

## Dans tes rêves !



### Public

Adolescent  
Adulte

### Objectif(s)

Cet outil permet de :

- recueillir et discuter des représentations sur le sommeil et ce qui l'influence ;
- aborder les différentes étapes du sommeil, notamment l'endormissement ;
- aborder les habitudes de vie qui influencent le sommeil ;
- apporter des connaissances théoriques sur ces thématiques.

### Description

"Dans Tes Rêves !" est un outil d'animation sur l'impact (positif et négatif) de leur sommeil sur leur santé. Il est destiné aux jeunes à partir de 15 ans.

Entièrement téléchargeable, il propose différents supports :

- **photo-expression** : 38 photos + une fiche d'animation
- **quiz** : 13 vrai ou faux avec les réponses + une fiche d'animation
- **jeu des freins et des leviers** : 15 illustrations freins-leviers + une fiche d'animation + 2 pictos freins-leviers + une fiche d'informations sur ceux-ci.
- **jeu des boissons excitantes** : 6 photos de boissons + une fiche d'animation + 2 pictos flèche +/- excitante + 2 fiches d'infos sur la teneur en caféine dans les boissons et ses effets
- **ressources** : liens vers des livres et vidéos sur le sommeil

### Utilisation

Les différents supports et animations de l'outil peuvent **s'utiliser séparément ou en complémentarité**. Chaque support **contient une fiche d'animation avec le temps et le matériel nécessaire, le nombre de participants, une grille d'animation et des alternatives**.

Les concepteurs conseillent de **commencer par utiliser le quiz** pour mobiliser le public sur la thématique, connaître ses aprioris et pour tester ses connaissances en début et en fin d'animation. Une autre possibilité est de commencer par **le photo expression** pour faire émerger les représentations.

Le **jeu des freins et leviers**, qui se focalise sur l'endormissement, et le

### • Editeur

ADES du Rhône

### • Lieu d'édition

Lyon

### • Disponibilité

Centre Local de Promotion de la Santé en province de Brabant wallon asbl

### • Support

Mallette pédagogique  
Photolangage

**jeu des boissons excitantes** traitent de sujets plus spécifiques et pourront être utilisés dans un second temps, **pour approfondir le sujet.**

#### **Avis du CLPS**

Cet outil propose des supports variés pour aborder le sommeil avec des adolescents et des jeunes adultes, public pour lequel il existe peu d'outils pédagogiques sur la thématique. Les outils sont complets (théorie et pratique), faciles d'accès (téléchargeables) et d'utilisation.

Un petit temps d'appropriation et de réflexion est nécessaire pour construire l'animation, choisir les activités et leur ordre et éventuellement entrer dans les pistes d'approfondissement.

Cet outil a été utilisé dans le cadre de Wavre numérique 2021 avec des professionnels. Le photo expression et le jeu des freins et des leviers ont été fusionnés. Il peut donc être adapté à un public adulte.