs de leur santé et de leurs projets de vie.





NUIT BLEUE

Un film de Bertrand Vandeloise

Le Centre de Vidéo de Bruxelles et l'École du Sommeil ont emmené un groupe d'adolescents à la campagne pour interroger leur rapport au sommeil et à la connectivité. De cette expérience est né le film outil « Nuit bleue » réalisé par Bertrand VANDELOISE que nous proposons de vous faire découvrir.

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

Extrait du film - Daniel (19 ans)

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 connectivité. Chacun 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 peut être utilisé par les professionnels confrontés aux problématiques liées aux troubles du sommeil en classe - enseignants, équipes éducatives, PSE, PMS, AMO, organisations et comités de parents - .





LA CHAMBRE D'ELISA

Découvrez tous les secrets d'Elisa en moins d'une heure

Un Escape Game sur la thématique de la dette du sommeil et l'hyperconnectivité nocturne. Durant 60 minutes, un groupe de quatre à dix jeunes enquêteurs doivent parvenir à découvrir le profil d'Elisa qui est en décrochage scolaire, en cherchant et résolvant des énigmes cachées dans la chambre d'une adolescente.

*« Un groupe, une heure, une thématique.
À vous de jouer » !*

Un ESCAPE GAME à destination du jeune public a été élaboré par l'ECOLE DU SOMMEIL. Cette approche innovatrice, participative et ludique permet de faire passer le message des risques d'un manque de sommeil sur la scolarité et la santé auprès des jeunes de manière concrète et amusante. L'aspect ludique et coopératif est un moyen d'attirer les jeunes et de leur donner envie de participer à l'activité tout en abordant une thématique assez importante.



CONFERENCE

LE SOMMEIL

INTELLIGENT

Public cible : **Secondaire et supérieur**
Durée : **1H00**
Lieu : **A convenir**
Nombre de participants : **+50**
Tarif : **Devis sur mesure**



ÉCOLE DU SOMMEIL

contact@ecoledusommeil.be
www.ecoledusommeil.be



LE SOMMEIL INTELLIGENT

Une conférence sur la voie de la réussite

Najat Bouzalma donne une conférence taillée sur mesure pour les adolescents pour leur donner les véritables clés d'un sommeil intelligent. Il n'est plus à démontrer, aujourd'hui plus que jamais, que le sommeil est le nouvel enjeu sanitaire du 21ème siècle pour cette génération dite "digitale". Au travers de ses méthodes et ses outils efficaces, Najat Bouzalma balaye les coulisses du sommeil et recherche à faire comprendre aux jeunes les véritables enjeux d'une nuit réparatrice et qualitative.

« Cette conférence est 100% interactive. Par son authenticité et son franc-parlé, Najat met vraiment toute son énergie au service de son message »

Hygiéniste du sommeil et certifiée en physiopathologie du sommeil, Najat s'est passionnée depuis 2014 pour le sommeil et est investie depuis 17 ans dans l'aide à la jeunesse. Avec toujours comme fil rouge, l'épanouissement et l'autonomie du jeune. Aujourd'hui, Najat présente sa nouvelle méthode qui permet d'acquérir rapidement les tips indispensables pour un sommeil intelligent et explique son application pratique pour des nuits qualitatives. Cette conférence est une opportunité pour se questionner sur les rythmes, les habitudes nocturnes et les possibilités qui s'offrent à eux pour réellement réussir. Au terme de cette extraordinaire conférence, les jeunes peuvent contrôler leur sommeil efficacement et en connaître les mécanismes pour devenir les véritables acteurs de leur réussite !



MODULE COLLECTIF

MORPHÉUS

Public cible : 15-25 ans
Durée : 5x2h (mercredi PM)
Lieu : École du Sommeil
Nombre de participants : 8 max.
Tarif : 250€/pers. (soit 25€/h)



ÉCOLE DU SOMMEIL

contact@ecoledusommeil.be

www.ecoledusommeil.be





MORPHÉUS

Un accompagnement de 5 semaines pour un changement durable

MORPHÉUS permet aux jeunes de retrouver un rythme sain pour favoriser leur réussite scolaire, et agir sur leur santé physique et mentale. Manque d'énergie ? Démotivation ? Mauvaises nuits ? Réveils difficiles ? Décrochage scolaire ? Jetlag social ? Fatigue permanente ? Du mal à se déconnecter ? MORPHÉUS est un module collectif, pionnier dans le domaine de l'accompagnement autour de la thématique rythme éveil-sommeil. Un module qui permet une prise en charge complète et qui comprend tous les outils pratiques et les dernières découvertes de la science de pointe du sommeil pour mieux dormir, se sentir mieux dans sa peau, stimuler son potentiel et retrouver un rythme de vie sain.

« Cet accompagnement collectif est une véritable opportunité pour booster son potentiel et retrouver ses capacités en 5 semaines. Une nouvelle vie grâce au pouvoir de son sommeil ! »

MORPHÉUS est un accompagnement de 5 séances collectives de deux heures (le mercredi après midi ou défini en collectivité). Constitution du groupe de maximum 8 jeunes. Ludique, participatif, fun, non jugement, bienveillant. Objectif ultime : Agir sur la réussite scolaire et le bien-être à travers une bonne gestion du temps éveil et sommeil.



Ne pas jeter sur la voie publique
Ed. resp. : Najat Bouzalmad Rue A. De Bast 1
1083 Ganshoren Belgique
Design : COM point com



école
du
sommeil

Ecole du sommeil
1 rue Albert de Bast
1083 Bruxelles
Tél. +32 (0)2 730 07 80

www.ecoledusommeil.be

BE 0556 717 345