

# LE SOMMEIL & VOS ÉLÈVES ADOS

## Comment aider vos élèves ados à prendre soin de leur sommeil ?



## Comment aider vos élèves ados à prendre soin de leur sommeil ?

Garantir une qualité et une quantité de sommeil suffisante lors de l'adolescence est parfois difficile. Pour des raisons hormonales et de réorganisation de leur cerveau, leur cycle de sommeil diffère de celui des adultes.

Un manque de sommeil et/ou un sommeil de mauvaise qualité impacte(nt) la qualité de l'apprentissage (scolaire).

Même si des études doivent encore l'étayer, plusieurs recherches montrent qu'un manque de sommeil chronique peut engendrer des troubles d'apprentissage, comme des troubles de l'attention et de la concentration, de l'hyperactivité, ou encore des difficultés de mémorisation.



On n'apprend pas en dormant, mais dormir est nécessaire pour bien apprendre. Apprendre nécessite de mettre ses neurones en activité et de créer de nouvelles connexions synaptiques. C'est une activité qui demande la mise en place de stratégies complexes d'encodage, de stockage, de traitement et de récupération de l'information. Cette activité ne semble pas possible durant le sommeil, notamment parce que, à ce moment, la sécrétion de certains neurotransmetteurs nécessaires à la création de nouvelles synapses est faible, voire nulle. Par contre, le sommeil est nécessaire pour consolider des apprentissages réalisés en période d'éveil. Le sommeil est également utile pour permettre au cerveau de se reposer (par exemple, en éliminant toute une série d'informations de la mémoire) et d'être ainsi plus performant pour un prochain apprentissage.

# Quelques conseils

- Éviter l'exposition à la lumière bleue diffusée par les écrans. Une exposition de deux heures à ce type de luminosité fait baisser de 22 % le taux de mélatonine et retarde donc l'endormissement. Baisser la luminosité générale de la pièce une demi-heure avant le coucher.
- Éviter la consommation de sodas, café, thé, alcool... et de chocolat en fin de journée.
- Pour éviter d'éventuelles ruminations et/ou des réveils nocturnes, noter avant d'aller dormir (si possible sur du papier, pas sur un écran !) les questions en suspens, la liste des choses à faire le lendemain, les évènements de la journée, etc.
- Éviter de prendre un bain chaud en fin de journée car, contrairement à ce que l'on pourrait croire, la température du corps doit diminuer pour favoriser l'endormissement.
- Écouter les signaux du corps qui alertent de la nécessité d'aller se coucher (yeux qui picotent, sensation d'avoir froid, bâillements, etc.).
- Éviter les repas trop tardifs et/ou trop copieux, car la digestion retarde le processus d'endormissement. Privilégier un délai de quatre heures avant d'aller dormir.
- Planifier les activités sportives jusqu'à deux heures maximum avant d'aller au lit.
- Ne pas obliger l'adolescent(e) à se mettre au lit trop tôt (heure en fonction de l'âge, voir "Accompagner les ados vers la réussite scolaire", p. 64).



## Accompagner les ados vers la réussite scolaire

 plantyn.com / €36.85

En Belgique, la question des rythmes scolaires est le fruit d'arbitrages entre des contraintes socioéconomiques, religieuses et culturelles, si bien que les contraintes biologiques et physiologiques des élèves prennent peu de place dans l'équation. Les établissements scolaires ont une marge de manœuvre assez restreinte pour proposer des horaires en phase avec les rythmes des adolescent(e)s. En plus ils doivent jongler avec de nombreuses contraintes pratiques pour les réaliser (disponibilité des enseignant(e)s et des locaux, nombre de classes, programme à respecter, etc.).

## Voici néanmoins quelques repères qui peuvent vous guider :

- **Être attentif(-ve) et concentré(e) est énergivore.** Il n'est donc pas étonnant que les adolescent(e)s aient besoin de pauses régulières dans la journée pour recharger leurs batteries. En Finlande, par exemple, les horaires de cours prévoient (jusqu'au début du secondaire au moins) 15 minutes de pause entre chaque période de travail en classe (les périodes durent 45 minutes).
- **La durée de vigilance maximum varie selon l'âge de l'enfant.** Entre 12 et 16 ans, on estime qu'un(e) jeune peut maintenir une vigilance optimale pendant 30 minutes. Une pause lui permettra de s'engager à nouveau dans un espace-temps de travail efficace.
- **À l'échelle d'une journée, les capacités maximales de travail intellectuel utile varient également en fonction de l'âge :** 5 heures à l'âge de 12 ans, 6 heures à l'âge de 14 ans, et 7 heures dès 16 ans.
- Enfin, **certaines périodes de la journée sont plus propices que d'autres pour un travail intellectuel efficace.** On considère généralement que les moments de la journée pendant lesquels la concentration des élèves adolescent(e)s est la plus importante se situent entre 9h et 13h, puis entre 16h et 18h30. Le « trou noir de l'apprentissage », c'est-à-dire le moment où la capacité de concentration est la plus faible, se situe chez les adolescent(e)s entre 13h et 16h, avec un pic vers 15h.

# Les auteures & les ressources

de cet article



**Stéphanie Péters** est docteur en Psychologie et Sciences de l'éducation et occupe un poste de conseillère RFIE (Réforme de la Formation Initiale des Enseignants) à l'ULiège. Elle est également consultante en pédagogie et propose divers services : coaching scolaire, formation et supervision de professionnels de l'apprentissage scolaire (enseignants, psychologues, logopèdes, coachs, etc.), conférences, publications.



**Céline Stassart** est docteur en Sciences psychologiques (ULiège) et psychologue clinicienne pour enfants. Tant au travers de ses recherches scientifiques que de sa pratique clinique, elle a développé une expertise dans les troubles anxieux et les difficultés émotionnelles chez l'enfant.



**Corinne Catale** est docteur en Sciences psychologiques et de l'éducation. Elle est également collaboratrice et assistante volontaire pour le service de neuropsychologie de la faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation de l'ULiège.

## Sources de l'article

BORST Grégoire, « Les fonctions exécutives » dans BORST Grégoire et HOUDÉ Olivier, Le cerveau et les apprentissages, Paris, Nathan, 2018, pp. 183-205.

DEHAENE Stanilas, Apprendre ! Les talents du cerveau, le défi des machines, Paris, Odile Jacob, 2018.

JENSEN Frances E., Le cerveau adolescent. Guide de survie à l'usage des parents, Paris, JC Lattès, 2016.

SIEGEL Daniel, Le cerveau de votre ado. Comment il se transforme de 12 à 24 ans, Paris, Les Arènes, 2018.

SOUSA David A., Un cerveau pour apprendre, Montréal, Chenelière Éducation, 2004.