



**HAL**  
open science

# Effacité d'une intervention pédagogique en lycée sur le sommeil des adolescents : recherche action et évaluation par enquête qualitative

Sophie Rozand

► **To cite this version:**

Sophie Rozand. Effacité d'une intervention pédagogique en lycée sur le sommeil des adolescents : recherche action et évaluation par enquête qualitative. Médecine humaine et pathologie. 2018. dumas-03242831

**HAL Id: dumas-03242831**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03242831>**

Submitted on 31 May 2021

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - ShareAlike 4.0 International License

**UNIVERSITE DE MONTPELLIER**  
**U.F.R DE MEDECINE MONTPELLIER-NÎMES**

**THESE**

Pour obtenir le titre de

**Docteur en médecine**

Présentée et soutenue publiquement

Par

ROZAND SOPHIE

Le 31 mai 2018

Titre :

« EFFICACITE D'UNE INTERVENTION PEDAGOGIQUE EN LYCEE SUR LE SOMMEIL DES ADOLESCENTS. RECHERCHE ACTION ET EVALUATION PAR ENQUÊTE QUALITATIVE »

Directeur de Thèse : Dr MUNCKPhilippe

JURY

Président :

Pr AMOUYAL Michel

Assesseurs :

Pr BAGHDADLI Amaria

Dr MUNCK Philippe

Dr CLARY Bernard

Dr LOPEZ Régis

**UNIVERSITE DE MONTPELLIER**  
**U.F.R DE MEDECINE MONTPELLIER-NÎMES**

**THESE**

Pour obtenir le titre de

**Docteur en médecine**

Présentée et soutenue publiquement

Par

ROZAND SOPHIE

Le 31 mai 2018

Titre :

« EFFICACITE D'UNE INTERVENTION PEDAGOGIQUE EN LYCEE SUR LE SOMMEIL DES ADOLESCENTS. RECHERCHE ACTION ET EVALUATION PAR ENQUÊTE QUALITATIVE »

Directeur de Thèse : Dr MUNCKPhilippe

JURY

Président :

Pr AMOUYAL Michel

Assesseurs :

Pr BAGHDADLI Amaria

Dr MUNCK Philippe

Dr CLARY Bernard

Dr LOPEZ Régis

PERSONNEL ENSEIGNANT

Professeurs Honoraires

ALLIEU Yves  
ALRIC Robert  
ARNAUD Bernard  
ASTRUC Jacques  
AUSSILLOUX Charles  
AVEROUS Michel  
AYRAL Guy  
BAILLAT Xavier  
BALDET Pierre  
BALDY-MOULINIER Michel  
BALMES Jean-Louis  
BALMES Pierre  
BANSARD Nicole  
BAYLET René  
BILLIARD Michel  
BLARD Jean-Marie  
BLAYAC Jean Pierre  
BLOTMAN Francis  
BONNEL François  
BOUDET Charles  
BOURGEOIS Jean-Marie  
BRUEL Jean Michel  
BUREAU Jean-Paul  
BRUNEL Michel  
CALLIS Albert  
CANAUD Bernard  
CASTELNAU Didier  
CHAPTAL Paul-André  
CIURANA Albert-Jean  
CLOT Jacques  
D'ATHIS Françoise  
DEMAILLE Jacques  
DESCOMPS Bernard

DIMEGLIO Alain  
DU CAILAR Jacques  
DUBOIS Jean Bernard  
DUMAS Robert  
DUMAZER Romain  
ECHENNE Bernard  
FABRE Serge  
FREREBEAU Philippe  
GALIFER René Benoît  
GODLEWSKI Guilhem  
GRASSET Daniel  
GROLLEAU-RAOUX Robert  
GUILHOU Jean-Jacques  
HERTAULT Jean  
HUMEAU Claude  
JAFFIOL Claude  
JANBON Charles  
JANBON François  
JARRY Daniel  
JOYEUX Henri  
LAFFARGUE François  
LALLEMANT Jean Gabriel  
LAMARQUE Jean-Louis  
LAPEYRIE Henri  
LESBROS Daniel  
LOPEZ François Michel  
LORIOT Jean  
LOUBATIERES Marie Madeleine  
MAGNAN DE BORNIER Bernard  
MARY Henri  
MATHIEU-DAUDE Pierre

MEYNADIER Jean  
MICHEL François-Bernard  
MICHEL Henri  
MION Charles  
MION Henri  
MIRO Luis  
NAVARRO Maurice  
NAVRATIL Henri  
OTHONIEL Jacques  
PAGES Michel  
PEGURET Claude  
POUGET Régis  
PUECH Paul  
PUJOL Henri  
PUJOL Rémy  
RABISCHONG Pierre  
RAMUZ Michel  
RIEU Daniel  
RIOUX Jean-Antoine  
ROCHEFORT Henri  
ROUANET DE VIGNE LAVIT Jean  
Pierre  
SAINT AUBERT Bernard  
SANCHO-GARNIER Hélène  
SANY Jacques  
SENAC Jean-Paul  
SERRE Arlette  
SIMON Lucien  
SOLASSOL Claude  
THEVENET André  
VIDAL Jacques  
VISIER Jean Pierre

*Professeurs Emérites*

ARTUS Jean-Claude  
BLANC François  
BOULENGER Jean-Philippe  
BOURREL Gérard  
BRINGER Jacques  
CLAUSTRES Mireille  
DAURES Jean-Pierre  
DAUZAT Michel  
DEDET Jean-Pierre  
ELEDJAM Jean-Jacques  
GUERRIER Bernard  
JOURDAN Jacques  
MAURY Michèle  
MILLAT Bertrand  
MARES Pierre  
MONNIER Louis  
PRAT Dominique

PRATLONG Francine  
PREFAUT Christian  
PUJOL Rémy  
ROSSI Michel  
SULTAN Charles  
TOUCHON Jacques  
VOISIN Michel  
ZANCA Michel

## Professeurs des Universités - Praticiens Hospitaliers

### PU-PH de classe exceptionnelle

ALBAT Bernard - Chirurgie thoracique et cardiovasculaire  
ALRIC Pierre - Chirurgie vasculaire ; médecine vasculaire (option chirurgie vasculaire)  
BACCINO Eric - Médecine légale et droit de la santé  
BASTIEN Patrick - Parasitologie et mycologie  
BONAFE Alain - Radiologie et imagerie médicale  
CAPDEVILA Xavier - Anesthésiologie-réanimation  
COMBE Bernard - Rhumatologie  
COSTA Pierre - Urologie  
COTTALORDA Jérôme - Chirurgie infantile  
COUBES Philippe - Neurochirurgie  
CRAMPETTE Louis - Oto-rhino-laryngologie  
CRISTOL Jean Paul - Biochimie et biologie moléculaire  
DAVY Jean Marc - Cardiologie  
DE LA COUSSAYE Jean Emmanuel - Anesthésiologie-réanimation  
DELAPORTE Eric - Maladies infectieuses ; maladies tropicales  
DE WAZIERES Benoît - Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie  
DOMERGUE Jacques - Chirurgie générale  
DUFFAU Hugues - Neurochirurgie  
DUJOLS Pierre - Biostatistiques, informatique médicale et technologies de la communication  
ELIAOU Jean François - Immunologie  
FABRE Jean Michel - Chirurgie générale  
GUILLOT Bernard - Dermato-vénéréologie  
HAMAMAH Samir-Biologie et Médecine du développement et de la reproduction ; gynécologie médicale  
HEDON Bernard-Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale  
HERISSON Christian-Médecine physique et de réadaptation  
JABER Samir-Anesthésiologie-réanimation  
JEANDEL Claude-Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie  
JONQUET Olivier-Réanimation ; médecine d'urgence  
JORGENSEN Christian-Thérapeutique ; médecine d'urgence ; addictologie  
KOTZKI Pierre Olivier-Biophysique et médecine nucléaire  
LANDAIS Paul-Epidémiologie, Economie de la santé et Prévention  
LARREY Dominique-Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie  
LEFRANT Jean-Yves-Anesthésiologie-réanimation  
LE QUELLEC Alain-Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie  
MARTY-ANE Charles - Chirurgie thoracique et cardiovasculaire  
MAUDELONDE Thierry - Biologie cellulaire  
MERCIER Jacques - Physiologie  
MESSNER Patrick - Cardiologie  
MOURAD Georges-Néphrologie  
PELLISSIER Jacques-Médecine physique et de réadaptation  
RENARD Eric-Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques ; gynécologie médicale  
REYNES Jacques-Maladies infectieuses, maladies tropicales  
RIBSTEIN Jean-Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie  
RIPART Jacques-Anesthésiologie-réanimation  
ROUANET Philippe-Cancérologie ; radiothérapie  
SCHVED Jean François-Hématologie; Transfusion  
TAOUREL Patrice-Radiologie et imagerie médicale  
UZIEL Alain -Oto-rhino-laryngologie  
VANDE PERRE Philippe-Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière  
YCHOU Marc-Cancérologie ; radiothérapie

### **PU-PH de 1<sup>re</sup> classe**

AGUILAR MARTINEZ Patricia-Hématologie ; transfusion  
AVIGNON Antoine-Nutrition

AZRIA David -Cancérologie ; radiothérapie  
 BAGHDADLI Amaria-Pédopsychiatrie ; addictologie  
 BEREGI Jean-Paul-Radiologie et imagerie médicale  
 BLAIN Hubert-Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie  
 BLANC Pierre-Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie  
 BORIE Frédéric-Chirurgie digestive  
 BOULOT Pierre-Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale  
 CAMBONIE Gilles -Pédiatrie  
 CAMU William-Neurologie  
 CANOVAS François-Anatomie  
 CARTRON Guillaume-Hématologie ; transfusion  
 CHAMMAS Michel-Chirurgie orthopédique et traumatologique  
 COLSON Pascal-Anesthésiologie-réanimation  
 CORBEAU Pierre-Immunologie  
 COSTES Valérie-Anatomie et cytologie pathologiques  
 COURTET Philippe-Psychiatrie d'adultes ; addictologie  
 CYTEVAL Catherine-Radiologie et imagerie médicale  
 DADURE Christophe-Anesthésiologie-réanimation  
 DAUVILLIERS Yves-Physiologie  
 DE TAYRAC Renaud-Gynécologie-obstétrique, gynécologie médicale  
 DEMARIA Roland-Chirurgie thoracique et cardio-vasculaire  
 DEMOLY Pascal-Pneumologie ; addictologie  
 DEREURE Olivier-Dermatologie - vénéréologie  
 DROUPY Stéphane -Urologie  
 DUCROS Anne-Neurologie -  
 FRAPIER Jean-Marc-Chirurgie thoracique et cardiovasculaire  
 KLOUCHE Kada-Réanimation ; médecine d'urgence  
 KOENIG Michel-Génétique moléculaire  
 LABAUGE Pierre- Neurologie  
 LAFFONT Isabelle-Médecine physique et de réadaptation  
 LAVABRE-BERTRAND Thierry-Cytologie et histologie  
 LECLERCQ Florence-Cardiologie  
 LEHMANN Sylvain-Biochimie et biologie moléculaire  
 LUMBROSO Serge-Biochimie et Biologie moléculaire  
 MARIANO-GOULART Denis-Biophysique et médecine nucléaire  
 MATECKI Stéfan -Physiologie  
 MEUNIER Laurent-Dermato-vénéréologie  
 MONDAIN Michel-Oto-rhino-laryngologie  
 MORIN Denis-Pédiatrie  
 NAVARRO Francis-Chirurgie générale  
 PAGEAUX Georges-Philippe-Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie  
 PETIT Pierre-Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie  
 PERNEY Pascal-Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie  
 PUJOL Jean Louis-Pneumologie ; addictologie  
 PUJOL Pascal-Biologie cellulaire  
 PURPER-OUAKIL Diane-Pédopsychiatrie ; addictologie  
 QUERE Isabelle-Chirurgie vasculaire ; médecine vasculaire (option médecine vasculaire)  
 SOTTO Albert-Maladies infectieuses ; maladies tropicales  
 TOUITOU Isabelle-Génétique  
 TRAN Tu-Anh-Pédiatrie  
 VERNHET Hélène-Radiologie et imagerie médicale

#### **PU-PH de 2ème classe**

ASSENAT Éric-Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie  
 BERTHET Jean-Philippe-Chirurgie thoracique et cardiovasculaire  
 BOURDIN Arnaud-Pneumologie ; addictologie  
 CANAUD Ludovic-Chirurgie vasculaire ; Médecine Vasculaire  
 CAPDEVIELLE Delphine-Psychiatrie d'Adultes ; addictologie  
 CAPTIER Guillaume-Anatomie  
 CAYLA Guillaume-Cardiologie  
 CHANQUES Gérald-Anesthésiologie-réanimation

COLOMBO Pierre-Emmanuel-Cancérologie ; radiothérapie  
 COSTALAT Vincent-Radiologie et imagerie médicale  
 COULET Bertrand-Chirurgie orthopédique et traumatologique  
 CUVILLON Philippe-Anesthésiologie-réanimation  
 DAIEN Vincent-Ophtalmologie  
 DE VOS John-Cytologie et histologie  
 DORANDEU Anne-Médecine légale -  
 DUPEYRON Arnaud-Médecine physique et de réadaptation  
 FESLER Pierre-Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale,  
 addictologie  
 GARREL Renaud -Oto-rhino-laryngologie  
 GAUJOUX Viala Cécile-Rhumatologie  
 GENEVIEVE David-Génétiq ue  
 GODREUIL Sylvain-Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière  
 GUILLAUME Sébastien-Urgences et Post urgences psychiatriques -  
 GUILPAIN Philippe-Médecine Interne, gériatrie et biologie du vieillissement; addictologie  
 GUIU Boris-Radiologie et imagerie médicale  
 HAYOT Maurice-Physiologie  
 HOUEDE Nadine-Cancérologie ; radiothérapie  
 JACOT William-Cancérologie ; Radiothérapie  
 JUNG Boris-Réanimation ; médecine d'urgence  
 KALFA Nicolas-Chirurgie infantile  
 KOUYOUMDJIAN Pascal-Chirurgie orthopédique et traumatologique  
 LACHAUD Laurence-Parasitologie et mycologie  
 LALLEMANT Benjamin-Oto-rhino-laryngologie  
 LAVIGNE Jean-Philippe-Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière  
 LE MOING Vincent-Maladies infectieuses ; maladies tropicales  
 LETOUZEY Vincent-Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale  
 LOPEZ CASTROMAN Jorge-Psychiatrie d'Adultes ; addictologie  
 LUKAS Cédric-Rhumatologie  
 MAURY Philippe-Chirurgie orthopédique et traumatologique  
 MILLET Ingrid-Radiologie et imagerie médicale  
 MORANNE Olivier-Néphrologie  
 MOREL Jacques -Rhumatologie  
 NAGOT Nicolas-Biostatistiques, informatique médicale et technologies de la communication  
 NOCCA David-Chirurgie digestive  
 PANARO Fabrizio-Chirurgie générale  
 PARIS Françoise-Biologie et médecine du développement et de la reproduction ; gynécologie médicale  
 PASQUIE Jean-Luc-Cardiologie  
 PEREZ MARTIN Antonia-Physiologie  
 POUDEROUX Philippe-Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie  
 PRUDHOMME Michel-Anatomie  
 RIGAU Valérie-Anatomie et cytologie pathologiques  
 RIVIER François-Pédiatrie  
 ROGER Pascal-Anatomie et cytologie pathologiques  
 ROSSI Jean François-Hématologie ; transfusion  
 ROUBILLE François-Cardiologie  
 SEBBANE Mustapha-Anesthésiologie-réanimation  
 SEGNARBIEUX François-Neurochirurgie  
 SIRVENT Nicolas-Pédiatrie  
 SOLASSOL Jérôme-Biologie cellulaire  
 SULTAN Ariane-Nutrition  
 THOUVENOT Éric-Neurologie  
 THURET Rodolphe-Urologie  
 VENAIL Frédéric-Oto-rhino-laryngologie  
 VILLAIN Max-Ophtalmologie  
 VINCENT Denis -Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale,  
 addictologie  
 VINCENT Thierry-Immunologie  
 WOJTUSCISZYN Anne-Endocrinologie-diabétologie-nutrition

## PROFESSEURS DES UNIVERSITES

1<sup>re</sup> classe :

COLINGE Jacques - Cancérologie, Signalisation cellulaire et systèmes complexes

2<sup>ème</sup> classe :

LAOUDJ CHENIVESSE Dalila - Biochimie et biologie moléculaire

VISIER Laurent - Sociologie, démographie

**PROFESSEURS DES UNIVERSITES - Médecine générale**

1<sup>re</sup> classe :

LAMBERT Philippe

2<sup>ème</sup> classe :

AMOUYAL Michel

**PROFESSEURS ASSOCIES - Médecine Générale**

DAVID Michel

RAMBAUD Jacques

**PROFESSEUR ASSOCIE - Médecine**

BESSIS Didier - Dermato-vénéréologie)

PERRIGAULT Pierre-François - Anesthésiologie-réanimation ; médecine d'urgence

ROUBERTIE Agathe – Pédiatrie

**Maîtres de Conférences des Universités - Praticiens Hospitaliers**

**MCU-PH Hors classe**

CACHEUX-RATABOUL Valère-Génétique

CARRIERE Christian-Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière

CHARACHON Sylvie-Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière

FABBRO-PERAY Pascale-Epidémiologie, économie de la santé et prévention

HILLAIRE-BUYS Dominique-Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie

PELLESTOR Franck-Cytologie et histologie

PUJOL Joseph-Anatomie

RAMOS Jeanne-Anatomie et cytologie pathologiques

RICHARD Bruno-Thérapeutique ; addictologie

RISPAIL Philippe-Parasitologie et mycologie

SEGONDY Michel-Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière

STOEBNER Pierre -Dermato-vénéréologie

**MCU-PH de 1<sup>re</sup> classe**

ALLARDET-SERVENT Annick-Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière

BADIOU Stéphanie-Biochimie et biologie moléculaire

BOUDOUSQ Vincent-Biophysique et médecine nucléaire

BOULLE Nathalie-Biologie cellulaire

BOURGIER Céline-Cancérologie ; Radiothérapie

BRET Caroline -Hématologie biologique

COSSEE Mireille-Génétique Moléculaire

GABELLE DELOUSTAL Audrey-Neurologie

GIANSILY-BLAIZOT Muriel-Hématologie ; transfusion

GIRARDET-BESSIS Anne-Biochimie et biologie moléculaire

LAVIGNE Géraldine-Hématologie ; transfusion

LE QUINTREC Moglie-Néphrologie

MATHIEU Olivier-Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie

MENJOT de CHAMPFLEUR Nicolas-Neuroradiologie

MOUZAT Kévin-Biochimie et biologie moléculaire

PANABIERES Catherine-Biologie cellulaire

PHILIBERT Pascal-Biologie et médecine du développement et de la reproduction

RAVEL Christophe - Parasitologie et mycologie

SCHUSTER-BECK Iris-Physiologie

STERKERS Yvon-Parasitologie et mycologie

TUAILLON Edouard-Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière

YACHOUH Jacques-Chirurgie maxillo-faciale et stomatologie **MCU-PH de 2<sup>ème</sup> classe**



BERTRAND Martin-Anatomie  
BRUN Michel-Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière  
DU THANH Aurélie-Dermato-vénérologie  
GALANAUD Jean Philippe-Médecine Vasculaire  
GOUZI Farès-Physiologie  
JEZIORSKI Éric-Pédiatrie  
KUSTER Nils-Biochimie et biologie moléculaire  
LESAGE François-Xavier-Médecine et Santé au Travail  
MAKINSON Alain-Maladies infectieuses, Maladies tropicales  
MURA Thibault-Biostatistiques, informatique médicale et technologies de la communication  
OLIE Emilie-Psychiatrie d'adultes ; addictologie  
THEVENIN-RENE Céline-Immunologie

#### **MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITES - Médecine Générale**

COSTA David  
FOLCO-LOGNOS Béatrice

#### **MAITRES DE CONFERENCES ASSOCIES - Médecine Générale**

CLARY Bernard  
GARCIA Marc  
MILLION Elodie  
PAVAGEAU Sylvain  
REBOUL Marie-Catherine  
SEGURET Pierre

#### **MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITES**

##### *Maîtres de Conférences hors classe*

BADIA Eric - Sciences biologiques fondamentales et cliniques

##### **Maîtres de Conférences de classe normale**

BECAMEL Carine - Neurosciences  
BERNEX Florence - Physiologie  
CHAUMONT-DUBEL Séverine - Sciences du médicament et des autres produits de santé  
CHAZAL Nathalie - Biologie cellulaire  
DELABY Constance - Biochimie et biologie moléculaire  
GUGLIELMI Laurence - Sciences biologiques fondamentales et cliniques  
HENRY Laurent - Sciences biologiques fondamentales et cliniques  
LADRET Véronique - Mathématiques appliquées et applications des mathématiques  
LAINE Sébastien - Sciences du Médicament et autres produits de santé  
LE GALLIC Lionel - Sciences du médicament et autres produits de santé  
LOZZA Catherine - Sciences physico-chimiques et technologies pharmaceutiques  
MAIMOUN Laurent - Sciences physico-chimiques et ingénierie appliquée à la santé  
MOREAUX Jérôme - Science biologiques, fondamentales et cliniques  
MORITZ-GASSER Sylvie - Neurosciences  
MOUTOT Gilles - Philosophie  
PASSERIEUX Emilie - Physiologie  
RAMIREZ Jean-Marie - Histologie  
TAULAN Magali - Biologie Cellulaire

#### PRATICIENS HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

CLAIRE DAIEN-Rhumatologie  
BASTIDE Sophie-Epidémiologie, économie de la santé et prévention  
FAILLIE Jean-Luc-  
Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie  
GATINOIS Vincent-Histologie, embryologie et cytogénétique  
HERLIN Christian -Chirurgie plastique ; reconstructrice et esthétique ; brûlologie  
HERRERO Astrid-Chirurgie générale  
PANTEL Alix-Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière  
PERS Yves-Marie-Thérapeutique, médecine d'urgence ; addictologie  
PINETON DE CHAMBRUN Guillaume-Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie  
TORRE Antoine-Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale

## Remerciements

Au Professeur Michel AMOUYAL, vous me faites l'honneur de présider ce jury, je vous remercie de l'intérêt que vous portez à mon travail et pour la réflexion collective que vous avez eu lors de vos congés pour ce titre parfait

Au Professeur Amaria BAGHDADLI, vous me faites l'honneur de participer à ce jury et de juger mon travail, veuillez accepter mes remerciements les plus sincères.

Au Docteur Philippe MUNCK, merci pour ton incroyable gentillesse et merci de m'avoir fait participer à un si beau projet. Ta passion pour ton métier est inspirante et m'a permis d'avancer dans cette étude grâce à tes connaissances approfondies sur le sujet. Qui aurait cru que cette thèse voit le jour au bout de 4 ans, après un abandon puis une reprise !

Au Docteur Bernard CLARY, merci de m'avoir présenté Philippe et merci pour ton soutien précieux sur la recherche qualitative. Et finalement merci de participer à mon jury au dernier moment.

Au Dr Régis LOPEZ, vous me faites l'honneur de participer à ce jury et de juger mon travail, veuillez accepter mes remerciements les plus sincères.

Au lycée Charles Cros à Carcassonne, merci de m'avoir accueilli dans vos murs et merci pour la participation à cet incroyable projet qui aurait été impossible sans vous. Je remercie tout particulièrement Mme Fatou BOYE pour sa gentillesse, son aide tant sur le projet que pour la rédaction de ma thèse et le lien qu'elle a permis de développer entre ses élèves et moi. Merci aussi à Mme Émilie PAPY pour son organisation puisque c'est elle qui a permis la création de ce projet. Je remercie toute la classe de 1GA qui a été formidable et tout particulièrement les neuf élèves qui m'ont permis d'aller jusqu'à la fin de mon étude.

À tous les médecins et toutes les équipes croisées en stage ou en remplacement, merci pour vos enseignements toujours riches et dans une bonne ambiance. Mention spéciale pour le service de médecine polyvalente à Nîmes, le service des urgences pédiatriques de Nîmes, mon stage en libéral chez le Docteur Marie DEMEY.

Au Docteur Sylvie PORTENEUVE merci de m'avoir soutenu et permis d'adapter mon emploi du temps de médecin généraliste à celui de thésarde. A notre future association ou collaboration que sais-je !

À mes parents, pour leur soutien infaillible tout au long des années. Merci de m'avoir guidé vers ce beau métier et encouragé pendant ces dix années. Merci d'avoir pris du temps pour ma thèse et de l'avoir relu si efficacement. Merci de m'avoir inculqué les valeurs indispensables pour un médecin telles que l'empathie, l'écoute, la rigueur, la remise en question perpétuelle de ses connaissances et de savoir toujours rester humble. Si j'en suis arrivée là c'est en partie grâce à vous alors merci !

À mon frère et mes sœurs avec qui je partage tant entre franche rigolade, sport, shopping, voyages et jeux. Merci pour ces découvertes, ces appels qui remontent le moral et vos sourires.

À toute ma famille toujours présente même aux quatre coins de la France (Monde pour certains). Nous passons toujours de très bons moments ensemble avec pleins de discussions passionnées.

À ma belle-famille qui m'a soutenu et qui m'accueille toujours très chaleureusement.

À Mes amis :

Aux Georges ! Nous avons vécu de si belles aventures tout au long des années, tour à tour pirates, petits vieux ou cirqueux. Même si l'on ne se voit pas autant qu'avant je sais que je peux compter sur vous et vous sur moi. Vous m'avez vu galérer en P1 et soutenu avec ces soirées au restau U, puis les années passant entre mariages et enfants pour certains nous restons toujours unis. Alors merci !

Aux Alésiens, vous connaître m'a permis d'avancer plus sereinement et surtout plus joyeusement dans l'internat ! Vive le sport, la fête et votre bonne humeur! Merci tout particulièrement à Carole pour les soirées à papoter, cuisiner ou réviser depuis la D1. A Alice pour sa joie de vivre, son soutien dans la rédaction de ma thèse et sa relecture efficace. A Linnéa pour nos soirées jogging papotage.

Aux montpelliérains de l'externat, merci d'être vous, si fou, si moqueur et tellement sympas ! Merci d'avoir rendu les révisions de D4 agréables ! Merci pour ces fous rires, merci de m'avoir attendu quand je n'en finissais plus de boire mon café, merci de m'avoir écouté dans mes débats de vraie mayonnaise, vraie tapenade et autres ! C'est toujours un plaisir de se revoir chaque année avec des enfants en plus au milieu!

À Aurélien, merci d'avoir tenu ces quatre ans. Finalement depuis qu'on se connaît je suis sur cette fichue thèse ! Merci pour ton soutien au travers des multiples galères notamment informatique avec la mort de nos deux ordinateurs. Merci d'avoir eu la patience de relire ma thèse et de m'avoir donné une documentation pointue sur l'adolescence. Ça y est on va pouvoir programmer l'avenir, l'après thèse est là ;) Et j'ai hâte de continuer cette folle aventure qu'est la vie avec toi !

# Table des matières

Acronymes :.....	15
I Introduction.....	16
II Contexte de l'étude : .....	18
1/ Les adolescents :.....	18
1-1 Définition : .....	18
1-2 Leur santé : .....	19
1-3 Médecin généraliste et adolescent : .....	20
2/ Le trouble du sommeil chez les adolescents :.....	22
2-1 La Physiologie du sommeil et de l'éveil :.....	22
2-2 Définitions des troubles du sommeil :.....	25
2-3 L'épidémiologie : .....	27
2-4 Les facteurs de risques : .....	28
2-5 Les conséquences :.....	33
3/ Etude de cas avec la classe 1GA, Bac pro Gestion et Administration du lycée des Métiers Charles Cros à Carcassonne : .....	36
3-1 Présentation du lycée des Métiers Charles Cros :.....	36
3-2 L'élaboration du projet :.....	38
III Matériel et méthode .....	40
1/ Étude qualitative : .....	40
1-1 Choix de la Recherche action : .....	40
1-2 Choix de l'Entretien semi directif :.....	41
2/ Préparation en amont de la recherche action : .....	41
2.1 Les différentes étapes d'une recherche action : .....	41
2.2 Élaboration des différents rôles des participants :.....	42
2.3 Échange des connaissances avec les 3 groupes de co- chercheurs (praticiens, équipe éducative et chercheurs):.....	43
3/ Recueil des données : .....	44
3.1 Recherche action : .....	44
3.2 Entretiens semi directifs :.....	44

4/ Analyse des données : .....	46
4.1 Analyse des différentes boucles : .....	46
4.2 Analyse des entretiens : .....	47
IV Résultats : .....	48
1/ La recherche action : .....	48
1.1 La boucle n°1 : .....	48
1.2 La boucle n°2 : .....	52
1.3 La boucle n°3 : .....	57
2/ Les entretiens semi directifs : .....	62
2-1 L'expérience personnelle du trouble du sommeil chez ces adolescents : .....	63
2-2 Changer son comportement pour mieux dormir oui, mais encore faut-il en avoir envie et savoir comment : .....	67
2-3 Evaluation du projet par les adolescents : .....	72
2-4 L'amélioration de la prévention passe par le médecin généraliste mais aussi le cadre scolaire : .....	81
V Discussions : .....	87
1/ Les forces de l'étude : .....	87
1-1 Par son thème et son déroulement en deux temps : .....	87
1-2 Par sa méthodologie : .....	87
2/ Les limites de l'étude: .....	89
3/ Selon la littérature : .....	90
3-1 Critique de l'auto-questionnaire réalisé par les adolescents : .....	90
3-2 La banalisation des troubles du sommeil et ses conséquences souligne l'intérêt d'une prévention : .....	92
3-3 La méconnaissance et l'absence d'intérêt pour le sommeil confirme l'utilité de faire de la prévention : .....	93
3-4 L'évaluation du projet de sensibilisation par les adolescents : .....	93
3-5 <i>Une sensibilisation la plus adaptée à l'adolescent</i> : .....	94
4/ Les conseils et approche comportementaliste à pouvoir proposer lors de consultations en médecine générale ou lors du passage en infirmerie scolaire : .....	96
VI Conclusion : .....	99

Bibliographie :.....	101
Annexes :.....	106
Annexe 1 : Guide d'entretien :.....	106
Annexe 2 : Entrevue avec la classe en novembre 2014.....	109
Annexe 3 : Auto-questionnaire 1 :.....	111
Annexe 4 : Auto-questionnaire 2 :.....	114
Annexe 5 : Document d'autorisation écrite :.....	116
Annexe 6 : Le questionnaire Sleep Disturbance Scale for Children.....	117
Les verbatim:.....	118
Entretien de E1 le 28/08/17 .....	118
Entretien de E2 le 31/08/17 .....	128
Entretien de E3 le 26/09/17 .....	145
Entretien de E4 le 17/10/17 .....	156
Entretien de E5 le 30/01/18 .....	167
Entretien de E6 le 04/02/18 .....	178
Entretien de E7 le 07/02/18 .....	196
Entretien de E8 le 19/02/18 .....	208
Entretien de E9 le 09/03/18 .....	224
SERMENT .....	238
PERMIS D'IMPRIMER.....	239
RESUME .....	240

## Acronymes :

INPES : Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé

UNICEF : United Nations International Children's Emergency Fund

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

OCDE : Organisation de Coopération et de Développement Economiques

HAS : Haute Autorité de Santé

SDSC : SleepDisorderScale for Children

I'ICSD II : International Classification of SleepDisorders

CIM : Critères diagnostiques pour la recherche

DSM : Diagnostic and Statistical Manual of Sleep Disorder

INSERM : Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale

HBSC : Health Behaviour in School-aged Children

PELLEAS : Programme d'Etude sur les Liens et L'impact des écrans sur l'Adolescent Scolarisé

OFDT : Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies

IMC : Indice de Masse Corporelle

TSTS CAFARD : Traumatologie Sommeil Tabac Stress Cauchemar Agression Fumeur  
Absentéisme Ressenti Désagréable

BITS test :BrimadeInsomnieTabagisme Stress test

ESCAPAD : Enquête sur la Santé et les Consommations lors de l'Appel de Préparation À la  
Défense

ESPAD : European School Project on Alcohol and other Drugs

CAP : Certificat d'Aptitude Professionnel

ULIS : Unités Localisées pour l'Inclusion Scolaire

PSE : Prévention Santé et Environnement

CESC : Comité d'Education à la Santé et la Citoyenneté

BAL : Boites Aux Lettres

BTS : Brevet de Technicien Supérieur

CNIL : Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés

FAQ: Foire Aux Questions

TCC : Thérapies Cognitives et Comportementales

EMDR : Eye-Movement Desensitization and Reprocessing

IDE : Infirmière Diplômée d'Etat



# I Introduction

Près de 70 % des adolescents occidentaux auraient une dette au moins légère de sommeil, et l'insomnie chronique concernerait 4,4 % à 13,4 % d'entre eux d'après l'article de Guérolé et al paru dans la revue médecine du sommeil en 2011(1). Les causes du mauvais sommeil de l'adolescent sont rattachées la plupart du temps à une mauvaise hygiène de sommeil, une consommation de substances addictives, à de l'anxiété, l'existence d'une dépression, un sommeil décalé (le syndrome de retard de phase) ou bien encore exceptionnellement, à certaines pathologies (narcolepsie et hypersomnie idiopathique) qui commencent à cet âge. Cette dette en sommeil provoque notamment une altération de la vigilance, de l'attention et des fonctions cognitives, telles que la mémorisation, qui ont des conséquences néfastes sur le plan scolaire.

Le rôle du médecin généraliste dans l'éducation thérapeutique et la prévention primaire est primordial puisque 80% des adolescents le consultent au moins une fois par an. Cependant la consultation concerne en majorité des traumatismes ou des papiers administratifs et peu des troubles psychologiques dont le trouble du sommeil d'après le chapitre "Santé et consommation des soins des 15 30 ans" publiée par l'INPES en 2013(2). Par ailleurs l'absence de questionnaire standardisé et unique, met en difficulté le médecin généraliste pour réaliser un dépistage au cours de ses consultations.

L'éducation du sommeil chez l'adolescent est complexe car elle ne doit pas être vécue comme de l'autoritarisme et de la moralisation. L'accent doit être mis sur l'autonomisation des jeunes, par l'identification de leurs propres besoins et leur conception de la santé, afin de leur fournir des outils pour gérer au mieux et en toute connaissance de cause leur sommeil. Il est aussi nécessaire d'établir des programmes sur le long terme si l'on veut que les résultats persistent à l'âge adulte.

C'est pourquoi un projet de sensibilisation au sommeil sur une classe du lycée professionnel Charles Cros à Carcassonne a été monté par une équipe pluridisciplinaire constituée du professeur principal Madame BOYE, de l'infirmière scolaire Madame Papy, de l'équipe enseignante, du Dr Munck et de moi-même. Nous avons donc décidé, dans un premier temps, de réaliser une sensibilisation sur le thème du sommeil auprès de ces adolescents par le biais

d'un auto-questionnaire au cours d'une recherche action pendant deux années scolaires. Dans un second temps et environ un an après la fin du projet nous avons analysé l'efficacité de cette sensibilisation et élargi le débat sur le regard que porte l'adolescent sur son sommeil et sa propre prévention par le biais d'entretiens semi directifs.

## II Contexte de l'étude :

### 1/ Les adolescents :

#### **1-1 Définition :**

L'adolescence est un concept imprécis qui ne connaît pas de définition consensuelle. Mais ce qui peut être affirmé, c'est que celle-ci correspond à une période de transformations physiques, psychiques, affectives et sociales entre l'enfance et l'âge adulte.

Certaines organisations ont tenté de donner une définition précise en l'abordant sous l'angle de l'âge : pour l'UNICEF et l'OMS elle s'étend de 10 à 19 ans ; selon l'Organisation des Nations Unies de 15 à 24 ans. Pour le Pr Jeammet(3) elle débute à l'apparition des premiers signes pubertaires soit 11-13 ans chez la fille et 13-15 ans chez le garçon sans réelle limite d'âge de fin. L'INPES quant à elle dans son étude du baromètre de santé 2010 (4) en analysant les comportements de santé des 15-30 ans entérine également un fait sociologique majeur : l'allongement de la durée de l'adolescence. La variabilité des définitions concernant cette période témoigne de la complexité du phénomène.

L'adolescence se caractérise par une métamorphose corporelle qui existe sur le plan anatomique sous la forme de signes pubertaire mais aussi sur le plan identitaire puisque le corps est "ce qui fait que nous nous reconnaissons et que l'on nous reconnaît" (3) d'où l'imbrication physique et psychique de la transformation de l'adolescent et l'intérêt d'une approche globale de celui-ci.

Sur le plan psychique et social l'adolescent doit à la fois affirmer son autonomie et son individualité en s'affranchissant de son cocon familial. Cependant il n'est pas encore capable d'assumer sa liberté tant sur le plan matériel que sur le plan affectif. Il existe donc un paradoxe fondamental où plus l'adolescent a besoin de soutien et plus ce dernier est une menace pour son autonomie : "ce dont j'ai besoin est ce qui me menace". Donc plus il se sent démuné, plus il se croit dépendant des adultes et moins il le tolère. C'est ainsi que les préconisations comme «prends soins de toi», «évite les excès», «soit prudent» sont vécues comme des injonctions d'adultes destinées à prendre le contrôle sur leur liberté nouvellement acquise. Ceci peut engendrer des conflits lors du rapport adulte/adolescent même en dehors du cadre familial et notamment pour ce qui nous intéresse dans le cadre éducatif et préventif pour sa santé.

## 1-2 Leur santé :

L'adolescence est une période particulièrement propice au changement qu'il ne faut pas manquer, puisqu'il existe aussi un risque de voir se figer des conduites négatives, qui pourront altérer le développement du sujet. C'est ce que souligne l'article "le généraliste face aux adolescents" dans la revue *Exercer*(5), en rappelant que quatre des grands problèmes de santé publique prennent racine à l'adolescence :

- Les accidents en tout genre,
- Les consommations de produits (tabac, alcool, cannabis, autres drogues, médicaments psychotropes),
- Les tentatives de suicide et la dépression,
- Les comportements violents.

En effet chez l'adolescent la prise de risque s'accompagne de plaisir ; elle a des aspects positifs et une certaine utilité : un rôle de stimulation, une aide à l'autonomie et à la constitution d'une meilleure image de soi et une aide à l'intégration dans un groupe de pairs. Le fait de surmonter une situation dangereuse renforce l'estime de soi, permet de s'identifier éventuellement à un « héros » et, par ce biais, d'obtenir l'approbation d'un groupe. (3)

Le défi des pairs est une forme de jeu social succédant aux jeux de l'enfance. Il faut donc que toute politique de prévention des accidents prenne en compte cet aspect spécifique à l'adolescence.

Il est aussi important de noter que pour l'adolescent le principe de capital santé à devoir gérer pour l'avenir est particulièrement flou puisqu'il ne se projette pas dans le futur.

Toutes ces spécificités de l'adolescent montrent l'importance de mettre en place des structures spécialisées. Le bilan Innocenti 11(6)rapporte que la France reste à la traîne sur le plan de la santé de l'enfant puisqu'elle est 10<sup>ème</sup> sur les 29 pays les plus riches de l'OCDE. La santé de l'enfant ayant été évaluée sur le taux de mortalité infantile avant 1 an (15<sup>ème</sup> position), sur le taux de vaccination de la diphtérie, du tétanos, de la polio, de la coqueluche et de la rougeole (14<sup>ème</sup> position), et sur le taux de mortalité infantile et juvénile de 1an à 19 ans (14<sup>ème</sup> position). D'après le rapport du Conseil National de l'ordre des médecins réalisé en 2011 (7) les adolescents sont considérés comme les "parents pauvres" de la santé de l'enfance tant sur le plan des législations que sur le plan des structures spécialisées.

En terme de chiffre sur l'adolescence le baromètre santé 2010 réalisé par l'INPES(2),rapporte que 96 % des jeunes de 15-30 ans se déclarent plutôt en bonne santé. Les 3,8 % qui ont une représentation négative de leur santé, sont des chômeurs (8,7 %), des personnes ayant une anomalie de poids de type maigreurs et des personnes présentant des comportements à risque (fumeurs quotidiens, consommateurs d'alcool à risque chronique). Par ailleurs les filles présentent, quelles que soient les dimensions étudiées, des scores de qualité de vie plus mauvais que les garçons.

En revanche selon une autre source, l'article "le généraliste face aux adolescents" dans la revue Exercer(5), 15% d'entre eux vont mal et de façon durable et répétée, en cumulant souvent difficultés psychologiques (mal-être, dépression, tentative de suicide), comportementales (consommation de produits, violence, délinquance), familiales et sociales (conflit familial, exclusion ou marginalisation sociale chômage des parents, séparation, décès de proches). C'est pourquoi il est important de rappeler que le suicide est la deuxième cause de mortalité des jeunes de 15 à 24 ans (1000 morts par an). Les tentatives sont beaucoup plus nombreuses : 9% des adolescents entre 14 et 19 ans, période où la santé mentale est la plus fragile.

### **1-3 Médecin généraliste et adolescent :**

Au vu du développement spécifique de l'adolescent on comprend que la médecine de l'adolescent est une discipline médico-psycho-sociale centrée sur le patient.

Les résultats du Baromètre santé 2010 (2) mettent en évidence la place centrale du médecin généraliste en termes de recours aux soins de santé primaire auprès des jeunes. En effet au cours des douze derniers mois, 79,2 % des 15 à 30 ans ont consulté au moins une fois un médecin généraliste, alors que seulement 49,1 % ont consulté un dentiste, 25,6 % un spécialiste (hors professionnel psy ou gynécologue) et 7,0 % un professionnel de la santé mentale. Par ailleurs quel que soit l'âge, les filles ont davantage recours au médecin généraliste que les garçons (84,8 % contre 73,5 % des garçons). De par sa disponibilité et sa relation qui s'inscrit dans la durée le médecin généraliste a une place centrale dans l'observation, l'écoute, le repérage des situations de fragilité des jeunes, les conseils de prévention et le suivi des malades.

D'après une étude transversale descriptive qui a été conduite dans 182 instituts-éducatifs français en 2016 (8) les jeunes attendent de leur médecin généraliste en premier lieu une honnêteté qui passe par le secret, l'absence de jugement et le fait de poser les bonnes questions. La seconde qualité attendue est la fiabilité et la troisième l'empathie.

### *1-3-1 Les motifs de consultations :*

L'adolescent consulte essentiellement pour des problèmes de santé somatique (75 %), mais aussi administratif ou préventif (19 %) et rarement psychologique (6%) alors que l'humeur dépressive touche environ 32% des jeunes. Ceci s'explique en partie par le fait que 92 % des adolescents pensent que ces praticiens peuvent les aider pour leur santé physique, alors qu'ils ne sont que 55 % à le penser pour leurs problèmes sexuels, et seulement 32 % pour une éventuelle dépression, d'après La Revue du Praticien parue en 2005(9). Un tiers des adolescents avouent même n'avoir pu se confier. C'est pour cela qu'il est primordial d'aider l'adolescent à élaborer sa demande.

Quand le motif de l'adolescent est administratif ou préventif, le médecin élargit le contenu de consultation moins d'une fois sur deux, et lorsque le motif est somatique une fois sur trois. Au cours de cette ouverture, le médecin généraliste aborde les questions psychologiques uniquement dans 4 % des consultations à motif somatique ou préventif. Puisque la demande de l'adolescent est imprécise, voire ambivalente il faut prendre les devants et proposer une ouverture par une allusion du type : « à part ça », « oui, mais encore ». Cette simple évocation multiplie par 4 la fréquence d'abord psychologique au cours de toute consultation. (9)

Comme, 48,6 % des 15-30 ans consultent leur médecin généraliste pour une visite de routine (en dehors des consultations pour des raisons de santé) chaque année(2), il est plus facile de réaliser de la prévention à ce moment là. Et d'après la thèse "La consultation de l'adolescent en médecine générale" publiée en 2003 par Laurence Dalem (10) les médecins généralistes s'enquerraient tout de même volontiers du sommeil: souvent: 61.2% et toujours: 18.1 %. C'est le 5ème thème le plus abordé sur les 25 proposés dans sa thèse, au cours d'une consultation en médecine générale.

### *1-3-2 Les questionnaires disponibles :*

Selon le rapport de l'HAS 2005 sur des propositions de dépistage individuel (11) il existe dans différents pays des outils de dépistage chez l'adolescent examinant différents aspects : somatiques, comportementaux et relationnels. Cependant même si l'ensemble de ces instruments sont très performants, ils sont lourds dans leur utilisation et nécessitent une formation à leur utilisation. Ils ne peuvent pas être utilisés dans un but de dépistage dans le cadre d'une visite chez son médecin généraliste. Sarah Malosse dans sa thèse (12) confirme que seul deux questionnaires de dépistage sur le thème du sommeil ressortent validés et utilisables en pratique clinique : le SDSC (annexe n°6) et l'ICSD II. Cependant ils mériteraient d'être explorés afin que les médecins généralistes puissent disposer d'un test évalué, standardisé et surtout unique en y intégrant les facteurs de risque.

## 2/ Le trouble du sommeil chez les adolescents :

### **2-1 La Physiologie du sommeil et de l'éveil :**

Le sommeil évolue sous la forme d'un cycle de sommeil lent léger, puis lent profond et paradoxal. Cependant on ne peut aborder le sommeil sans l'éveil, ce dernier faisant parti d'un cycle veille sommeil.

L'éveil se caractérise en effet par l'inhibition du sommeil et une activation neuronale généralisée réparties du cerveau antérieur (hypothalamus) au bulbe rachidien. Dans ce réseau l'information circule d'un neurone à l'autre grâce aux transmetteurs comme l'acétylcholine, le glutamate, la sérotonine, la dopamine, la noradrénaline ou l'histamine. Une fois activé, il est entretenu par les stimulations internes et externes dont les principales sont la lumière, la température, les rythmes sociaux (repas, travail...), l'activité physique et l'alimentation. (13)

L'endormissement est déclenché par un système anti éveil au niveau de l'hypothalamus par le biais de la sérotonine. Ce système anti éveil est régi par une horloge biologique basée sur notre rythme circadien : le noyau supra-chiasmatique. Il contrôle en particulier, et indépendamment, le rythme de la température corporelle, le rythme veille-sommeil et celui de certaines sécrétions hormonales. On parle de rythme circadien car la lumière synchronise notre horloge

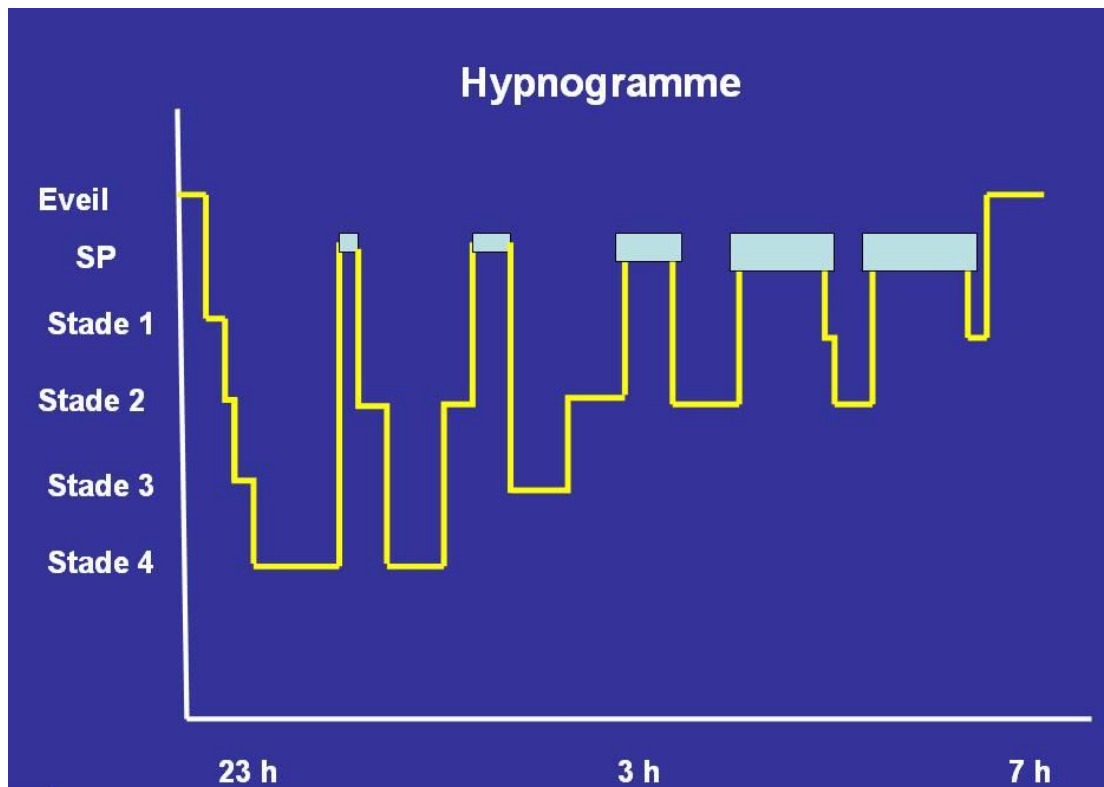
par l'intermédiaire d'une hormone, la mélatonine, produite pendant la phase d'obscurité et donc selon le rythme jour/nuit.

L'alternance veille sommeil est donc régulée par deux principes : l'homéostasie (équilibre entre temps de veille et temps de sommeil) et la régulation circadienne.

Il est important de savoir que le moment optimum du sommeil correspond à la température minimale corporelle, d'où l'importance de la synchronisation du rythme veille sommeil et de celui de la température corporelle. Par ailleurs les horaires de sommeil très irréguliers engendrent un aplatissement des rythmes circadiens, qui aboutit à un affaiblissement du contraste jour-nuit.

Le cycle du sommeil est marqué par une phase de sommeil lent léger (stade 1 et 2) qui évolue vers une phase de sommeil lent profond (stade 3 et 4) qui correspond à un ralentissement des fonctions du cerveau induisant une diminution du métabolisme général et de la température corporelle et à une restauration de l'énergie grâce à la synthèse cérébrale de glycogène et de protéines. Cette phase dure environ 60 à 90 minutes et est suivie d'une phase de sommeil paradoxal qui dure une dizaine de minutes. Celle-ci correspond au contraire à une hyperactivité du cerveau, d'où une consommation équivalente de glucose et d'oxygène que pendant l'éveil, mais une atonie musculaire. La fin du cycle se concrétise par un court réveil avant de poursuivre au total 4 ou 5 cycles en une nuit. Les cycles évoluent au fil de la nuit avec une augmentation progressive de la durée du sommeil paradoxal et de la disparition du sommeil lent profond dès le 3<sup>ème</sup> cycle. (14)





Le rôle du sommeil sur la santé est primordial puisqu'il intervient dans le bien-être et l'équilibre physique et psychologique.

Le sommeil lent a une fonction somatique essentielle. Il permet une récupération physique, une production d'énergie, une réparation tissulaire et une croissance secondaire à la sécrétion de l'hormone de croissance, ainsi que l'activation du système immunitaire par la prolactine et l'équilibre métabolique et thermodynamique.

Le sommeil paradoxal aurait quant à lui une fonction neurocognitive essentielle dans la maturation du cerveau, dans la plasticité synaptique, et également dans l'apprentissage et la consolidation des connaissances avec la mémoire procédurale. C'est aussi la phase où les rêves sont produits.

Il existe des spécificités à l'adolescence, ce que rapporte l'article sur l'éducation au sommeil chez l'adolescent. (15)

- la réduction du sommeil lent profond par rapport à l'enfant ;
- le besoin de sommeil supérieur à celui de l'adulte, en moyenne 9h–9h30 ;
- le retard de phase physiologique : les heures de coucher surviennent une à trois heures plus tard qu'à la préadolescence, avec une difficulté à se lever tôt le matin. Il atteint son maximum à 19,5 ans chez les filles et à 20,9 ans chez les garçons.

Ce phénomène de retard de phase est dû sur le plan biologique au fait que la sécrétion de la mélatonine survienne à une heure plus tardive durant l'adolescence, que la sensibilité à la lumière soit diminuée le matin et accrue en soirée et que la longueur de la période circadienne de la mélatonine et de la température corporelle centrale serait plus grande chez les adolescents. De plus ils ont une résistance à la pression homéostatique du sommeil, qui leur permet de rester éveillés plus tard. (16)

## **2-2 Définitions des troubles du sommeil :**

Il existe plusieurs classifications qui répertorient les différents troubles du sommeil, la CIM 10 (Critères diagnostiques pour la recherche) réalisée par l'OMS, le DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Sleep Disorder) proposé par l'Américain phychiatric Association et L'ICSD (International Classification of SleepDisorders) établie par l'Américain Académy of Sleep Medicine. Cette dernière reste la référence en médecine du sommeil selon les auteurs du livre "Sommeil, rythme et psychiatrie » parue en 2016 (17) bien que la CIM 10 soit la seule classification reconnue par les autorités de santé.

Il existe deux premières définitions :

- les dysomnies qui sont caractérisées par des anomalies de la qualité, de la quantité ou de l'horaire du sommeil
- les parasomnies qui sont caractérisées par des comportements anormaux ou des phénomènes physiologiques associés au sommeil

Cependant l'ISCD utilise d'autres catégorisations qui sont reprises dans le rapport sur le sommeil réalisé en 2006 sous la coordination du Dr Giordanella (18) :

- L'insomnie est définie par une ou des plaintes de mauvais sommeil nocturne associées à des répercussions diurnes.

Le dossier « Insomnie » paru dans la revue du praticien en octobre 2017(19) détaille cette définition en expliquant que la nature des plaintes nocturnes concerne les difficultés à initier le sommeil (insomnie initiale), à le maintenir (insomnie de maintien) ou des réveils précoces (avant l'heure souhaitée) avec impossibilité de se réendormir (insomnie terminale).

Par ailleurs les seuls critères objectifs de l'insomnie, la fréquence et la durée du trouble sont devenus spécifiques dans les trois classifications : toutes s'accordent sur une fréquence minimale de trois nuits par semaine mais divergent sur la durée.

- l'hypersomnie est une plainte de somnolence diurne excessive non liée aux troubles de la respiration ni au rythme circadien. Il existe différentes pathologies entrant dans ce critère dont la narcolepsie et le Syndrome de Kleine-Levin.

- Les troubles du sommeil en relation avec des troubles respiratoires dont les pathologies associées à un syndrome d'apnée du sommeil obstructif ou central ou un syndrome d'hypoventilation.

- les troubles veille-sommeil liés au rythme circadien dont le Syndrome de retard de phase, le Syndrome d'avance de phase, le Rythme veille-sommeil irrégulier et le Franchissement de fuseaux horaires (jet lag)

- La parasomnie qui regroupe des événements physiques ou des expériences indésirables qui se produisent à l'endormissement, pendant le sommeil ou lors d'éveils partiels. Il en dénombre 13 réparties selon la période du sommeil dont les éveils confusionnels, le somnambulisme, les terreurs nocturnes lors du sommeil lent, les cauchemars et les paralysies isolées récurrentes lors du sommeil paradoxal et les autres.

- les mouvements anormaux liés au sommeil dont le syndrome des jambes sans repos, le syndrome des mouvements périodiques du sommeil, les crampes musculaires en relation avec le sommeil, le bruxisme du sommeil et les mouvements rythmiques du sommeil.

## 2-3 L'épidémiologie :

Une étude de type méta analyse de la fondation nationale du sommeil en 2015 (20), a montré qu'il est recommandé de dormir entre 8 et 10h pour les adolescents de 14 à 17 ans et de 7 à 9h pour les adolescents de 18 à 25 ans. Pourtant selon le baromètre 2010 (21), le temps de sommeil effectif moyen chez les adolescents n'est que de 7 h 37 pour les plus jeunes et 7h27 pour les autres. Donc près d'un quart des jeunes de 15-30ans apparaissent ainsi en dette de sommeil (30.3 % pour les 15-19 ans et 21.3% pour les 20-25 ans). Bien qu'il existe une variabilité génétique sur le temps de sommeil nécessaire (court ou long dormeur, dormeur du soir ou du matin) une étude a montré qu'un temps de sommeil inférieur à 6 heures par 24 heures était, chez l'adulte, significativement associé à une surmortalité. (22)

L'insomnie est le trouble du sommeil le plus fréquent chez les adolescents et touche 10 à 20 % des adolescents(14). La somnolence est quant à elle le second trouble le plus rapporté sur cette période. En effet dans l'étude baromètre 2010 (21) 12,6 % des adolescents déclaraient avoir eu beaucoup de problèmes de sommeil au cours des huit derniers jours, 17,4% sont insatisfaits de leur sommeil, 14,2 % se trouvent en insomnie chronique et 8,4 % régulièrement somnolents la journée. Ces chiffres sont encore plus alarmants lors d'une étude multicentrique menée par l'INSERM en 2015 sur 15000 adolescents de 13 à 18 ans (23) puisque 48,9% gardent un sentiment de n'être pas reposés après leur sommeil, 42,3% ont des difficultés d'endormissement, 32,9% des réveils nocturnes et 26,9% sont en décalage (s'endorment ou se réveillent très tard). On constate donc une grande variabilité dans la littérature au niveau des taux d'incidences due non seulement aux choix des critères diagnostiques, plaintes ou syndrome, mais aussi à la variabilité de la population étudiée vu qu'il n'existe pas de définition consensuelle de l'adolescent comme l'explique le dossier « insomnie » (19).

Sur le plan des horaires l'heure moyenne de coucher est à 23 h pour les 15- 19 ans et 23h40 pour les 20-25 ans. Le temps moyen d'endormissement est de 28 minutes et le réveil à 7 h 20 en moyenne. (21)

## 2-4 Les facteurs de risques :

### 2-4-1 L'âge et le sexe :

La qualité et la quantité de sommeil sont influencées par le sexe et par l'âge. En effet la prévalence d'insomnie chronique augmente avec l'âge, passant par exemple de 11,8 % pour les 15-19ans à 15,0 % pour les 20-25 ans et 15,5 % pour les 26-30 ans(21). Les filles déclarent avoir un sommeil de moins bonne qualité que les garçons au cours des 12 mois précédant l'enquête : 54,8% versus 42,3% des garçons ressentaient de la fatigue ; 50,2% versus 33,7% avaient des difficultés à s'endormir, 28,8% versus 24,9% étaient en retard de phase(23). Ceci corrobore l'étude HBSC 2010 (21) qui retrouve que l'insomnie chronique est significativement associée au sexe (19,4 %des femmes vs 8,9% des hommes). Il reste encore en revanche à déterminer si cette différence provient de facteurs biologiques (tels que les modifications hormonales liées aux menstruations, à la grossesse et à la ménopause), de facteurs génétiques, sociologiques, comportementaux et/ou psychologiques.

### 2-4-2 Mauvaise hygiène de sommeil :

Ce sont les facteurs environnementaux et sociétaux qui souvent aggravent le retard de phase physiologique chez l'adolescent, soit en augmentant les activités vespérales soit en précipitant l'heure du lever. Ils provoquent ce qu'on appelle le social jet lag (24).

Ces facteurs sont ici détaillés :

- les **horaires scolaires** trop matinaux et les **trajets scolaires** trop longs avancent l'heure du lever
- les **activités scolaires et parascolaires** en excès reculent l'heure du coucher
- **l'absence d'activité sportive ou l'activité sportive tardive** puisque l'activité physique augmente la pression homéostatique favorable à l'endormissement mais si elle est trop proche de l'heure du coucher elle le perturbe puisqu'elle augmente la température corporelle et le maintien d'une vigilance accrue.

-l'**irrégularité des rythmes de sommeil** comme on l'a vu précédemment favorise un aplatissement du rythme circadien et donc une difficulté à l'endormissement. Cette irrégularité est particulièrement présente chez l'adolescent entre semaine et week-end.

- **la vie en milieu urbain**: les bruits de l'immeuble, de la rue et l'illumination urbaine ne favorisent pas un bon sommeil. L'étude du baromètre 2010(21) a montré une association positive entre la dette en sommeil et l'agglomération parisienne et négative entre le milieu rural et la dette en sommeil.

- la **diminution de l'influence parentale** favorise la dette en sommeil ce que souligne le rapport 2006 sur le sommeil (18)

- **les difficultés économiques** sont associées positivement à une dette de sommeil et une insomnie chronique selon l'étude de l'INPES en 2013.(21)

- **le mésusage des technologies telles que l'ordinateur, la télévision, le téléphone portable, les consoles de jeux et les tablettes** entraîne une diminution du temps de sommeil. En effet l'adolescent ne voit pas la contradiction entre le fait de rentrer dans le sommeil et la connexion permanente avec son réseau. Il ignore ses signaux internes lui indiquant le moment idéal pour se coucher pour rester connecté avec son monde virtuel et décale donc son heure de coucher. De plus la lumière bleue de certains écrans inhibe la sécrétion de mélatonine et au bout de 2h d'utilisation la réduit à 1/5ème ce qui correspond à une exposition de la lumière du jour(25). Deux études démontrent le lien entre le mésusage des écrans et la diminution du temps de sommeil : l'étude de Nuutinen et al. en 2014(26) ainsi que l'étude PELLEAS réalisée par l'OFDT en 2014 (27). Dans cette seconde étude, la moitié des garçons identifiés au lycée comme joueurs problématiques déclarent se coucher après minuit lorsqu'il y a cours le lendemain (47%). Ici, les joueurs problématiques répondent aux critères de l'échelle de mesure de l'addiction aux jeux vidéo, la Game Addiction Scale (GAS), dite échelle de Lemmens. Une étude européenne de 2015(28) montre que 1,6 % des adolescents (âgés de 14 à 17 ans) présentent l'ensemble des critères de « troubles de l'utilisation des jeux vidéo sur Internet », tels qu'ils ont été définis par le DSM-V. Dans la thèse expérimentale et qualitative de Stéphanie Bredel intitulée « Addiction à Internet chez les adolescents: élaboration d'un outil d'aide au dépistage pour les médecins généralistes » parue à Rouen en 2012 (29) il apparaît que 8% des lycéens ont déjà mis leur réveil la nuit pour retrouver un rendez-vous ou une partie en cours et font des rêves concernant Internet (15% de garçons pour 3% de filles). Par ailleurs 17% des adolescents

décident de sacrifier du temps de sommeil pour pouvoir se connecter. Ce qui conduit à ce que 46% des adolescents se plaignent de fatigue.

Tout ceci se résume par un conflit socio-hypnique puisqu'à l'adolescence l'existence virtuelle est une préoccupation centrale qui entraîne une privation chronique de sommeil d'environ 2 à 3h lors des jours de semaine avec des récupérations importantes le week-end. Mais même si ces récupérations sont indispensables elles génèrent une aggravation de la tendance au coucher tardif physiologique à cet âge et contribuent à aggraver la privation de sommeil. (15)

#### *2-4-3 Consommation de produits déstructurant le sommeil :*

De nombreux produits pris parfois de façon quotidienne par les adolescents déstructurent le sommeil. En effet, les boissons caféines augmentent la latence d'endormissement, diminuent le temps total et l'efficacité du sommeil (par augmentation du nombre et de la durée des éveils nocturnes) et diminuent de la proportion de sommeil lent profond par son action antagoniste sur les récepteurs cérébraux de l'adénosine. L'alcool favorise l'endormissement mais, à dose croissante, elle peut entraîner une fragmentation du sommeil en deuxième partie de nuit et finalement une réduction du temps total de sommeil. Le tabac augmente la latence d'endormissement et le nombre de réveils nocturnes, et diminue le temps total de sommeil et son efficacité par le biais de l'action catécholaminergique, périphérique et centrale de la nicotine. Et pour finir le cannabis diminue la latence d'endormissement et la proportion de sommeil paradoxal et augmente celle du sommeil lent profond par le biais d'une augmentation de la fabrication d'adénosine.

Dans la thèse d'Estelle Rame en 2014 intitulée la perception de la santé des adolescents admis aux urgences(30), les jeunes qui avaient déjà consommé du tabac, connu des épisodes d'ivresse, utilisé du cannabis et expérimenté d'autres drogues appartenaient au groupe à risque de troubles du sommeil. Dans le rapport sur le sommeil (18) l'équipe du Dr Giordanella déclare que les adolescents rapportant des troubles du sommeil sont plus à même d'avoir une consommation excessive d'alcool, de nicotine ou de café. Cependant comme le rappelle un article dans le dossier « Insomnie » de la revue du praticien (19) seules des enquêtes rétrospectives et surtout celles de cohortes permettent d'établir sans équivoque l'antériorité

de l'exposition par rapport à la maladie. Cette notion de temporalité des événements permet de se focaliser tour à tour sur un seul sens de la relation entre l'insomnie et le facteur étudié, et ainsi de démêler cause et conséquence. De plus le lien entre abus de substances et troubles du sommeil à l'adolescence ne se résume pas à une causalité directe. Il existe en effet une très forte association épidémiologique entre la concomitance de ces deux types de manifestations et la morbidité psychiatrique. C'est ce que nous révèle une revue de la littérature dans la revue médecine du sommeil(1).

**-le tabac :** Même si le tabac déstructure le sommeil il est difficile d'affirmer que le tabagisme à l'adolescence est un facteur de risque indépendant, même mineur, pour l'apparition de problèmes significatifs de sommeil. Puisque le lien entre consommation de tabac et difficultés de sommeil disparaît lorsqu'est introduit comme cofacteur les variables psychopathologiques dans plusieurs études. Ces co-facteurs peuvent être des facteurs psychosociaux : les carences éducatives et affectives, des événements traumatiques soit des facteurs psychiatriques : une dépression ou de l'anxiété.

**-l'alcool :** S'il semble assez clair malgré tout que la consommation d'alcool est associée à un moins bon sommeil, l'explication de ce lien n'est probablement pas linéaire et il conviendrait de prendre en compte certains facteurs sociologiques et psychopathologiques dans les études. Par ailleurs, on ne peut tout à fait écarter la possibilité que le recours vespéral à l'alcool puisse être quelquefois la conséquence de difficultés d'endormissement et non la cause.

**-le cannabis :** La consommation vespérale régulière constitue un conditionnement néfaste à un endormissement naturel. Elle accroît la dépendance au produit puisque son arrêt entraîne des difficultés d'endormissement qui incitent à la reprise de la consommation. Compte tenu de sa propriété de facilitation du sommeil et de ses effets sur la qualité des cycles du sommeil il est fortement probable que le cannabis ait à long terme des effets dysrégulateurs sur les processus homéostatique et circadien du cycle veille/sommeil

**-les boissons caféinées (café, thé, sodas et boissons énergisantes):** la caféine est un des facteurs qui peut contribuer au manque de sommeil à l'adolescence et ce manque de sommeil conduit souvent lui-même à la consommation régulière de café dans le but de lutter contre la somnolence diurne secondaire. Dans une enquête rétrospective menée chez plus de 15 000 collégiens américains âgés de 11 à 15 ans et représentatif de cette population, Orbeta et al.



(31) ont observé qu'une consommation de caféine supérieure au premier quartile au cours des six derniers mois était significativement associée au sentiment « d'être fatigué le matin » et « d'avoir des difficultés à dormir » au cours de cette période. Berkey et al. (32) ont observé de même chez plus de 5000 jeunes américaines de 14 à 21 ans, que la quantité quotidienne moyenne de café était négativement corrélée à la durée du sommeil.

- **l'Alimentation** : l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance dans son carnet sommeil et nutrition (33) explique que la digestion entraîne une augmentation de la température du corps, d'autant plus que le repas aura été lourd et riche en protéines. Il faut donc souper au moins 2 à 3h avant de s'endormir. De plus le rapport sur le sommeil 2006 (18), rapporte qu'il existe des perturbations du sommeil (en quantité et qualité) dans l'anorexie mentale et la boulimie de l'adolescente. Ces perturbations sont proches de celles observées dans la dépression et peuvent être corrélées à l'IMC et au degré de dénutrition.

#### *2-4-4 Pathologies mentales :*

- **Les difficultés scolaires et la filière professionnelle** par le biais de l'anxiété et du retard de phase font partis du groupe à risque de trouble du sommeil dans la thèse d'Estelle Rame en 2014 (30)

- **La vie en institution** est un facteur de risque de trouble du sommeil comme le montre la thèse d'Estelle Rame (30) puisque les adolescentes vivant en foyer ou suivies par un éducateur appartenaient au groupe de jeunes à risque de troubles du sommeil

- **Les pathologies mentales :**

Les cauchemars réguliers et les terreurs nocturnes fréquentes dans l'enfance (de 2 ans et demi à 9 ans dans l'étude) ont été associés aux signes de troubles psychotiques à l'âge de 12 ans, dans une étude de cohorte réalisée sur 6 796 enfants au Royaume-Uni(34). Ces troubles du sommeil pourraient donc être des signes précoces de diagnostics de troubles psychotiques. Le rapport sur le sommeil (18) explique que les troubles de l'endormissement, l'énurésie et la somnolence diurne excessive sont des marqueurs potentiels du risque de développer des troubles psychopathologiques et en particulier des troubles de l'humeur. Les adolescents rapportant des troubles du sommeil sont plus à même de présenter des états dépressifs, des

états anxieux, des pensées négatives et une labilité émotionnelle. Comme souligne l'article "Insomnia in childhood and adolescence"(35)des problèmes psychiatriques (l'anxiété, la dépression) ou des troubles neuro-développementaux (le trouble déficitaire de l'attention, l'autisme, l'épilepsie, le Syndrome de Tourette) sont fréquemment associés ou existent comme une comorbidité de l'insomnie.

- **La maltraitance** : Le rapport 2006 sur le sommeil (18) souligne que le trouble du sommeil peut être inaugural et constituer un véritable signe d'alerte chez l'enfant ayant subi un traumatisme ou des maltraitances.

## **2-5 Les conséquences :**

Comme on a pu le voir le sommeil agit sur différents éléments de l'équilibre physique et psychique et sa perturbation tant sur le plan de la quantité que sur la qualité peut avoir des conséquences considérables. Alors que les conséquences sanitaires, sociales et économiques des troubles du sommeil étaient connues, le sommeil était insuffisamment pris en compte dans les politiques de santé de l'époque. C'est pourquoi le Ministre de la Santé et des Solidarités Monsieur Xavier Bertrand a demandé ce rapport sur le thème du sommeil en 2006 (18). Sur le plan international une équipe américaine est arrivée aux mêmes conclusions et a réalisé de son côté une étude épidémiologique pour connaître la prévalence des troubles du sommeil chez les adolescents(36). Voici donc les conséquences du trouble du sommeil relevées par ces deux études.

### *2-5-1 Sur le plan métabolique :*

La restriction du sommeil favorise l'obésité, le diabète de type 2, et le syndrome métabolique par l'augmentation de la faim et de l'appétit induite par la diminution de la leptine et l'augmentation de la ghréline(13).Une étude randomisée de 2010 (37) a montré que la restriction prolongée de sommeil dans une situation qui imite une semaine de travail change le métabolisme du glucose et peut mener à un risque accru de développer le diabète de type 2. De plus le manque de sommeil et la fatigue diminuent l'activité physique ce qui entretient l'obésité et ses comorbidités.

### *2-5-2 Sur le plan cardio-vasculaire :*

Une étude en 2013 (38) a réalisé une revue brève de la littérature rapportant des preuves biologiques et épidémiologiques liant le manque de sommeil, qui inclut le sommeil en quantité insuffisante et de mauvaise qualité, avec le risque accru de maladies cardiovasculaires chroniques comme l'obésité, le diabète et l'hypertension.

### *2-5-3 Sur le plan cognitif :*

Il existe une baisse des performances attentionnelles et une baisse de mémorisation ainsi qu'un absentéisme scolaire qui entraînent parfois un redoublement scolaire. Une étude en 2007 par Wolfson et ses collègues (39) a montré que les adolescents d'une école dont les cours commençaient une heure plus tard qu'une autre avaient de meilleurs résultats scolaires, ceci étant associé au fait qu'ils étaient moins somnolents durant le jour et qu'ils dormaient plus la nuit.

### *2-5-4 Sur le plan comportemental :*

Il existe une somnolence excessive diurne et une hyperactivité psychomotrice à type d'impulsivité souvent associées à des troubles de l'humeur plus fréquents (irritabilité, labilité émotionnelle, tension, fatigue). De plus une plus grande vulnérabilité aux affections psychiatriques est notée, dont les syndromes dépressifs avec risque suicidaire. Le suicide étant la 2<sup>ème</sup> cause de mortalité chez les 12-25 ans il est indispensable de dépister la dépression sous-jacente. Le risque suicidaire est quant à lui d'ores et déjà relié aux troubles du sommeil avec le test de dépistage du TSTS CAFARD validé par l'HAS en 2005(11). Il est actuellement en réactualisation sous la forme du BITS test selon une étude publiée en mars 2017 (40) mais il n'a pas encore été testé en population générale ni dans le cadre d'une consultation de médecine générale.

### *2-5-5 Les accidents de la route :*

Les accidents de transport sont la première cause de mortalité des jeunes de 15-24 ans selon les statistiques de l'INSERM (41) et 1 accident mortel sur 3 sur l'autoroute serait dû à la fatigue selon la présentation du Délégué général de l'Association Prévention Routière en 2014(42). En effet l'article sur l'éducation au sommeil chez les adolescents (15) explique qu'une nuit blanche équivaut à 0,5 g d'alcoolémie.

### *2-5-6 Sur le plan des consommations de psychotropes :*

Les troubles du sommeil peuvent conduire à une exposition précoce et excessive aux sédatifs dans un contexte où la formation médicale notamment auprès des médecins généralistes est trop faible dans le domaine. De plus l'absence de traitement approprié des troubles du maintien de l'éveil ou de l'attention est source de mésusage et de comportements à risque. Comme le souligne le rapport sur le sommeil en 2006 (18) il serait donc souhaitable de former les médecins aux thérapies comportementales ayant fait leurs preuves dans le domaine du sommeil.

Au total, dans l'étude de l'INSERM 2013 (23) 16,6% des adolescents ont déjà expérimenté des tranquillisants et des somnifères, les filles plus souvent que les garçons (20,8% vs 12,2%). Parmi ces jeunes, 75,8% ont obtenu ces médicaments de manière légale et 24,2% de manière illégale (sans ordonnance médicale). L'étude ESCAPAD 2014 réalisée sur les adolescents français de 17 ans (43) rapporte que les médicaments psychotropes sont les médicaments dont la consommation est le plus souvent renouvelée : 4,2 % des adolescentes déclarent en avoir pris plus de dix fois au cours de leur vie, elles sont 2,0 % pour les somnifères et 1,5 % pour les antidépresseurs. Le baromètre 2010 (21) relève que la prise de médicaments augmente fortement puisqu'elle double entre les 15-19 ans et les 26-30ans, pour les hommes comme pour les femmes. Pour conclure La France était le troisième pays Européen consommant des tranquillisants parmi les jeunes de 15-16ans selon l'enquête ESPAD de 2007 (44).

### *2-5-7 Prises de substances :*

Selon un article de la revue québécoise de psychologie (16) les adolescents en carence de sommeil ont une plus grande probabilité de consommer de l'alcool, des psychotropes, des boissons énergisantes et du tabac. Ces conséquences constituent à leur tour des facteurs de risques aggravants les troubles du sommeil.

### *2-5-8 Répercussion familiale :*

La qualité de vie des familles et les relations parents-enfants sont altérées chez les adolescents ayant des troubles du sommeil.(18)

## 3/ Etude de cas avec la classe 1GA, Bac pro Gestion et Administration du lycée des Métiers Charles Cros à Carcassonne :

### **3-1 Présentation du lycée des Métiers Charles Cros :**

Environ 500 élèves fréquentent le lycée dont 45,8% de filles, pourcentage qui est plus élevé que dans le département (40.6%) et la France (41.4%). Ils sont répartis dans des classes de 3ème Prépa Pro, CAP et Bac professionnel dans les différentes filières, dont une filière industrielle : hôtellerie-restauration et une filière tertiaire : commerce, vente, gestion-administration, accueil services usagers et clientèle.

Le lycée accueille aussi 18 élèves d'unités localisées pour l'inclusion scolaire(ULIS)qui sont inclus dans les classes à temps plein. Ce sont des élèves qui présentent des troubles des fonctions cognitives ou mentales, des troubles spécifiques du langage et des apprentissages, des troubles envahissants du développement, des troubles des fonctions motrices, des troubles de la fonction auditive, des troubles de la fonction visuelle ou des troubles multiples associés.

### *3-1-1 Le profil socio-économiques des élèves :*

L'Aude est un département particulièrement touché par le chômage 12% en 2017 contre 9% sur le plan national. Il touche notamment les moins de 25 ans à la hauteur de 12% et le taux de pauvreté est élevé à 21%. Les propositions d'emploi sont principalement le secteur tertiaire et le secteur secondaire qui se développe en emploi saisonnier.

Pour avoir une idée du niveau socio-économique des élèves nous vous présentons des pourcentages qui situent l'emploi des parents des secondes professionnelles de l'année 2014 à 2017 par rapport aux moyennes nationales, et nous pouvons noter un pourcentage plus faible que sur le plan national d'emploi de cadre chez leurs parents :

- cadres supérieurs ou enseignants : 7.2% vs 8.2% en national
- cadres moyens : 7.275% vs 10.475%
- employés, artisans, commerçants et agriculteurs : 31.6% vs 27.025%
- ouvriers et inactifs : 46.8% vs 49.35%

Lors de la scolarité 2015, année de début du projet, le taux de part de bourses qui est évalué selon le nombre d'enfant à charge et les ressources des parents est plus haut que sur le plan national (48.7% vs 34.2%) avec comme détail :

- moins de 10 parts de bourses : 12.4% vs 11.8%
- plus de 10 parts de bourses : 36.3% vs 22.4%

Les élèves sont d'origines sociale et culturelle très variées. En effet certains souffrent d'handicaps, ont des suivis médicaux ou psychiatriques, d'autres ont des suivis judiciaires, vivent en foyer ou en famille d'accueil et enfin certains sont nouveaux arrivants sur le territoire.

### *3-1-2 Le choix de la formation professionnel :*

Les orientations en milieu professionnel sont rarement un choix et ils sont proposés aux élèves en difficulté scolaire en leur fermant la porte des voies générales.

Une fois l'orientation en milieu professionnel décidée l'élève doit réfléchir à la filière qui le motive. Cependant le nombre de places est limité et certains peuvent se retrouver dans des filières qui arrivent en dernier choix voire même qu'ils n'ont pas choisi.

Lors de la rentrée 2016, le Proviseur a communiqué les chiffres relatifs aux vœux des élèves venant de troisième. Dans certaines sections, sur 24 jeunes, seulement  $\frac{1}{4}$  ont choisi cette

orientation professionnelle. Dans la section CAP serveurs en restaurant, 80% des élèves ont émis ce choix en dernier vœux. De ce fait, le décrochage scolaire, est important. Dans les deux années de la formation, la section peut être réduite à 5 élèves en fin de terminale.

### *3-1-3 Les préoccupations sanitaires :*

L'infirmière scolaire Madame Papy note un fort mal être chez les adolescents du lycée ce qui conduit à environ 40 passages par jour à l'infirmerie. Les motifs les plus fréquents sont les céphalées et douleurs abdominales, souvent en lien avec des problèmes d'hygiène de vie : manque de sommeil, mauvaise alimentation, consommation de produits...

Dans une volonté d'améliorer les conditions des élèves du lycée un travail important est engagé avec les équipes sur le développement des compétences psychosociales, ainsi que le développement d'actions en santé dont le projet a fait partie.

De plus dans cette filière professionnelle il existe un programme spécifique depuis 2009, la Prévention Santé et Environnement (PSE), qui est un programme sur divers domaines de la vie quotidienne et de la vie professionnelle ayant pour but de former un individu responsable et autonome vis-à-vis de sa santé et de son environnement.

## **3-2 L'élaboration du projet :**

Le travail de ma thèse est basé sur un projet initié par Madame Papy infirmière du lycée dans le cadre du Comité d'Education à la Santé et la Citoyenneté (CESC). Elle a sollicité les équipes éducatives du lycée dans le cadre d'une action éducative de prévention et Mme Boye, le professeur principal de la classe 1GA, a proposé à sa classe de participer au projet sur le thème du sommeil. Le choix du thème a fait écho au constat d'un manque de sommeil chronique et de ses effets négatifs chez les élèves de sa classe. Lors des cours ils sont nombreux à avoir un trouble de la concentration et de l'attention, à s'endormir ou manifester des signes de fatigue.

Les élèves doivent valider un pôle compétence de projet pour leur baccalauréat ce qui amène d'autant plus Madame Boye à proposer ce projet-là à ses élèves.

L'objectif est donc d'informer les élèves sur ce thème via une action éducative, pour une meilleure prise de conscience de l'impact de la qualité du sommeil sur la scolarité et plus généralement sur la santé.



## III Matériel et méthode

### 1/ Étude qualitative :

La recherche qualitative par son approche compréhensive permet d'appréhender les interactions sociales et le comportement de chacun afin d'améliorer une prise en charge qui est ici de sensibiliser les adolescents au besoin de sommeil. Sa démarche interprétative permet de souligner les divergences de point de vue ce qui va permettre d'élargir la compréhension des besoins de chacun. Son but est donc d'extraire des données significatives sans produire de données quantitatives de type statistique.

Notre objectif est ici de réaliser une sensibilisation des adolescents aux troubles du sommeil et d'évaluer le ressenti et l'avis de ces jeunes sur ce type de sensibilisation. Ainsi comme le dit Madame Aubin-Auger et son équipe dans la revue *Exercer* (45) "la recherche qualitative est particulièrement adaptée lorsque les facteurs observés sont subjectifs donc difficilement mesurables. C'est une méthode de recherche adaptée à la médecine générale car elle permet un abord plus élargi de la compréhension de la santé et des déterminants des soins. ».

#### **1-1 Choix de la Recherche action :**

La recherche action est une étude qualitative descriptive qui s'est développée principalement dans des études sociologiques dès 1945. Elle a comme particularité d'avoir une observation dite participante. C'est une approche de recherche rattachée au paradigme du pragmatisme qui part du principe que c'est par l'action que l'on peut générer des connaissances scientifiques utiles pour comprendre et changer la réalité sociale des individus et des systèmes sociaux(46).

Comme le dira John Collier " lorsque la recherche sociale part d'un besoin d'agir, qu'elle intègre plusieurs disciplines, qu'elle implique les administrateurs publics aussi bien que les personnes qui vivent les problèmes et qu'elle est utilisée dans l'action, elle donne des résultats incomparablement plus productifs et plus véridiques que les études sociales disciplinaires traditionnelles." (46)

Lors de notre étude le but étant de faire de la sensibilisation sur le sommeil chez les adolescents, il nous est apparu important que l'apport de connaissance que nous pouvions

fournir soit approprié. Pour réaliser cette appropriation des connaissances il fallait que les élèves analysent eux-mêmes leurs propres difficultés sur le sujet. Qu'ils se posent des questions sur ce qui les concerne directement, qu'ils adaptent le langage scientifique à leur réalité et qu'ils en produisent une action découlant de ces connaissances permettant de changer leur comportement.

La recherche action se réalise avec les individus plutôt que sur les individus. En effet les acteurs ou praticiens (la classe de gestion administration), et les chercheurs (DR Munck, l'équipe enseignante, l'infirmière scolaire et moi-même), avons mis conjointement nos compétences et nos expertises distinctes à contribution pour comprendre et résoudre dans l'action les problèmes qui concernent les élèves de la classe et qui constituent l'objet de la recherche.

## **1-2 Choix de l'Entretien semi directif :**

Nous avons choisi l'entretien semi-directif qui semble être le plus approprié chez l'adolescent puisqu'il laisse une grande liberté d'expression au sujet tout en lui donnant un cadre pour l'aider à développer ses idées. Le cadre donné par le guide d'entretien(annexe n°1) est composé de différentes questions ouvertes et de relances pour que la discussion puisse répondre à la problématique posée tout en laissant le jeune libre dans le développement de sa pensée.

## 2/ Préparation en amont de la recherche action :

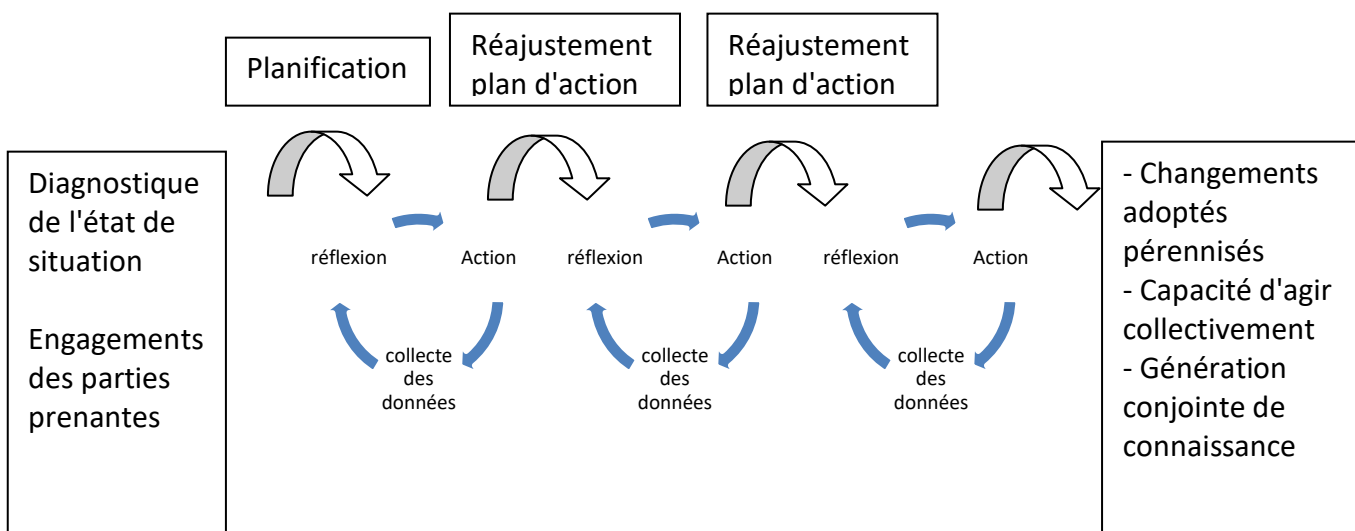
### **2.1 Les différentes étapes d'une recherche action :**

La première étape est de formuler une problématique avec tous les participants pour résoudre la situation problématique. Ensuite le processus de recherche action se déroule sous la forme de boucle avec un va-et-vient entre l'action et la réflexion. Le but étant à chaque étape de **planifier une action** ayant pour but de répondre au problème posé, de réaliser cette **action** puis d'en analyser les résultats autour d'une **conversation réflexive**. Cette conversation réflexive consiste à porter une réflexion sur son apprentissage et le conscientiser afin d'en améliorer la mémorisation.

La boucle comporte donc 3 étapes :

- La planification de l'action ou l'observation pour améliorer la situation
- La réalisation de l'action sur le terrain
- La réflexion autour de l'analyse des résultats de l'action et des effets apportés à la situation

La finalité de ces différentes boucles est de répondre au problème mais aussi de faire apparaître chez les praticiens (ici les élèves) une symbolisation : « l'apprenant fait naître une signification. Concrètement, l'apprenant s'approprie le sens de son expérience, la conceptualise et détermine les actions futures à entreprendre ». La dernière action est une action expressive, c'est-à-dire que « L'apprenant communique son vécu, sa conceptualisation et les actions identifiées, et s'approprie les nouvelles connaissances » (47).



## 2.2 Élaboration des différents rôles des participants :

Les participants sont regroupés comme vu précédemment en chercheurs (Dr Munck et moi-même) et acteurs/praticiens (la classe). Ils ont chacun un rôle établi de par leurs connaissances spécifiques et leur rôle dans la recherche action. Ici la dynamique collaborative est donc établie en dyade.

Les chercheurs ont pour rôle d'encadrer le processus de recherche de par leurs connaissances des cadres et des modèles théoriques qu'ils sont en mesure de partager avec les participants, et de par leur capacité d'objectiver le processus de recherche ainsi que les données recueillies.

Les praticiens(les élèves) ont pour rôle d'apporter leurs connaissances du milieu, leur expertise au niveau d'une pratique professionnelle donnée et leur capacité à faire des liens entre la théorie et la pratique. (48)

Le rôle de l'équipe enseignante est plus complexe à catégoriser puisqu'il se partage entre les deux groupes. En effet les professeurs ont tous une connaissance pratique en lien avec l'organisation du lycée et la classe elle-même, mais aussi des apports théoriques.

Madame Boye et madame Babou les professeurs de gestion-administration ont des connaissances sur le modèle théorique de la recherche action.

Mme Papy l'infirmière du lycée a des connaissances théoriques sur le sommeil et le montage de projet d'action éducative.

Mme Martin professeur de PSE (Prévention Santé Environnement) a des connaissances théoriques sur le sommeil.

En revanche, il est important de comprendre que la séparation en différents rôles n'entraîne pas une hiérarchisation dans le travail entre participants. Bien au contraire, « Il existe un rapport de complémentarité entre praticiens et chercheurs, à la reconnaissance mutuelle d'une expertise au service d'une meilleure compréhension de l'objet de préoccupation. » (Desgagné, 1997)(49). Cette vision de la recherche action peut amener à l'utilisation des termes de co-chercheurs plutôt que de chercheurs et praticiens.

### **2. 3 Échange des connaissances avec les 3 groupes de co- chercheurs (praticiens, équipe éducative et chercheurs):**

Lors d'une réunion de préparation sur le projet, en septembre 2014, Le Dr Munck a formé l'équipe éducative et moi-même sur le sommeil. Il a partagé ses connaissances dites académiques sur le sommeil notamment chez l'adolescent.

Par la suite en octobre 2014 ses connaissances académiques ont été transmises de l'équipe éducative aux élèves de la classe de 1ere Gestion Administration. On leur a ensuite proposé de réaliser un projet sur le sommeil.

Pour finir les élèves ont réalisé ce qu'on appelle un brainstorming autour du thème du sommeil en partageant chacun leurs connaissances expérientielles.

### 3/ Recueil des données :

#### **3.1 Recherche action :**

Tout au long de la recherche plusieurs rapports d'étapes écrits formels, ou informels, ont été réalisés. Ces rapports sont ce qu'on peut aussi appeler des notes de terrain. Les élèves eux-mêmes prenaient des notes de nos rencontres. Un rapport de projet a été réalisé par l'équipe éducative sur le déroulement de chaque étape du projet. Moi-même je prenais des notes sur nos différentes rencontres.

Les données ont donc été recueillies sous forme descriptive à l'écrit sur le moment ou parfois à distance de l'échange.

#### **3.2 Entretiens semi directs :**

Afin d'évaluer l'impact du projet sur les élèves, j'ai élaboré un guide d'entretien. Ce dernier a pour objectif d'interroger la pertinence de la recherche et de soutenir ma pratique de médecin généraliste à propos des adolescents, leur sommeil et leur prévention.

##### *3.2.1 Élaboration du guide d'entretien :*

Le guide d'entretien (annexe N° 1) a été réalisé afin de répondre aux différentes catégories que nous souhaitions aborder par rapport à l'objectif de notre étude. Nous voulions comprendre ce qu'avait apporté cette recherche action chez ces adolescents et voir ce qui pourrait être utilisé dans le cadre de la médecine générale.

Le guide d'entretien a donc été élaboré avec les catégories ci-dessous :

- l'expérience du trouble du sommeil chez l'adolescent
- quelles sont les ressources disponibles pour améliorer ce sommeil?
- évaluation de la recherche action en tant qu'élément de sensibilisation
- quel type de sensibilisation au sommeil est la plus pertinente ?

Il a pour but de donner une ligne conductrice lors des différents entretiens afin que toutes les catégories soient abordées mais peut évoluer selon les réponses et les orientations prises par le sujet. Les catégories étaient explorées par différentes questions ouvertes pour recueillir les propos libres et propres à chaque adolescent. Les relances permettaient de recadrer et de préciser certains points non abordés par le jeune spontanément.

### *3.2.2 Élaboration de l'échantillon :*

Lors d'une réunion à Carcassonne pour évaluer le projet avec Madame Boye nous avons pris contact avec les jeunes ayant participé au projet au cours des deux années. Cette rencontre a permis d'expliquer le but des entretiens et de renforcer le sentiment de confiance. A la fin de cette rencontre j'ai pu récupérer leur numéro de téléphone portable afin de pouvoir les contacter dans un second temps pour réaliser les entretiens. Cependant certains n'ont pas souhaité faire parti de l'expérience et je n'avais que 5 numéros de téléphone. Par la suite grâce aux élèves eux-mêmes et à madame Boye nous avons réussi à prendre contact avec d'autres élèves soit par mail soit par texto.

L'échantillon comporte 6 filles et 3 garçons avec un âge variant de 18 à 21 ans et ayant eu diverses participations au projet

adolescents	âge	sexe	participation au projet
E1	19 ans et demi	féminin	mardi de la santé
E2	18 ans	féminin	présentation au collège
E3	19 ans	masculin	émission radio
E4	21 ans	masculin	résumé des statistiques
E5	19 ans	féminin	mardi de la santé
E6	19 ans	masculin	mardi de la santé
E7	21 ans	féminin	élaboration de l'auto-questionnaire
E8	20 ans	féminin	mardi de la santé
E9	20 ans	féminin	mardi de la santé

#### 4/Analyse des données :

##### **4.1 Analyse des différentes boucles :**

Nous l'avons vu précédemment la recherche action n'est pas une évolution linéaire mais cyclique qui se découpe en boucle. Le travail d'analyse s'est donc porté sur la séparation de chacune des boucles, elle-même subdivisée en 3 étapes : planification, action, réflexion. L'accent a été priorisé sur les réflexions amenant à entrer à nouveau sur une nouvelle boucle.

De plus la recherche action vise à produire plusieurs types de savoir et pas uniquement le savoir traditionnel dit académique(48). C'est pourquoi nous avons souligné la séparation et le croisement des différents savoirs. Il existe 3 types de savoir : le savoir académique, pratique et expérientiel.

Les savoir académiques aussi appelés universitaires sont transférables et les plus reconnus sur le plan scientifique. La recherche action par son fonctionnement participatif permet une reconnaissance des savoirs expérientiels et pratiques comme des savoirs légitimes et rigoureux(50). Les savoirs expérientiels ou dit de vie étant le fruit de la réflexion entre chercheurs et praticiens au cours des différentes boucles et le savoir pratique un savoir plutôt organisationnel et d'adaptation face aux réalités du terrain.

## 4.2 Analyse des entretiens :

Nous avons choisi l'analyse thématique pour analyser notre corpus. Cette analyse consiste à procéder systématiquement au repérage, au regroupement et, subsidiairement, à l'examen discursif des thèmes abordés dans le corpus. La thématisation constitue l'opération centrale de la méthode, à savoir de réaliser la transposition d'un corpus donné en un certain nombre de thèmes représentatifs du contenu analysé et ce en rapport avec l'orientation de la recherche. (51)

Le matériel de l'étude est la retranscription en verbatim des entretiens téléphoniques enregistrés. La démarche de thématisation a été réalisée de façon continue, à l'aide d'un support informatique par Open office writer ou word.

Une première lecture du corpus a permis de réaliser un relevé des thèmes. Chaque thème présent dans les entretiens a été inscrit en mode sur fiche afin de ne pas toucher à l'intégrité du verbatim. Nous avons classé les thèmes selon les rubriques et sous-rubriques correspondant aux sujets abordés par la recherche. Au fur et à mesure des analyses des différents entretiens nous avons regroupé les thèmes en plusieurs ensembles de thématiques saillantes.

Bien que la thématisation soit réalisée de façon continue, ce qui signifie une analyse d'un entretien après l'autre, il était nécessaire de faire des allers retours entre chaque entretien, afin d'enrichir notre analyse et de l'harmoniser.

Lors d'une deuxième analyse plus approfondie et détaillée des thèmes et ensembles thématiques saillants nous avons pu les regrouper et les hiérarchiser en axes thématiques. Ces axes thématiques permettent de donner des unités de sens plus fortes.

Pour finir nous avons regroupé chaque axe thématique en tableau afin de faciliter la compréhension des regroupements réalisés entre tous les entretiens.



## IV Résultats :

### 1/ La recherche action :

#### **1.1 La boucle n°1 :**

**Du questionnement empirique à l'élaboration d'une problématique scientifique à valider par un outil de recherche scientifique à construire.**

Cette première boucle s'est déroulée sur l'année scolaire 2014 /2015 avec les différents intervenants de l'équipe éducative, le Dr Munck et moi-même. Mais ce qu'il est très important de comprendre et de souligner c'est que chacune des étapes a été guidée par les élèves.

##### *1-1-1 La planification d'une action :*

#### A- Le Questionnement empirique...

Après avoir eu plusieurs informations sur le sommeil et après avoir fait un brainstorming sur chacune de leurs propres expériences, de nouvelles questions ont émergé. A savoir, d'autres questions sur le sommeil, plus précises et peut être plus spécifiques à leur vécu. Ces jeunes avaient besoin de s'approprier les connaissances sur ce sujet et d'en savoir plus sur ce qui les concerne en rapport avec le thème du sommeil. De plus, ils avaient conscience que pour ce projet il fallait mener une étude, mais comment s'y prendre ? Suite à ces réflexions, ils m'ont demandé de leur apporter une méthodologie, un savoir dit académique et scientifique sur la démarche à adopter pour l'étude.

Je me suis alors rendue, le jeudi 20 novembre 2014 à Carcassonne. Pour faciliter l'échange et structurer les informations qu'ils allaient recevoir, les élèves avaient fait une liste de questions relevant de leurs préoccupations sur le sommeil. Chaque élève, responsable d'une question, devait la poser et en noter la réponse afin, dans l'objectif final de la rencontre, de constituer une base de données informatives. La liste des diverses questions qui m'ont été posées se trouve en annexe n°2. Lors de cette rencontre, j'étais accompagnée de Madame Boye (Professeur Administration et gestion) et de leur professeur de PSE, Madame Martin qui l'année précédente avait réalisé le cours sur le sommeil auprès de ces élèves.

Une fois leur soif de savoir étanchée, s'est posée la question de comment mener une recherche de ce type. Je leur ai expliqué qu'au départ, avant d'entamer une étude, il fallait trouver et

formuler une problématique qui les intéresse. Ils devaient se demander quelle est la question à laquelle ils souhaiteraient répondre ? Quel est le problème qu'ils veulent résoudre ? Ensuite, une fois la problématique posée, il faut collecter diverses informations relevant de cette problématique afin de pouvoir orienter l'étude et adapter l'outil de recherche aux problèmes qu'ils souhaitent résoudre.

#### B- L'Élaboration d'une problématique scientifique...

C'est ainsi qu'à la suite de ma rencontre et de mes échanges avec les élèves et sur la base de leurs connaissances sur ce thème, ils ont trouvé et formulé leur problématique :

« Comment est-ce que tu dors ? ».

Il a fallu aussi définir et caractériser le public auquel cette question d'étude était destinée, à savoir les adolescents. Mme Papy, l'infirmière scolaire, leur a apporté des éléments de réponse sur "l'adolescent" en tant que catégorie sociale et la tranche d'âge qu'elle pouvait concerner : 10-19 ans selon l'OMS ou 11-18 ans selon d'autres sources. Pour l'étude, Les élèves ont opté pour une catégorie intermédiaire correspondant à des jeunes comme eux se retrouvant au lycée en scolarité, à savoir les 15-19 ans.

Par la suite, Madame Boye (Professeur d'Administration et de Gestion) et Madame Papy (Infirmière scolaire) ont sélectionné des articles scientifiques faisant référence au sommeil des adolescents. Leurs sources d'informations provenaient des études de l'INPES, du Réseau Morphée, de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, du cours de PSE et des notes prises lors d'une mini-conférence sur le sommeil, à destination des professeurs et animée par le Dr Munck.

Les élèves ont analysé les différents articles issus des études officielles réalisées sur le sommeil des adolescents, ce qui a permis de sélectionner des critères importants et pertinents selon leurs propres points de vue pour évaluer le sommeil des adolescents.

Par ailleurs, j'ai réalisé le même travail de mon côté. Cela m'a permis de faire aussi une sélection pertinente à mon sens des critères à évaluer sur le sommeil de ces adolescents.

Ensuite, ils se sont posés la question de comment vérifier ces critères d'évaluation, retrouvés dans les articles scientifiques. Comment les comparer et les étudier dans la "vraie vie" ?

#### C- La Construction d'un outil de recherche scientifique.

C'est à ce moment que s'est prise la décision de réaliser un questionnaire à destination des lycéens, en utilisant les critères présélectionnés. Les critères qui leur semblaient les plus

pertinents, ont été retenus au vu de la littérature et de leur regard d'adolescent. Cet auto-questionnaire permettrait d'évaluer sur eux-mêmes la véritable implication de ces facteurs. De plus, ce recueil d'informations s'effectuant dans un complet anonymat, permettait une analyse de leur propre pratique. Les élèves ont décidé qu'il valait mieux que dans un premier temps, le questionnaire soit testé sur la classe puis qu'il serait étendu l'ensemble des lycéens, une fois qu'ils auraient bien maîtrisé et construit cet outil de recueil d'informations sur la qualité du sommeil.

Donc, il fallait construire cet auto-questionnaire sur les facteurs « voleur de sommeil ».

Nous avons donc proposé avec madame Papy (Infirmière scolaire) plusieurs questionnaires. En s'appuyant sur ceux proposés, les élèves ont élaboré le leur à la suite d'entretiens collectifs dirigés par Madame Boye (Professeur de Gestion Administration). Ce travail a permis de faire émerger des représentations sur le sommeil et d'apporter des connaissances jusqu'à aboutir à leur premier questionnaire qui est disponible en annexe n°3.

#### *1-1-2 L'action :*

L'auto-questionnaire1 (annexe n°3) contenant 26 questions, a été saisi sur le logiciel *webquest* qui permet la récupération des données de réponses sous fichier tableur, ici, Excel. Cela en facilite l'exploitation.

L'auto-questionnaire1 a donc été testé en premier sur la classe elle-même, soit 20 élèves dans un complet anonymat.

Au cours du passage du questionnaire, les élèves ont pris conscience de la nécessité d'apporter des réponses "vraies" même si cela se faisait dans l'anonymat. Il en relevait de la validité de leurs résultats et donc de la légitimité de leur étude et par conséquent de la qualité de leur travail.

La classe s'est donnée une forte auto-consigne, je cite : "répondre le plus honnêtement"

#### *1-1-3 La réflexion :*

Chaque élève était en charge d'analyser une question et d'en exploiter le résultat sous une forme statistique et avec une illustration en diagrammes. Avec l'aide de Madame Babou, le professeur de gestion, le travail de dépouillement et d'analyse s'est effectué avec un fichier Excel;

La première présentation des résultats a permis de comparer ces données à leur savoir expérientiel et de comprendre que ce petit échantillon reflétait bien ce qu'ils vivaient.

Par ailleurs, pendant l'exploitation des données, ils ont relevé des biais sur certaines questions. Certaines avaient été mal comprises et donc mal complétées tandis que d'autres étaient imprécises. En effet, 4 questions n'ont pas été exploitées et une autre partiellement, puisque 5% des réponses n'étaient pas exploitables.

Les questions ayant posées problèmes étaient :

- celles correspondant aux heures de lever en semaine et en week-end,
- celle sur l'évaluation du moral
- celle sur l'endormissement
- celle sur le temps passé devant un écran
- celle de la présence d'une télé dans la chambre

Sur ces deux dernières questions, les élèves ont fait remarquer que le terme écran était polysémique. Le terme télé devait être remplacé par "écran" du fait de la multiplicité des supports de l'image utilisé par les ados. Le type "d'écran" devait être précisé : télé, ordinateur, téléphone portable.

La question concernant la modalité de restauration du midi, cantine ou domicile ou statut externe apportant son repas, a été rajoutée, puisque le fait de faire des trajets entre midi et 13h diminue le temps de repos et de tranquillité.

L'expérimentation a permis de mettre en lumière les exigences à affiner, les manques méthodologiques. Au cours des séances de débriefing collectif, avec leur professeur, les élèves ont négocié les solutions possibles, les propositions d'amélioration. Au final ils ont pris la décision de faire appel au Dr Munck et moi-même, garants du savoir scientifique dans le domaine, pour les aider à améliorer leur questionnaire avant de l'étendre au lycée, afin d'avoir un échantillon plus représentatif et porter la recherche action sur une population plus importante.

## 1.2 La boucle n°2 :

Lors de la réflexion sur les moyens de valider la problématique de la qualité du sommeil des adolescents du lycée, Mme Papy (infirmière) leur a présenté un nouvel outil d'analyse : l'agenda du sommeil.

Les élèves se sont lancés dans la mise en place de ce deuxième outil de validation qui leur a paru pertinent pour leur problématique.

### A- Une nouvelle proposition d'outil de recherche

Au départ le but de la recherche était pour moi, chercheur et futur médecin généraliste, de réussir à faire un questionnaire de dépistage des troubles du sommeil chez les adolescents par quelques questions rapides sur les facteurs prédictifs d'un mauvais sommeil. Pour cela il fallait donc construire un auto questionnaire à comparer avec un gold standard qui était un agenda du sommeil. Pour réaliser la comparaison il fallait aussi pouvoir anonymiser les résultats avec un chiffrement pour chaque élève, permettant de faire le lien avec son agenda du sommeil. Les questionnaires étaient remplis par informatique et complètement anonymes sans chiffrement réalisé auprès des élèves répondants.

Partageant cette démarche de recherche avec moi, les élèves accompagnés de Mme Papy (infirmière scolaire) et de Mme Boye (professeur de gestion administration) ont cherché à mettre en place un agenda du sommeil ajusté. L'infirmière scolaire est intervenue afin d'en expliquer le fonctionnement et l'utilisation. Un type d'agenda du sommeil a été choisi sur des critères de facilité de compréhension et de rapidité de remplissage. Les élèves l'ont mis en place au sein de la classe à titre expérimental avant de penser à l'étendre aux autres élèves du lycée.

### B- Des difficultés de terrain pour sa mise en place et l'abandon de l'agenda du sommeil:

De nombreuses difficultés matérielles et pratiques se sont présentées :

- comment distribuer quotidiennement les agendas aux élèves compte-tenu des emplois du temps complexes du lycée ?

- comment recueillir les données, sur quel support ? Sur quel temps scolaire en assurer le suivi ?

- comment faire en sorte d'avoir des agendas correctement complétés afin d'avoir des renseignements fiables ?
- comment interpréter les données ?

L'expérimentation faite en classe, a démontré, selon les élèves, que compléter cet agenda pour les jeunes est trop contraignant.

De plus, en raison de ma disponibilité irrégulière car j'étais en stage hospitalier dans le Gard, aucune solution satisfaisante n'a été trouvée pour répondre à ces difficultés matérielles.

A l'examen des ces fortes contraintes matérielles et techniques, les élèves ont abandonné l'idée de l'agenda du sommeil car le terrain d'étude du lycée ne se prêtait pas facilement à la mise en place de cet agenda du sommeil.

Cet exemple montre comment l'objectif du chercheur peut différer de celui des acteurs quand l'expérience pratique remet en cause le déroulement théorique des connaissances académiques. Comme l'explique la chercheuse Morissette Joëlle, " il faut trouver un équilibre entre le cadre anticipé de la recherche et la part d'improvisation requise à ce type de recherche qualitative" (49).

Cette boucle a donc pris place en fin d'année scolaire 2015 et sur l'année scolaire 2015/2016.

L'étude s'est donc poursuivie avec leur auto questionnaire tout au long de l'année.

### *1.2.1 : La planification d'une action :*

Reprenant la démarche scientifique du questionnaire, les élèves de la classe ont rencontré le Dr Munck le 18 mai 2015, afin qu'il réponde à leur demande de :

- connaissances académiques permettant de vérifier la bonne orientation de leur projet,
- validation de leur questionnaire et de s'assurer de la vraisemblance scientifique des résultats.

Chaque élève a présenté les résultats de la question dont il était responsable et le Dr Munck les a commentés en comparant leurs résultats aux chiffres nationaux qui étaient dans le même ordre de valeur.

Lors de cette rencontre les élèves ont relevé des biais aux questions posées car elles induisaient certaines réponses. Aussi de nombreuses questions ont été reprises car estimées peu claires par les élèves et même parfois discriminantes. Ils se sont aperçus que selon la formulation des questions posées, la variation des réponses peut-être très forte. Avec l'aide du Dr Munck, ils ont mis en commun leur savoir expérientiel pour améliorer l'auto questionnaire.

C'est ainsi qu'un élève a relevé que lorsqu'on demande « est-ce que tu fumes ? » selon lui, si la réponse est "oui", cela induit automatiquement une dimension de fréquence qui peut-être majoritairement comprise comme "souvent" par le répondant et par conséquent les personnes ne fumant qu'exceptionnellement ou peu, peuvent ne pas se considérer comme fumeur. C'est une question qui induit un effet d'attente : le répondant répond à ce qu'il pense être attendu. Il faut donc lui présenter les hypothèses précises pour obtenir une réponse valide.

De plus se considérer comme fumeur est culpabilisant et il est possible que même si les questionnaires sont anonymes les adolescents ne veulent pas montrer une mauvaise image d'eux-mêmes. Ce biais est celui de l'estime de soi. Le répondant choisit une réponse valorisante et en lien avec la norme sociale attendue.

Pour contrecarrer ces biais présents dans la plupart des questions en rapport avec la consommation de substances tels que l'alcool et le cannabis ils ont modifié la syntaxe de la question. Ils ont agi sur l'aspect de la fréquence et de la temporalité avec un adverbe de temps ce qui donne la phrase « As-tu **déjà** fumé ? »

Dans un deuxième temps des questions ont été ajoutées, supprimées ou complétées. Parmi celles-ci, celle portant sur les facteurs déstructurant du sommeil. Ils avaient oublié de parler de la consommation d'alcool, question qui a été rajoutée.

Par ailleurs, à la suite d'une intervention de l'infirmière scolaire, Madame Papy, sur les facteurs déstructurant du sommeil, des questions ont été ajoutées :

- relative à la prise de médicaments

- relative aux manifestations physiques de la fatigue. En effet, les élèves ont constaté que les conséquences fréquentes d'un mauvais sommeil étaient le plus souvent des maux de tête ou des maux de ventre. Et c'est d'ailleurs souvent ces manifestations qui les conduisaient à l'infirmerie. La question paraissait donc indispensable au questionnaire.

Sur la qualité du sommeil, les élèves ont aussi remarqué qu'ils n'avaient pas quantifié le temps d'endormissement. En effet certains dorment très bien mais ont beaucoup de mal à s'endormir. Mais la question reste subjective si on demande juste le ressenti de la personne, il faut donc quantifier objectivement cette perturbation. C'est pourquoi ils ont rajouté une question pour connaître le temps d'endormissement moyen des élèves le soir. Sur la base de leur expérience, ils ont aussi jugé nécessaire de quantifier les réveils nocturnes et le temps de rendormissement à la suite de ces réveils.

Par rapport aux questions non interprétées précédemment, une a été supprimée car elle ne paraissait pas indispensable : celle sur le temps passé devant un écran car difficilement quantifiable par les adolescents.

Une autre question a été supprimée celle à propos de l'autonomie d'heure de coucher. Il y avait deux questions sur le sujet et il ne leur a pas semblé pertinent de garder celle de la quantification puisque la majorité des élèves restent autonomes sur leur heure de coucher (95%) et parmi les 5% restant les parents intervenaient souvent dans uniquement 5% des cas.

### *1.2.2 : L'action :*

Le nouvel auto-questionnaire ci joint en annexe n° 4 comportant 30 questions a été testé entre septembre et octobre 2015, sur 85 élèves en classe de seconde. Pour se faire les élèves organisateurs du projet ont mis en commun leurs savoirs pratiques et professionnels pour organiser la présentation de leur auto-questionnaire à chaque classe. Ils ont mis en place le lien hypertexte du site webquest qui hébergeait le questionnaire et l'ont transmis aux classes de seconde via la messagerie du lycée tout en conservant l'anonymat via la mise en place de code.

Ils ont assuré la gestion organisationnelle de la passation du questionnaire :

- en s'assurant au préalable de la création des boîtes aux lettres mails (BAL) des élèves de seconde auprès du responsable numérique du lycée.
- en vérifiant la validité d'accès de chaque élève à sa BAL du lycée. Sur ce point les élèves ont organisé des séances d'apprentissage de connexion, de réception et d'envoi de messages.



- en relevant tous les dysfonctionnements techniques et en ont rendu compte au responsable numérique pour correction.

Ils ont par ailleurs relevé les absents et les ont comptabilisés pour une prochaine séance de passation.

Ensuite ils sont passés dans chaque classe afin d'aider au remplissage des questionnaires et d'expliquer certaines notions sur le sommeil. Ils leurs proposaient même d'expérimenter leur nouvelle connaissance en proposant de se coucher en éteignant leur téléphone pour voir s'ils dormaient mieux. En leur expliquant qu'ils l'avaient déjà fait sur eux-mêmes et que cela fonctionnait.

### *1.2.3 La réflexion :*

Les élèves avaient à cœur de gérer correctement le cadre organisationnel de leur étude car ils se rendaient compte que celui-ci influait directement sur la qualité des résultats.

Le recueil des réponses a été effectué par le professeur, administrateur du questionnaire sur *webquest*, puis a été transmis aux élèves.

A nouveau chaque élève s'est occupé de l'analyse d'une question, l'a interprété et a présenté les statistiques sous forme de diagrammes. Comme le travail a été réalisé en classe, il existait une auto évaluation et une réelle collaboration constructive entre chaque élève, une « auto critique » qui a augmenté le niveau d'exigence de chacun et leur a permis d'acquérir je cite « un perfectionnisme » tout au long de l'analyse du questionnaire.

Le débat a été même poussé vers des réflexions sur des liens de corrélation possibles comme par exemple entre les troubles du sommeil et la présence d'écrans avant le coucher. Mais par manque de temps le travail de corrélation statistique par le test khi deux n'a pas pu être réalisé.

Au final les élèves se sont reconnus dans les réponses données par le questionnaire.

Au moment de la divulgation des résultats aux élèves du lycée, les accompagnants du projet ont communiqué sur leurs interventions auprès des élèves et sur le travail accompli. Ils ont ainsi contribué à la diffusion externe du projet. C'est ainsi qu'un collège de Carcassonne, la mairie et

la radio sont venus solliciter la classe pour parler du projet et partager leurs connaissances et leur action. Ce qui a été accueilli avec grand enthousiasme par les élèves de la classe.

### **1.3 La boucle n°3 :**

Cette dernière boucle s'est déroulée sur l'année scolaire 2015/2016. Elle est le reflet du travail mené en amont et l'envie de partager leurs connaissances avec d'autres. Bien qu'ils aient été sollicités les élèves ont eux-mêmes organisé ces différents projets.

#### *1.3.1 Le plan d'action :*

Les élèves se sont donc répartis les 4 projets sur la base du volontariat mais aussi d'élèves désignés par le professeur mais acceptant de bon gré et toujours impliqués.

#### A- Diffusion de résultats au cours d'une conférence

Le premier projet était la tenue d'une conférence ouverte à tous, organisée par la mairie de Carcassonne dans le cadre du dispositif "mardi de la santé". Le projet était dans un premier temps d'illustrer les connaissances recueillies sur le sommeil des adolescents par des petites scènes de théâtre. Puis dans un deuxième temps de fournir des explications et des connaissances en présentant les résultats de l'étude avec l'aide explicative du Dr Munck.

Leur démarche a été de sélectionner les éléments de l'enquête qui leur paraissaient les plus importants pour eux et qui paraissaient aussi être les plus significatifs dans les résultats. Ils ont donc choisi de présenter :

- "le temps de sommeil" et " la phase d'endormissement" pour illustrer le cycle du sommeil.
- " la présence des écrans" pour illustrer l'effet de la télévision et du téléphone ou de l'ordinateur qu'ils ont surnommés les « doudous technologiques".
- "les conséquences du manque de sommeil» et "les troubles" pour illustrer l'irritabilité en cours ou divers maux consécutifs au manque de sommeil

La dynamique interactive a été privilégiée pour faire entrer le public dans un véritable questionnement :

A la suite de chaque saynète, un élève présente, sur diaporama, les résultats relatifs aux questions induites par la saynète. Il commente les résultats et le diagramme et interpelle le Dr Munck par une ou deux questions. Celui-ci apporte alors les connaissances scientifiques à l'appui des résultats présentés et répond aux questions de la salle.

Puis la saynète suivante se met en place. L'ensemble des saynètes a pour fil conducteur les situations que peut rencontrer un adolescent et qui interagissent avec le sommeil. Les situations théâtralisées reprenaient le quotidien de deux adolescents dans une situation familiale (parents/ados) et en situation scolaire (élève/professeur/infirmière).

Les dialogues, costumes, décors et situations ont été réalisés par les élèves. L'organisation matérielle et la mise en scène a aussi été de leur fait, en accompagnement de leur enseignant et de l'infirmière scolaire.

Les élèves qui n'apparaissent pas directement dans ce projet, ont joué le rôle de conseillers auprès des élèves ou d'aides support logistique.

Les élèves participants ont aussi répondu aux questions du public quant aux résultats.

## B- Diffusion des résultats au cours d'une action santé auprès des collégiens

Le second projet a été la sensibilisation auprès de collégiens avec 12 autres élèves volontaires. Le collège organisait une semaine sur la santé et a souhaité la tenue d'un atelier sur le sommeil.

Les élèves se sont questionnés sur la sélection des informations à privilégier par rapport au public et au temps imparti. Le but était d'expliquer le cycle du sommeil et les troubles du sommeil. Pour cela ils ont proposé l'utilisation du questionnaire simplifié et adapté aux collégiens dans le but de faire émerger leurs représentations à propos du sommeil et s'y appuyer pour apporter les connaissances et informations utiles.

La démarche de l'action réflexive a été privilégiée aussi dans ce projet. Une animation vidéo réalisée par l'enseignant sur l'application MOOVLY, reprend les situations vécues par 2

adolescents (Charly et Charline) au moment de l'endormissement, du coucher, du lever et au cours de la journée scolaire.

Les images sont commentées aux collégiens sous forme d'histoire. Puis un débat se met en place avec les collégiens.

Le questionnaire est complété par les collégiens avec l'aide d'un élève qui a en charge un groupe de collégiens. Les réponses apportées sont précisées par des connaissances provenant de l'infirmière Mme Papy et des élèves encadrants eux-mêmes. La prise en charge d'un groupe de 5 à 6 collégiens permet l'échange sur leur expérience du sommeil.

### C- Diffusion des résultats et communication sur le projet dans les médias

#### Lors d'une conférence de presse

A la suite de l'acceptation de la tenue de la conférence, les élèves ont été invités à participer à une conférence de presse à la mairie de Carcassonne, dans le cadre du programme des « mardis de la santé ». Cela a été aussi l'occasion de diffuser leurs connaissances et de communiquer sur leur projet auprès de la presse locale.

#### Lors d'une émission radio

L'initiative a été menée par le Dr Munck. Deux élèves accompagnés par l'infirmière, Mme Papy, l'enseignante, Mme Boye, et le Dr Munck, ont accepté de présenter la recherche qu'ils avaient menée pendant 2 ans. L'animateur de la radio Contact FM a été sensible à l'implication et le sérieux des élèves dans ce projet. Il leur a donné la parole au cours d'une émission et les deux élèves ont présenté leur projet et ont échangé avec les autres invités de l'émission.

#### *1.3.2 : L'action expressive :*

Quatre actions différentes ont été menées. Ces dernières actions sont ce qu'on appelle les actions expressives puisqu'elles sont là pour présenter le projet, apporter une conclusion sur ce qui a été étudié au travers des auto-questionnaires et partager les connaissances.

- le mercredi 20 janvier 2016 une conférence de presse a été organisée pour présenter le projet en expliquant le but et la réalisation étape par étape de celui-ci
- Le jeudi 28 janvier 2016 une émission radio a été enregistrée pour présenter le projet en expliquant le but et la réalisation étape par étape de celui-ci
- Le mardi 2 février 2016 les élèves ont donc présenté leur projet dans le cadre des mardis de la santé à la mairie de Carcassonne
- Le Jeudi 17 mars 2016 la sensibilisation sur le sommeil s'est déroulée au collège Emile Alain auprès des classes de 4<sup>ème</sup> dans le cadre de la semaine de la santé organisée par le collège

### *1.3.3 Réflexion :*

Par ces dernières actions les élèves ont pu renforcer l'acquisition des informations qu'ils ont reçues au cours de ces deux années. Ils ont pu exprimer et structurer leurs différentes connaissances afin de pouvoir les partager et aider d'autres adolescents.

La réflexion ici sera menée sous 2 angles. D'abord la réflexion menée par Madame Boye, enseignante, qui les a suivis tout au long de ce parcours puis par les différents élèves que j'ai vus lors de différentes rencontres. Le point de vue de certains élèves sera détaillé lors des entretiens semi-directifs.

Leur professeur a voulu faire une évaluation de ce projet et a recontacté une partie des anciens élèves le 29 juin 2017 afin de faire un point lors d'une réunion à laquelle j'ai participé. Cela a permis d'une part de parler du projet et d'autre part de présenter mes futurs entretiens afin de renforcer le lien et la confiance entre ces jeunes et moi-même.

Madame Boye rapporte, je cite « Les élèves ont gagné en autonomie, en responsabilisation, en capacité d'analyse et d'initiative, en volonté de rigueur, en recherche de qualité mais aussi en capacités relationnelles, même pour les plus timides. Ils ont su mettre en avant ces qualités et leur attitude ainsi que leurs résultats très satisfaisants au bac ont été salués par l'ensemble du lycée. Cette démarche de recherche-action a mis chaque élève au cœur de son apprentissage, dont il est un acteur accompagné par des professionnels et intervenants divers. Cette démarche de recherche-action surtout lorsque le sujet de cet apprentissage les touche

particulièrement comme le sommeil, a été qualitativement très bénéfique et très enrichissant pour tous. »

Tout au long du projet, les élèves ont fait appel à des accompagnants divers dans chaque étape de leur étude. Ces accompagnants collaboratifs avaient divers statuts suivant l'aspect du projet sur lequel ils intervenaient : d'information, de validation scientifique, de soutien organisationnel, de conseil .... Conscients de la valeur ajoutée apportée à leur étude par ce fait, les élèves ont appliqué cette posture collaborative entre eux en se reconnaissant, de fait, des compétences et en faisant appel les uns aux autres pour améliorer leur analyse statistique soit d'un point de vue formel soit sur le fond.

Sur le plan scolaire, ce projet était transversal aux disciplines enseignées et entrainait dans le cadre des compétences et connaissances à acquérir et à valider dans leur formation, nécessaires à l'acquisition du diplôme du baccalauréat. De plus la réalisation d'un tel projet a mis en lumière leur section d'apprentissage dans ce lycée qui est plus connu pour sa formation dans la restauration. Cette recherche a donc « permis de faire connaître la classe gestion/administration » du lycée.

Sur le plan des connaissances théoriques, cette expérimentation a permis de réaliser l'importance du sommeil dans leur vie. Et même s'il n'y a pas toujours eu de remise en question quant à leur comportement, à chaque fois qu'ils ont un trouble du sommeil, ils pensent à leur formation et s'auto-conseillent. Ils connaissent le cycle du sommeil.

Les élèves ont souligné cette affirmation puisque qu'effectivement ils « se remémorent l'image du train, quand on loupe le wagon, on n'arrive plus à s'endormir » et d'autant plus maintenant « qu'ils sont dans la vie professionnelle ou dans les études supérieures ».

Cette expérience s'est inscrite dans le temps puisqu'elle a permis de maintenir un intérêt auprès des élèves pour les études supérieures puisqu' "on a cru en eux, ils étaient capables de faire un projet ". En effet nombre d'entre eux prolongent leur scolarité avec une formation de BTS et dans un taux inhabituellement élevé pour ce lycée. De plus certains retours de professeurs en BTS confirment que les élèves provenant de cette année sont particulièrement impliqués dans leur formation, studieux, et agréables en cours.

## 2/ Les entretiens semi directifs :

Les neufs entretiens ont été réalisés du mois d'août 2017 au mois de mars 2018.

Avant chaque entretien un rendez-vous était pris et validé par texto. Une demande d'autorisation écrite d'enregistrement de l'entretien et de l'utilisation des données leur a été envoyé et signé avant la réalisation de l'entretien (annexe n°5). Ce choix de communication par texto avait été décidé par eux même lors d'une réunion où nous avons parlé de la réalisation des entretiens. Une déclaration à la CNIL a été enregistrée le 28/08/17 sous le numéro 2094512.

Les entretiens ont été réalisés de façon individuelle et enregistrés à l'aide d'une application magnétophone sur le téléphone portable. Ils ont été retranscrits le jour même mot à mot afin de ne perdre aucune donnée sur les attitudes verbales et paraverbales des adolescents interrogés. En revanche aucune donnée non verbale n'a pu être relevée puisque les entretiens se déroulaient par téléphone.

Les entretiens sont anonymisés en utilisant la lettre E et les chiffres correspondant à l'ordre des dates d'enregistrement soit de E1 à E9.

Chaque entretien a été réalisé en suivant le guide d'entretien, mais les questions pouvaient évoluer et changer selon l'axe pris par l'adolescent interviewé.

La durée des entretiens était comprise entre 15 minutes et 31 minutes avec une moyenne de 21 minutes et 30 secondes par entretien.

## 2-1 L'expérience personnelle du trouble du sommeil chez ces adolescents :

2-1-1 : Le mauvais sommeil s'évalue sur différents critères subjectifs et objectifs :

Le moment perturbé au cours du sommeil est principalement la phase initiale
Initial : difficulté d'endormissement
E4 : <i>"Non je dormais pas du tout genre"</i>
E5 <i>"déjà j'ai du mal à dormir !"</i>
Maintien : réveil nocturnes multiples ou terreurs nocturnes
E7 : <i>"La nuit je me réveillais , impossible de me rendormir . Je faisais de micro siestes quoi. Je dormais sans dormir en fait".</i>
E 8 : <i>"j'étais endormie et j'avais l'impression d'être réveillée les yeux ouverts et j'ai vu comme un monstre sur le côté de mon lit. Puis euh je me suis rendormie et je me suis reréveillée tout de suite après."</i>
Terminale : réveil avant la sonnerie du réveil à 5h du matin
E9 : <i>"Bon allez je me réveille sans réveil quoi dans la nuit vers 5h ».</i>
Les besoins de sommeil perçus
Gros dormeur :
E9 : <i>« moi il me faut beaucoup dormir quoi en fait ! Si je dors peu (rire) je suis vraiment fatiguée quoi en fait, »</i>
La variabilité du sommeil dans le temps
Liée à l'existence d'un facteur déclenchant (le travail)
E8 <i>"Ça m'est arrivé pendant 6 mois quoi le temps que, que je lâche ma place".</i>
Selon la période de la vie :
E7 : <i>"Pendant le collège j'ai , j'ai souvent eu des insomnies , je me couchais à 4h du matin sans que ça me gêne le matin de me lever à 6h comme tout le monde."</i>
Selon la saison :
E2 : <i>" Oui plus l'été"</i>
Impact de la participation à l'étude :
E9 : <i>" depuis le projet sommeil du coup, ben je me le dit à chaque fois que ça m'arrive. Quand j'ai envie de dormir je me dis mais non faut que j'aïlle m'endormir maintenant sinon j'arriverai plus (rire) et donc je vais dormir."</i>



La fréquence perçus pas les adolescents est très variable
Ponctuelle : E3« <i>si une fois !</i> »
Rare : E6 " <i>c'est assez rare quand même</i> "
Pas souvent : E9 " <i>pas souvent</i> "
Assez fréquent : E8" <i>Assez fréquemment .</i> "
Très fréquent : E4" <i>toutes les semaines presque (rire)</i> "

### 2-1-2 Les origines variées du mauvais sommeil retrouvées par les adolescents :

Le mésusage des technologies qui retarde l'endormissement ou maintien l'éveil
L'usage de la télévision le soir
E1 : « <i>j'ai regardé un film qui durait longtemps...Et puis quand je suis allée me rendormir c'était très dur parce que il était déjà tard</i> »
Le maintien d'une connexion au réseau virtuel par le téléphone ou autre interface
E2 :« <i>Et du coup après j'ai tellement de mal à me rendormir alors je reste sur mon téléphone, du coup euh quand il y a des choses importantes ou ...quoique ce soit sur euh ben sur les réseaux ou quoi je reste réveillé donc je ne me rendors pas directement...</i> »
E7 :" <i>avec le recul je pense que c'est parce que j'avais le portable et les écrans me gardaient éveillés... indirectement</i> ".
L'anxiété pourvoyeuse de réveils nocturnes se retrouve dans différents champs de la vie de l'adolescent
Les activités extrascolaires :
E3 « <i>ouais j'avais une épreuve de VTT le lendemain</i> »
Le travail scolaire :
E7 " <i>Si je suis contrariée ou stressée. Le stress du lycée parce qu'il y a les examens qui approchent et c'est ça !</i> "
E5 " <i>là c'est ma deuxième année de BTS, euh, c'est pour moi c'est dur donc euh ... fin je suis vraiment stressée</i> »
Le quotidien :
E5 "Alors je ne sais pas si c'est le stress ,la fatigue parce que là en ce moment j'ai un cumul de tout alors euh je pense que ça doit jouer sur mon sommeil."
Le travail extrascolaire :
E8 " <i>c'est quand euh je travaillais chez une personne âgée il y a 1 an et j'étais stressée mais sans m'en rendre compte en fait et ça a , ça m'a perturbé mon sommeil.</i> "

Somatisation de l'anxiété :
E8 "Et au début je pensais que c'était des problèmes de santé, que j'avais un problème au ventre"
L'environnement de la chambre
La chaleur : E2« Je pense que c'est parce qu'il fait chaud »
L'alimentation :
E7 "Je ne sais pas si c'était euh parce que il me semblait que je n'avais pas mangé de la journée ce jour là et ni bu. Donc je pense que c'était ça."
Le rythme de coucher irrégulier entraînant un social jet lag:
Période scolaire et vacances
E1 « les vacances j'avais une habitude de dormir à 1h du matin ou 2h ... Et j'avais plus le stress pour la rentrée »
Semaine et week-ends
E3 « vu que je sors euh je sors beaucoup le weekend », E9 « Des fois j'arrive pas à dormir, c'est euh. Ben en fait ça m'arrive quand j'ai eu sommeil avant et euh, et du coup euh ben pour retrouver l'envie de dormir euh quand j'ai quand j'ai lutté, en fait ! Ben c'est difficile. »« On va dire ça m'arrivait bon les jours euh comment dire... Le plus souvent c'était le weekend quoi, surtout »

2-1-3 Le retentissement d'un mauvais sommeil sur la journée est souvent banalisé par l'adolescent même s'il reconnaît en avoir des effets délétères :

Sur la scolarité :
Absentéisme
E5 "parfois je me lèverai pas pour aller en cours. "
difficulté d'écoute en cours
E1 « par rapport à l'école si on est pas concentré aussi on arrive pas ..à suivre ben les profs »
Sur ses capacités psychiques :
Obnubilation sur l'envie de vouloir dormir
E9 « on pense qu'à une chose, c'est retourner dormir quoi en fait. Ouais quand on a mal dormi, on a cette envie de rester au lit en fait et de, redormir. »
Difficulté de concentration
E6 "un petit peu plus de mal à me concentrer le matin et après début d'après midi ça va"
E1 « la journée on est plus fatiguée ... et ... on n'est pas concentrée »

Irritabilité :
E7 "Alors oui dès que j'ai 1 ou 2h euh 2h maximum de sommeil manquant je suis de mauvaise humeur »
E5 "Je suis irritée, faut pas que , que quelque chose vienne me déranger parce ce que sinon je vais être méchante."
Diminution de la motivation
E9 « On a moins envie de faire les choses on a ... Ouais on a, on perd en motivation hein ! »
E8 "j'ai pas envie de faire grand chose. (rire) J'ai l'impression d'être à deux de tension comme on dit, j'ai l'impression d'être pas en forme quoi !"
Susceptibilité décuplée
E6 "encore plus susceptible que d'habitude,"
Sur ses capacités physiques : De la simple fatigue à la somnolence diurne
E4 "On se sent fatigué mais sans plus !"
E2 « on est très fatigué »
E7 « je peux m'endormir, fin je m'endors pas mais j'ai les yeux qui tombent en classe »
Ampleur perçue de ce retentissement pas toujours en relation avec la fréquence du mauvais sommeil
Moindre :
E4 "On se sent fatigué mais sans plus !"
Importante :
E2 "ça perturbe beaucoup"
E7 "c'est très désagréable, du coup je fait tout ce que je peux pour avoir au moins 6h de sommeil."
Adaptation :
Limite ses activités : E3 « le lundi et mardi je reste calme pour pouvoir récupérer. »
Augmente les heures de sommeil la nuit suivante : E3 « je fais en sorte de récupérer la nuit d'après »

## 2-2 Changer son comportement pour mieux dormir oui, mais encore faut-il en avoir envie et savoir comment :

2-2-1 Les différents changements effectués par les adolescents (bon mais aussi mauvais) et ceux qu'ils estiment pouvoir faire pour mieux dormir :

Changements déjà effectués ou employés :
Agir sur les facteurs perturbants :
La télévision comme anxiolytique à l'endormissement ou au contraire banni de la chambre
E5 « Ben là comme je stresse avant de m'endormir, je suis obligée voilà d'avoir ma télé, ça me rassure en fait ! »
E9 « je l'allume même plus dans ma chambre parce qu'on m'a dit que faut pas... »
Repérer les signes de sommeil et ne plus lutter
E9 « J'ai déjà un peu changé vu que je me couche plus tôt et déjà aussi quand j'ai envie de dormir j'y vais directe je ne lutte plus. »
E7 "Mais je me rappelle qu'avant ça m'arrivait de, de sentir le sommeil venir ! Mais de lutter, de lutter et puis après 1/4 d'heure après ça allait mieux, enfin, j'avais plus sommeil ! Et du coup je, j'avais l'impression de m'empêcher de dormir parce que j'avais envie de rester éveillée ou quelque chose comme ça. Alors que maintenant dès que je sens le sommeil arriver je le laisse venir et je m'endors."
Se coucher plus tôt
E7 " <i>le fait d'avoir un peu plus de travail, d'être plus fatiguée, du coup ben j'allais au lit plus tôt ."</i>
Aide pour tenir sur la journée :
Siestes récupératrices
E5 « quand même dans la journée j'essaye de faire au maximum des siestes pour tenir. »
E6 "je fais souvent la sieste le mercredi après midi." "Mais genre vraiment tout le temps !"
Boissons caféinées en journée :
E7 "Ben je lutte je prends un café, un thé, parce que bon, faut faire les devoirs, la journée n'est pas finie"
Changement qu'il serait intéressant de faire :
L'alimentation
Manger plus léger le soir
E8 "Ben ma mère elle me dit toujours de manger moins lourd le soir.»

Manger plus tôt le soir
E6 "peut être manger un petit peu plus tôt"
Le mésusage des technologies
Ne pas s'endormir devant la télévision
E8 "D'arrêter de regarder la télé le soir." "je m'endors devant en fait."
Ne pas utiliser le téléphone le soir
E6 « je m'endors aulit, et euh ... Et je regarde mon téléphone"
Diminuer l'exposition aux écrans le soir
E5 « je sais qu'il y a plusieurs possibilités à mettre en place euh, par exemple éviter les écrans euh avant de s'endormir et tout. »
Ne pas avoir d'écrans avec soi le soir au lit
E3 « je sais que je m'endormirais plus tôt si je n'avais pas par exemple mon ordinateur ou mon téléphone avec moi. Parce que euh ... évidemment je vais naviguer un peu sur mon téléphone avant de tout éteindre. »
Pour agir sur l'anxiété
Faire de la sophrologie
E7 "J'ai entendu parler de sophrologie par rapport au stress."
Attendre que ses soucis se règlent :
E5 « <i>Alors peut être que quand mes soucis se régleront peut être que ça améliorera mon sommeil.</i> »
Garder un rythme de sommeil régulier
E1 « il faut au moins en fait essayer de ... de dormir même pendant les vacances un peu plus tôt, ... pas voilà en abuser... comme ça à la rentrée on en a l'habitude. »
Aucune modification n'est envisagée par absence de connaissance ou banalisation des troubles du sommeil
E2 « Je pense que c'est pareil pour tout le monde, y a des fois où on se réveille dans la nuit on a du mal en période scolaire »
E4 "En fait je cherche pas à savoir en vrai !""Ouais je m'en fout un peu ! (rire)"

### 2-2-2 Impact de la motivation sur le changement :

Impact positif
Apprécie de ne plus être fatiguée en journée
E9 « <i>Et c'est vrai que je le vois le matin des fois je me réveille bien. Je me réveille pas fatiguée, j'ai bien dormi des fois ouais ! C'est vrai. »</i>
Prise de conscience de la nécessité de mieux dormir
E9 " <i>Si j'en ai besoin, j'ai pas le choix. »</i>
Absence de motivation :
E6 " <i>j'y ai pas accordé plus d'importance que ça</i> "
E5 « <i>Oui après je ne cherche pas forcément à le régler » « J'ai pas forcément la volonté de le faire. »</i>
Impact négatif
Retire un bénéfice secondaire de la télévision en s'endormant
E8 " <i>Après c'est ma berceuse quoi en fait. Ça m'endort !</i> "
Image péjorative de son rythme de sommeil
E9 « <i>Bon ça fait un peu vieille d'aller dormir aussi tôt mais bon (rire)</i> "

### 2-2-3 Leurs différentes ressources face à l'absence de connaissance sur le sommeil :

Leurs propres expériences
E1 « <i>c'est moi même qui ai découvert voilà. »</i>
E7 " <i>en commençant le BTS le travail est beaucoup plus euh important. Et sans sommeil on est pas, on n'est pas efficace dans le travail.</i> "
Le projet sommeil
E5 « <i>je l'ai su justement en réalisant certains questionnaires par rapport au projet du sommeil. »</i>
E8 " <i>Oui pendant le projet, oui il m'a mis ça dans la tête ouais.</i> "
Internet
E6 " <i>ça doit être sur internet ou des trucs comme ça</i> "
La mère
E8 « <i>Ben ma mère elle me dit toujours »</i>

2-2-4 L'adolescent ne demande pas ou peu d'aide extérieur souvent par banalisation du problème et quand elle est formulée la demande n'est pas toujours bien élaborée et la réponse apportée pas toujours concluante :

Vers qui se tourner
Les parents et plus particulièrement la mère soit lors de conversations banales soit suite à l'inquiétude parentale
E6 <i>"Ouais ma mère, vite fait mais euh, non pas spécialement, j'ai dit que j'ai pas trop réussi à dormir et puis elle me dit tu te reposeras demain soir"</i>
E8 <i>"je vivais chez eux donc ils me , ils voyaient que la nuit je me levais, que ça allait pas quoi !"</i>
Vers le médecin généraliste soit par la propre décision de l'adolescent soit suite aux conseils de la mère
E8 <i>"après ma mère elle m'a dit ben faut aller voir le médecin, tu vas pas rester comme ça !"</i>
E2 <i>« mon médecin est au courant »</i>
Vers l'entourage mais sans recherche d'aide réelle
E4 <i>"Quand les gens me demandais si j'avais bien dormi je disais non !"</i>
E7 <i>"à des amis euh ... dans des conversations banales. Mais sinon sérieusement à un médecin ou quoi non."</i>
Personne
car ne sait pas vers qui se tourner
E9 <i>« On sait pas qui spécialement se retourner quoi pour des choses euh comme ça. On se disait c'est futile »</i>
Car banalisation des troubles du sommeil par l'adolescent ou même par l'encadrement scolaire
E7 <i>"Ben j'en ressens pas l'utilité. Je me dis que c'est pas, que c'est pas forcément grave."</i>
E6 <i>"je ressens pas le besoin d'en parler. Fin d'en parler, vu étant donné, que ce n'est pas un problème qui prend de la place on va dire ."</i>
E5 <i>« si je vais le dire en cours, pour les profs c'est normal parce que sur une classe de 30 élèves, les 30 personnes disent on est fatigué, on a envie de dormir. »</i>
La demande d'aide n'est pas forcément à propos du sommeil ou est partielle
L'inquiétude ayant motivé la consultation est la douleur abdominale non le sommeil
E8 <i>"Ben en fait au début j'étais allé le voir pour ces problèmes au ventre en fait. Je lui avais dit voilà je me réveille la nuit bon j'ai des voilà quoi. J'allais au WC et tout ça"</i>
Demande d'aide uniquement pour les réveils nocturnes en été
E2 <i>« moi je je lui ai explique que du moins que c'était dû à la température »</i>

Aide apportée pas toujours utile
Pas de changement
<i>E2 « il m'a dit de prendre ça et de me reposer tout ça mais quand il fait chaud, ça change pas »</i>
Réassurance et compréhension du facteur déclenchant
E8 "Oui voilà y avait pas de problème de santé quoi ! C'était plus le stress en fait !"



## 2-3 Evaluation du projet par les adolescents :

### 2-3-1 Un ressenti globalement positif pour ce projet :

Aspects positifs
Intéressant par ses actions
<i>E6 "les activités qu'on avait fait je trouvais ça sympas, présenter devant la mairie, parler un petit peu" "je trouvais ça hyper intéressant"</i>
Répercussions positives sur la classe et sur soi
<i>E9 « ça a quand même eu des conséquences positives sur euh je pense pas que sur moi, je pense sur chacun d'entre nous »</i>
<i>E2 « Du coup ça m'a beaucoup aidé oui »</i>
Innovant donc motivant
<i>E8 "Fin c'est une première tout ça ! Ca sortait vraiment du scolaire quoi !"</i>
Valorisant
<i>E5 « je me sens valorisée quand, quand madame Boye me le propose euh personnellement en fait. Donc du coup ça me tenait à cœur de, de le faire aussi ! »</i>
En lien avec sa formation de gestion
<i>E3 "Mais au final je me suis rendu compte que ce n'était pas le sujet du projet qui était important, c'était la façon dont on allait le... Le, le mettre à disposition »</i>
Sentiment d'utilité de l'adolescent
<i>E8 "On se sentait utile quoi, en plus on était qu'un petit groupe de la classe à le faire donc euh" "Ben ça nous motivait, on avait vraiment envie de, de le faire bien quoi !"</i>
Aspects Négatifs :
Peu d'intérêt pour le sujet du projet
<i>E3 « je trouvais ce projet un peu décalé par rapport à ... à notre apprentissage. »</i>

2-3-2 Les multiples apports qu'ont permis ce projet, tant sur le plan des connaissances, que sur la scolarité ou le propre regard sur soi :

Les différents types de connaissances apportées
Connaissances théoriques
<u>Pour soi :</u>
La physiologie du sommeil et ses cycles
<i>E8 "le train du sommeil"</i>
<i>E4 "Ben à savoir comment ça fonctionne le sommeil"</i>
Les facteurs perturbants chez l'adolescent dont la digestion et l'utilisation des écrans le soir
<i>E4 "à partir de quelle âge les gens ils arrivent pas à dormir, à cause de quoi"</i>
<i>E1 « on utilisait son portable ou sa tablette avant de dormir et c'est moi je pense que c'est à cause de ça qui pose problème pour euh ... avoir du retard pour le sommeil. »</i>
<i>E2 « euh la nuit, qu'on était bloqué avec le téléphone, on savait que le lendemain on allait être très, très fatigué en cours »</i>
<i>E5 « j'ai retenu quelques euh quelques notions sur le sommeil, par exemple voilà qu'il ne fallait pas trop manger le soir pour mieux s'endormir, fin des petites choses comme ça. »</i>
La prévalence des troubles du sommeil chez l'adolescent
<i>E7"j'ai appris euh comment euh comment était le sommeil par rapport au sondage qu'on a fait et je pensais pas que qu'il y avait autant de jeunes qui avaient du mal à dormir ."</i>
Prise de conscience de l'importance du sommeil pour la santé physique et psychique
<i>E8 "j'ai appris aussi que le sommeil c'était euh important ! Aussi pour le corps pour le mental. Pour l'apprentissage aussi, si on n'a pas un bon sommeil à l'école ça se ressent ! Puis même dans la vie de tous les jours quoi !"</i>
Prise de conscience d'éléments perturbateurs dans notre quotidien
<i>E1 « de découvrir ce qu'on fait en fait, qu'on se rend pas compte »</i>
<i>E8 " je pense qu'on fait tous des petites choses dans la vie quotidienne que, que le docteur il nous a dit quoi je pense"</i>
<u>Pour la communauté scientifique :</u>
Apport d'une étude sur le sommeil chez l'adolescent
<i>E6 " je me suis souvenu on avait qu'il n'y avait pas trop d'étude sur le sommeil et que ben en fait il n'y en avait aucune et qu'elle voulait faire ça pour ça et je pense que c'est un bon truc !"</i>

<u>Pour les autres :</u>
Partage de connaissances par la réalisation de prévention
<i>E2 « ça a apporté beaucoup de choses euh pour les élèves donc du coup quand on a passé le questionnaire aux classes de seconde aux classes de 1<sup>ère</sup> tout ça euh ... Ils ont, ils savaient pas exactement ... Fin ce questionnaire ils se sont vu dans les questions »</i>
<i>E1 « pour moi le projet, c'est, il est important parce que ... y a même euh des personnes qui..., qui ne se rendent pas compte. Et je pense que, ben par rapport au sommeil et tout, et ... je pense que ... maintenant que certains ceux qui sont venus voir l'animation à la mairie et tout ça, ils savent maintenant qui cause le trouble du sommeil et tout. »</i>
Conseils globaux pour tout le monde
<i>E9 « Je pense que ça a apporté quand même euh du bon conseil quoi à chacun, ce projet. »</i>
Connaissances pratiques :
La gestion de projet :
<i>E4 "ça appris à monter un projet !"</i>
<i>E6 "un petit peu l'organisation qu'il fallait avoir tout ça !" voir un petit peu comment le projet déroulait"</i>
<i>E8 "on a appris à mener un projet quoi !"</i>
<i>E2 « ça m'a beaucoup aidé à faire euh ... A à, à faire un projet du coup »</i>
La gestion de l'expression en public :
<i>E1 « on a appris ... une animation alors que ben j'étais timide et tout. Là ça m'a apporté »</i>
<i>E6 "Très honnêtement j'avais quelques petits soucis de ... Comment ça s'appelle pour parler devant du monde pour m'exprimer tout ça . Puis bon on va dire que ça a contribué à ce que maintenant ça ne me dérange plus quoi !"</i>
La gestion du travail en groupe qui permet :
<i>E8 "comment travailler avec les autres"</i>
Le partage des connaissances, les débats et l'entraide
<i>E1 « avoir des idées de chacun. Avoir des ... chaque information de chaque personne. Et puis on s'intéressait et quand il y avait quelque chose qui n'allait pas on disait et voilà. »</i>
<i>E3 « C'est ce que je préfère travailler en groupe parce que, on a les connaissances de chacun et on met tout en commun. On a, on peut débattre sur les points de vue de chacun. »</i>
Améliore les relations inter individuelles
<i>E5 « la cohésion de groupe fin en classe. Fin voilà ça a permis d'échanger avec euh , avec des gens avec qui on ne parlait pas forcément »</i>

Une hétéro stimulation au travail :
<i>E3 « j'ai toujours préféré travailler en équipe, en groupe plutôt que tout seul. Parce que tout seul je n'arrive pas à travailler ! »</i>
La réalisation de questionnaires et de statistiques
<i>E5 « améliorer au niveau de la réalisation de questionnaires, pour euh réaliser des statistiques, voilà, on va dire au niveau administratif »</i>
La réalisation d'une étude scientifique
<i>E6 "de faire une étude dessus de voir comment derrière ca va fonctionner"</i>
La réalisation de scènes de théâtre
<i>E9 « c'était bien ouais c'était euh... C'est la première fois qu'on faisait du théâtre »</i>
L'apport d'une estime de soi valorisée par différents aspects du projet
Par la production de quelque chose et le sentiment d'utilité
<i>E8 "Ben déjà on s'est senti utile ! Fin moi personnellement je me suis senti utile . Parce que ça m'a permis de faire des petites choses quoi. Comme faire passer le sondage, préparer les conférences."</i>
Par le fait de représenter la classe
<i>E3 « je me suis senti ... Fin comme euh représentant d'un projet ou ... de toute la classe derrière fin, donc euh ... J'ai trouvé ça intéressant de pouvoir parler au nom de tout le monde »</i>
Par l'intérêt qu'ont pu avoir d'autres structures à leur projet
<i>E5 « ça montre que le projet est quand même euh concret et que y a des gens qui s'intéressent et du coup ça donne envie »</i>
Renforcement de la confiance en soi lors de l'expression en publique
<i>E8 "De la confiance peut être !""J'ai un peu affronté ma timidité on va dire ".</i>
<i>E2 « ça nous a donné en assurance quand on parlait tout ça »« on était sûr de nous quand on présentait »</i>
L'apport dans la suite de la scolarité
Valorisation de son dossier pour entrer en BTS
<i>E5 « D'avoir conçu ce projet ça m'a permis de rentrer en BTS. Mon dossier a plus retenu l'attention qu'un autre par exemple avec ça. »</i>
Aide à la réalisation d'autres projets en BTS
<i>E2 "on m'a demandé de, fin on m'a demandé si j'avais fait un projet »« Parce que en BTS, on fait beaucoup de projet comme start up »</i>

2-3-3 Lors de la comparaison entre le cours sur le sommeil en PSE et le projet il y a globalement beaucoup d'aspects positifs en faveur du projet grâce à la pédagogie, aux intervenants variés, la réalisation d'action et la durée du projet :

Aspects positifs : plus intéressant, plus de connaissances, implication plus importante, meilleure compréhension et mémorisation grâce :
Aux différents intervenants :
Connaissance enrichissante et variée
E9 « Vu qu'on était plusieurs oui comme vous dites de différents milieux, c'était plus enrichissant. Pour nous aussi on a pas juste fait euh quoi ... On a pu prendre des avis de partout, »
Prise de conscience qu'un rapport adulte adolescent peut se faire sans conflit
E8 "Mais là comme je sais que ça se passe bien d'en parler avec adulte et ado fin euh voilà quoi." "c'est pas parce qu'il est (rire) un peu plus vieux qu'il ne comprend pas en fait !"
Valorise l'importance du projet
E7 "Je me suis dit que c'était sûrement un projet important.»
Diversité des connaissances et compétences permettant d'aider un plus grand nombre
E5 "qu'il y ait plusieurs versions exploitées que peut être ça arrangera le problème de certains ! " "Ça aurait été fait par 5 personnes, je ne pense pas que ça pourrait avoir le même impact"
Réponse aux questions tout au long du projet
E6 "qu'on nous expliquait un petit peu. J'avais bien aimé le , la sorte de FAQ qu'on avait fait quand on était euh ... En rond et que le docteur venait et qu'il nous expliquait un petit peu tout sur le sommeil. Qu'on posait des questions et voilà"
E1 « Et on avait des questions en fait, on posait des questions, c'est ça qui m'a permis » « il y avait le Dr Munck »« Et y avait l'infirmière aussi »
Développement de relation avec des professionnels
E8 "ça m'a permis de travailler avec des personnes extérieurs de la classe aussi !" "quand on est avec le docteur c'est un peu plus professionnel quoi, ça sort de l'école !" "on était euh plus dans le cadre professionnel que scolaire" "on a appris à bien se comporter"
Aide et soutien pour rendre les élèves acteurs du projet
E6 "je trouvais ça aussi sympas de ... Bon on va dire que c'est un petit peu obligé mais de faire participer euh, une classe derrière", "qu'ils étaient derrière nous qu'ils nous aidaient tout ça" "Fin on aurait rien fait nous euh de nous même. Fin je crois.»

A la réalisation d'action :
Acteur de projet et producteur de connaissance
E8 <i>"Bon la PSE ça reste des cours donc euh, que de la théorie voilà ! Alors que le projet j'avais l'impression d'être euh ben comme je vous ai dit utile quoi !"</i> <i>"De participer ça change hein ! Je me sentais plus euh , plus impliquée quoi ! "</i>
E3 <i>« On avait d'un côté la théorie en PSE et de l'autre côté on avait parfois la théorie mais on avait aussi la pratique »</i>
E2 <i>« on faisait notre propre recherche, si on avait du mal à comprendre un truc, fin je sais pas un petit truc, on allait on demandait à madame Boye de nous aider. Elle nous disait oui, on allait faire nos recherches, on essayait de comprendre, euh ... on, on faisait vraiment plusieurs choses sur ce projet »</i>
Réalisation de prévention
E9 <i>« On savait qu'on devait s'investir parce que euh fallait , fallait quand même le mener le projet donc euh ... Genre , fin comprendre euh ce que c'était pour après l'expliquer aux autres ! Fin euh on est passé dans d'autres classes et tout pour expliquer. Donc euh, si on savait, fin euh, si on s'investit pas, on peut pas euh le partager avec les gens »</i>
E1 <i>« Mais vu que au projet on a fait l'animation et tout, on a pu, en fait on a plus euh compris »</i> <i>« et puis c'était une animation qu'on devait normalement comprendre. »</i>
Réalisation de saynètes :
E6 <i>"Fin moi mentalement je me vois plus quand on était en , en comment ça s'appelle . Quand on était au , à la présentation euh dans la mairie, quand on a fait le sketch tout ça entre guillemet (...) Devant fin devant plein de monde tout simplement dans la salle , j'avais retenue ça particulièrement parce que du coup même je sais que ma mère elle m'avait fait la réflexion du coup c'est pour ça que je me souviens de ce moment là"</i>
A une pédagogie différente qu'un cours classique
Etre le sujet de la recherche
E3 <i>« en fin de compte, on avait juste des euh, des exemples de personnes, ce qu'ils disent et euh, et comparé à un projet où NOUS, nous étions nous même concernés c'est pas la même chose ! »</i>
Information plus ciblée et plus adaptée aux adolescents et à leurs problèmes
E2 <i>« On se voyait dans ce projet. Du coup c'est pour ça qu'il nous a intéressé énormément. »</i>
E3 <i>« ben plus sur les adolescents oui. »</i>
Etre actif dans l'apprentissage :
E6 <i>"si j'ai appris un truc c'est plutôt grâce au projet que grâce au cours de PSE." "parce que j'y ai participé"</i>

Présentation sous la forme de projet que la classe s'est approprié
E9 « c'était plus intéressant, parce que c'était la façon de, d'appréhender le truc c'était pas pareil quoi en fait, juste un cours, fin euh bon voilà. Là c'était plus euh de façon euh, on va dire euh, je sais pas c'était plus euh, fin pour le projet c'était plus euh. Un projet donc on s'investissait dedans, donc on voulait vraiment comprendre. » « on savait que c'était notre projet, du coup fallait euh, on s'investissait plus que dans le cours sur le sommeil qu'on avait fait en PSE »
Pédagogie du professeur
E5 « elle a su nous apporter le projet, elle avait toujours cette euh, cette pédagogie et euh avec nous en fait et c'est ça qui était bien !
Travail en groupe
E1 « parce que c'était intéressant, on était en groupe »
Par le fait de tester la véracité des informations
E2 « ce qu'on a appris on essaye de le de le faire pour nous, pour nous même. » « Et du coup oui on a vu que ça a vraiment marché ! »
Ludique
E6 "ça s'est fait dans un cadre euh, on va dire ludique, plus amusant entre guillemet"
Interactif :
E6 On va dire que ça a fait participer du monde et je trouve ça bien plus intéressant de faire participer du monde déjà rien que pour nous, c'est, c'est sympas (...) que ça fait un truc en plus que des cours."
A la durée du projet
Plus de temps pour avoir des informations plus complètes et poser des questions à leur rythme
E3 « Mais l'étendue sur 2 ans on voyait bien les choses euh, euh ... bien précisément pendant 2 ans. Tandis que le cours de PSE on avait un cours pendant euh ben, je sais pas moi peut être euh ... ben même pas 1 mois et puis voilà ! »
E2 Mais je sais que vu que le projet lui est à l'année euh si on avait des questions si on avait quoique ce soit on demandait à notre prof. Et du coup notre prof nous aidait. Mais pas notre prof de PSE parce que du coup il fallait qu'on repasse à un autre euh à un autre cours, on n'avait pas que le cours sommeil. »« Que nous non on essayait de comprendre vraiment petit à petit »
Aspects négatifs
Moins de connaissances précises car s'inscrit sur une durée plus brève
E7 "Je crois que celle de la matière de la PSE a eu plus d'influence sur moi vu que c'était un cours euh fait en plusieurs heures euh et plus détaillé, je pense que j'ai appris plus de chose ." "Oui du fait qu'il soit plus étalé sur la durée"

2-3-4 *Projet moteur de changement ou plus souvent déclencheur de questionnement et révélateur de l'importance du sommeil :*

Changement pour soi
Au niveau du comportement
<u>Permanent</u>
Renforcement de la volonté de changer par le fait d'avoir testé la véracité des informations
E2 « <i>j'ai vraiment vu le changement quand je posais mon téléphone et que je dormais et que je me réveillais j'étais en pleine forme le lendemain</i> »
Ecoute les signes de sommeil pour savoir quand dormir
E8 " <i>Donc en fait maintenant j'ai appris à , quand j'ai , je m'endors ben je lutte pas , je réponds pas aux textos , je m'endors et voilà quoi !</i> " " <i>L'histoire du petit train, à chaque fois j'y pense ! (rire)</i> "
Gère mieux son sommeil
E9 « <i>La façon de gérer mon sommeil à moi du coup. </i> »
<u>Variable selon l'envie et la nécessité</u>
E7 " <i>Je l'ai changé plus tard comme je vous l'avais dit par rapport au BTS et au travail. Mais c'est aussi de l'expérience qu'on a ! Je pense</i> "
E2 « <i>quand je reprend ma période scolaire je sais que je prends euh... ce que j'ai appris sur le projet sommeil je le prend en compte et je pose mon téléphone, fin je fais plus attention pour être plus en forme</i> » « <i>Oui je fais attention plus en période scolaire. </i> »
<u>Aucun</u>
Car pas de nécessité ni d'envie
E4 " <i>Ouais mais bon , fin après faut les faire quoi !</i> "
E3 « <i>Non, fin moi je n'ai pas utilisé en tout cas ces connaissances là, par rapport à moi, parce que ben j'en ai pas senti le besoin !</i> »
E6 " <i>ça m'a rien fait changer de particulier, toujours pareil parce que je n'en ressentais pas le besoin, je ressentais pas le besoin de changer</i> "
Car avait déjà les connaissances
E1 « <i>Je savais un peu parce que en fait en PSE on faisait aussi le..., sur le trouble du sommeil et ... on faisait tout ça donc on a étudié un peu</i> »



Conséquences positives du changement
Meilleure concentration lors des cours au lycée
<i>E8 "Si peut être à gérer ma fatigue si. Ca , ça a joué sur ma scolarité , parce que maintenant je ne baille plus quoi en cours. Avant j'étais fatiguée euh souvent euh"</i>
<i>E9 « Si parce que après ça suit, parce que plus euh j'étais mieux euh, fin plus je suis mieux, plus je vais suivre et tout en cours. Sinon si je suis fatiguée je vais bailler, être un petit peu dans les vapes. Il va me tarder c'est de qu'une seule chose c'est de rentrer dormir ! (rire) »</i>
<i>E2 « Quand je dormais, et que j'utilisais plus mon téléphone et que j'étais en classe, j'étais bien, je ne me sentais pas fatiguée, ni mal. Donc euh j'étais beaucoup plus concentrée, beaucoup plus dans le cours. »</i>
Diminution de la somnolence diurne
<i>E2 « en début d'année avant qu'on commence le projet je sais que quand je dormais pas le soir j'étais sur euh la table, les bras sur la table, fin les mains et je m'endormais »</i>
Changement pour les autres
Amélioration de la concentration de la classe
<i>E1 « quand on travaillait en groupe c'était plus intéressant, on était ... voilà on était concentré et voilà ! »</i>
Diminution du passage à l'infirmier
<i>E1 « je pense que ça a diminué les personnes qui allaient à l'infirmier parce qu'ils étaient fatigués »</i>
Modifications de certaines habitudes avant de dormir
<i>"et je sais qu'il y en a qui ont beaucoup changé leurs habitudes comme euh ... Ben y en a une elle ne s'endort plus avec la télé(...)Elle arrête la télé, fin elle regarde la télé sur le canapé et après elle s'en va dans sa chambre et elle essaye de ne pas l'allumer."</i>
Conseils intégrés et appliqués par la classe
<i>E9 « on a suivi euh les conseils quoi, on a pu euh trouver quoi pendant le projet du coup. »</i>

## 2-4 L'amélioration de la prévention passe par le médecin généraliste mais aussi

### le cadre scolaire :

2-4-1 La prévention par le médecin généraliste un bon moyen d'aborder le sommeil pour certains mais inutile pour d'autres :

Comment aborder le sommeil des adolescents en médecine générale
A quel moment
Prévention systématique en consultation
E9 «Après ça serait bien que le médecin demande régulièrement quand je vais au médecin si le sommeil va bien tout ça. Comme ça si un jour, voilà si euh parce que, si mon médecin me l'aurait demandé euh avant, j'aurais pu euh, j'aurais pu lui dire que j'avais des troubles du sommeil ! » "Parce que après il y a peut-être des gens quand ils vont voir le médecin, ils dorment mal mais, ils pensent pas à lui, à leurs communiquer quoi. »
E8 "Ben si j'aborde le sujet avec mon médecin c'est que y a un problème quoi ! Donc je préférerais qu'il m'en parle avant !"
E6 "ce serait bien on va dire de faire un contrôle entre guillemet." (...)Mais euh quoi qu'on en parle parce que bon le sommeil c'est quand même euh ... Fin c'est bête mais, ben je pense qu'il y a pas mal de monde qui ne dort pas assez !"
Lorsque l'adolescent le demande, il sera plus attentif aux réponses
E3 « du moment où euh mon rendez-vous avec mon médecin est en rapport avec le sommeil oui, c'est intéressant d'en parler. Mais si euh, si j'ai un rendez-vous qui n'a aucun rapport avec euh, avec le sommeil euh, je ne vois pas l'intérêt d'en parler ! »
E7 "je préférerais que ce soit euh, que ça vienne de moi ! Parce que du moment que ça vient pas de moi, j'écouterai mais j'oublierai ce qu'on m'a dit euh tout de suite après.»
E5 « Je pense qu'il devrait m'en parler si moi j'amène ce sujet là »
Ne souhaite pas avoir de consultation dédiée
E6 "après pas prendre un rendez-vous exprès pour parler de ça peut être pas euh".
Comment aborder le sujet
Par une simple question ou plusieurs sur le sommeil de l'adolescent
E9« Oui juste une petite question voilà"
E1 « il doit me poser des questions pour moi » . « Comment je dors, qu'est-ce que je fais avant, qu'est-ce que je mange tout ça"
Trouver une motivation pour l'adolescent
E8 "une motivation"

Quelle type de communication employer
Franche et directe
E4 "qu'il aille droit au but hein !"
Faire peur et notamment sur l'aspect physique
E8 "Ben il faudrait qu'il me fasse un peu peur en fait ! Avec ce qui me fait peur (rire)" "Ben justement il pourrait me dire que ça peut me faire grossir en fait !"
Quel est le but de cette prévention
Evaluer l'origine du mauvais sommeil
E9 « après il peut se passer pleins de choses, parce que ça peut être des gens stressé, ou malheureux donc ça peut être pleins de trucs, mais euh ... »
Evaluer s'il existe un problème
E6 "Je sais pas quand je vais chez le médecin pour un contrôle de routine, qu'il me pose deux, trois questions tout ça pour savoir si ça va . Si euh ça va pas pourquoi je n'y arrive pas ?"
Donner des conseils
E2 « si le médecin nous parle et si il nous explique en nous disant essaye de ne plus être sur ton téléphone et tu verras comment ça se passe. » « Qu'il nous conseille quoi ! »
Il détermine l'aide qu'il peut apporter
E4 "il détermine ce qu'il doit faire"
Son message à un impact important
E2 « peut être que si notre médecin nous en parle ça nous, ça nous fera, enfin on entendra mieux le message aussi. »

2-4-2 L'abord de la prévention en générale plutôt dans un cadre scolaire mais dans un contexte ludique, centré sur l'adolescent avec pour but de faire peur ou inquiéter pour susciter l'envie de changer :

Utilité de cette communication devant l'importance du rôle du sommeil
E6 "Etant donné que , fin je sais pas dormir ça peut faire des choses sur le corps sa santé et machin, fin ça me semble important d'en parler"
Dans un cadre scolaire et pour certains lors des cours
E5 « pour de la prévention je pense que ça devrait plus se faire à l'école »
E8 "Je pense que pendant les cours en plus avec des, des amis à nous, ça nous motive. Parce qu'en cours euh parler du sommeil, faire des projets sur le sommeil comme ça je trouve que c'est bien.» "A l'école je trouve que c'est pas mal !"
E7 "je dirais faire des interventions dans les classes"
Quelle façon de communiquer, quel type d'information est indispensable ?
Choquer en parlant des effets négatifs
Sur l'aspect physique
E6 "C'est je pense faut être choquant " "je pense qu'il faut parler euh des effets négatifs que ça peut avoir ! Euh vraiment on va dire que accentuer les côtés négatifs que ça peut avoir ! ""Ca peut je sais pas des problèmes de même de peau"
Sur les accidents que le manque de sommeil peut causer
E9 « s'il y a eu des accidents ou pas pour le sommeil. Des personnes qui , qui ... Fin je sais pas ...Si ... des choses en fait qui leur choquera ! »
Expliquer les bienfaits du sommeil en montrant les conséquences suite au manque de sommeil
Prendre appui sur le côté sportif
E6 "Ou même parler aussi des bienfaits" "je sais pas sur euh la difficulté pour les sportifs (...) peut être que à ce moment là je me dirais ben ... Tiens c'est peut être pour ça que je n'arrive pas à faire ça ou ça"
Prendre appui sur des faits réels
E4 "Ben leur montrer des trucs réels"
Expliquer le rôle et l'importance du sommeil
E3 De leur montrer que ben euh ... y des troubles du sommeil et des difficultés du sommeil à tout âge et que voilà c'est important d'avoir un bon sommeil »

Quel support utiliser ?
Des ateliers ludiques
E5 "après fin je sais que au collège des fois y a des ateliers par exemple pour sensibiliser euh pour les accidents de la route et tout ! Ben peut être voilà faire des activités comme ça aussi. »
Projet centré sur les adolescents de la classe et leurs problèmes
E8 "un petit projet quoi" "Parce que justement quand c'est nous, je pense qu'on va encore plus s'impliquer quoi !"
E9 « Ben nous on a été sensibilisé dans le cadre d'un projet en fait. C'est ça qui nous a sensibilisé. » « Soit dans le cadre d'autres projets comme celui-là
Par des questionnaires et analyses de ceux ci
E8 "Comme faire des statistiques sur notre sommeil ! Puis après les analyser en, en classe quoi !" "C'est pour que ça nous intéresse et qu'on voit que si on a un problème ou pas quoi"
E1 « Leur passer un questionnaire comme on avait fait aussi avec les autres classes » « on reprenait des questions et c'est des problématiques qu'on essayait de rechercher et ensuite et ben on leur conseille »
E9 « des intervenant qui peuvent venir dans des euh, dans des classes et sensibiliser avec euh des questionnaires des trucs comme ça ! »
Projet ludique avec support vidéo
E7 "Éducatif mais en même temps pas, pas trop formel pour que ce soit, pour qu'ils s'y intéressent ! Il faut que ce soit ludique je dirais.» "Comme des diaporamas, juste avec des images ..."
Interactivité au centre de la prévention
E6 "Plus un truc interactif pour que les jeunes s'en souviennent de deux trois trucs quoi !"
Une étude sur le sommeil qui montre la réalité des faits
E3 « Ben justement de leur montrer une étude sur le sommeil"
Par des vidéos ou affiches faites par le gouvernement
E5 « l'État réalise des publicités, euh voilà y a plein de prévention, même pour les accidents de la route. Et je pense qu'aussi il faudrait le faire pour le sommeil . Le sommeil c'est primordial , c'est dans pour euh , l'être humain ! »
Qui seraient les intervenants ?
Réponse spontanée
Un spécialiste du sommeil, du corps médical
E7 "Ben quelqu'un du corps médical qui s'y connaît qu'il sache de quoi il parle. Pour que les jeunes soient bien informés."
E9 « Ça pourrait être soit des personnes, qui euh travaillent sur le sommeil »

L'infirmière scolaire
E9 « <i>Même des infirmières peut être du des collègues, des lycées. »</i>
L'adolescent plus percutant avec l'aide d'un adulte pour valider les informations
E2 « <i>Ben de mettre des jeunes en face d'eux et de leur parler de ça. »</i> « <i>Vu que ça sortait de la bouche d'un adolescent on va dire ça comme ça et ben ils étaient beaucoup plus impliqués eux même. Ils disaient oui c'est vrai moi aussi ça m'arrive ! Je vais essayer de faire sans mon téléphone. »</i> « <i>Un adulte, pas que par des jeunes » « pour appuyer, pour dire si on a bon »</i>
Après réflexion
<u>Un adolescent</u>
L'identification au groupe de pairs rend les faits plus réels
E3 « <i>je pense que c'est mieux quand c'est des adolescents qui parlent avec des adolescents parce que ce sont des personnes qui sont ... fin qui se reconnaissent »</i>
E9 « <i>quand c'est des explications par un adulte ou quoi , ça sensibilise mais bon euh, on y croit mais ça reste toujours vague. Alors que si c'est des jeunes qui le disent, ben on se dit en fait s'ils nous le disent c'est que, ils le savent bien. Et comme on est pareil, on sait que c'est réel quoi. »</i>
Par une meilleure compréhension des difficultés et de la réalité socio culturelle des adolescents
E8 " <i>Ben je pense qu'adolescent entre adolescent, parce qu'on sait qu'on vit un peu la même chose quoi ! On va en cours, on sait la fatigue qu'on ressent, on sait qu'il n'est pas toujours facile de se coucher tôt le soir non plus et de se lever tard le matin. "</i>
Liberté d'expression plus grande et écoute plus attentive
E8 " <i>on est plus à l'aise entre euh adolescent et adolescent que un adulte euh face à un adolescent quoi. " "Donc euh, je pense qu'on s'écouterait plus, y aurait plus de liberté en fait entre ado/ado."</i>
Langage plus adapté
E7 " <i>Alors que si c'est un adulte qui n'a pas forcément eu l'expérience euh. Il va peut être pas dire les bons mots."</i>
Communication de son vécu pour convaincre
E4 " <i>faut que l'adolescent il lui soit arrivé quelque chose aussi à cause de ça"</i> " <i>Ouais voilà qu'il soit passé par là !"</i>
E5 « <i>après entre adolescent le petit plus peut être c'est le vécu ! Euh qui peut changer l'avis de l'autre. »</i>
E7 " <i>Alors pour moi je pense que ça serait mieux l'adolescent parce que il l'a vécu il sait ce que c'est et que il peut raconter son vécu</i>

<u>Un professionnel :</u>
A plus de connaissances et les élèves seront plus attentifs
E5 « Plus quand c'est un adulte. Mais après un professionnel, quelqu'un qui est spécialisé dans ça » « il aura vraiment les compétences et les connaissances. »
E1 « ils découvrent le professionnel et puis lui il connaît mieux. Il pourra mieux expliquer et ils écouteront mieux en fait »
Les deux ensembles, adulte et adolescent :
La confrontation des différentes opinions est intéressante et percutante
E1« aussi prendre un élève pour euh qu'est ce qu'ils pensent les élèves et qu'est ce qu'ils pensent les professionnels. Et c'est là qu'on rend compte qu'il y a une différence »
<i>Qui serait l'interlocuteur préférentiel pour parler de son sommeil</i>
<i>Le médecin généraliste garant d'un savoir</i>
E9 « avec mon médecin, déjà c'est facile d'en parler avec lui, puisque euh , on sait que ce qu'il va nous dire on pourra le prendre en compte , donc euh c'est utile. »
E6 "quelqu'un à qui je peut poser des questions" "un spécialiste, fin quelqu'un qui s'y connaît quoi !" " un médecin"
E7 "Plus euh mon médecin qui s'y connaîtrait plutôt qu'un proche qui peut être donnerait sans faire exprès des conseils euh maladroits et qui . Qui portent mal leurs fruits"
<i>L'infirmière scolaire garante du savoir et de bons conseils</i>
E2 « parce qu'on sait qu'elle nous conseille. Fin moi madame Papy je sais qu'elle nous conseillait très très bien »
E6 "quelqu'un à qui je peux poser des questions" "un spécialiste, fin quelqu'un qui s'y connaît quoi !" "l'infirmière du lycée"
<i>Les professeurs :</i>
E8 "Ben là je vous dirai le professeur parce que j'ai trouvé ça facile mais euh si vous m'auriez posé cette question là il y a trois ans je vous aurais répondu mes copines quoi!"
<i>Les parents puis le médecin généraliste</i>
E3 « euh d'abord mes parents et euh après mon médecin. »
<i>Pas de préférence :</i>
E1 « médecin ou l'infirmière de l'infirmierie. En fait, partout un peu. On peut en parler aussi je sais pas aux parents, la famille »
E5 « avec tout le monde. »

## V Discussions :

### 1/ Les forces de l'étude :

#### **1-1 Par son thème et son déroulement en deux temps :**

Le sujet de thèse sur la prévention du sommeil chez l'adolescent est un thème peu courant dans la littérature qui s'est principalement développé dans les années 2000. L'originalité du sujet permet d'étayer les connaissances scientifiques sur les thèmes de la sensibilisation chez l'adolescent et du sommeil de l'adolescent. Un des adolescents de l'étude le relèvera lui-même en parlant de l'intérêt de son projet pour la communauté scientifique.

Une des particularités de ce projet est qu'il s'inscrit sur du long terme (4 ans) et se scinde en deux parties aux objectifs distincts. La première partie permet une sensibilisation progressive des adolescents sur deux ans, ce qui permet une appropriation des connaissances à leur rythme et favorise un impact au long terme. Puis secondairement l'analyse de l'impact du projet et de l'intérêt de celui-ci par les adolescents a été évalué à distance du projet (environ 1an et demi après la fin de celui-ci) en montrant des changements ou des prises de conscience que l'on peut caractériser de pérennes.

#### **1-2 Par sa méthodologie :**

Il est important de souligner l'originalité de la méthodologie en utilisant le principe de recherche action. Les études utilisant la recherche action sont principalement des études sociologiques et éducatives. Elles sont rares en médecine alors que cette discipline s'inscrit complètement dans ce cadre lorsque l'on parle de sensibilisation et de prévention. Cette méthode permet de rendre le sujet de recherche acteur afin d'analyser ses propres problématiques, de s'approprier des connaissances, et de produire des connaissances pour pouvoir changer son comportement. Il permet donc de placer le sujet, ici l'adolescent, au centre de l'étude.



Le choix d'une étude qualitative nous permet d'élargir le recueil des données par rapport à une analyse quantitative par questionnaire. Elle permet de mieux cerner l'attente, les motivations et le ressenti des adolescents sur ce projet et la sensibilisation de façon globale. Il est apparu nécessaire d'effectuer des entretiens individuels afin de laisser la libre parole à chacun et de limiter le biais d'estime de soi. En effet l'interviewé peut choisir une réponse valorisante et en lien avec la norme sociale attendue plutôt que d'exprimer la réalité et ce particulièrement au cours de l'adolescence où l'appartenance au groupe de pairs est primordiale. Ce type d'entretien bien que plus chronophage permet de parler de sujet plus délicat, d'entrer dans l'intimité de chacun sans qu'il soit influencé par le regard des autres.

Par ailleurs l'utilisation d'entretien téléphonique permet de renforcer ce sentiment d'absence de jugement nécessaire à l'adolescent pour se sentir à l'aise.

La variation maximale de la population des entretiens semi directifs est obtenue puisque parmi les adolescents de la classe interrogée 66% sont des femmes et 33% des hommes. Toutes les actions expressives réalisées en fin de projet ont été représentées par au moins un adolescent. L'âge variable entre 18 et 21 ans permet de voir que nous avons 44% des élèves ayant eu au moins un redoublement dans leur scolarité. Parmi les élèves 56 % estiment avoir un trouble du sommeil et 44 % estiment ne pas en avoir.

La validité interne de l'étude est obtenue par saturation des données avec 9 entretiens

La validité externe est obtenue grâce à la similitude des données entre la littérature et l'étude, par la double lecture des verbatims avec le Dr Munck et par la triangulation des données de la recherche action. En effet comme l'explique Yves Hallée dans son article sur la recherche qualitative (52)« Lors de l'interprétation, le chercheur qualitatif soumet les résultats de son analyse aux acteurs qui ont participé aux événements en vue d'une corroboration (validité phénoménologique ou validité de signifiante des interprétations) » c'est pourquoi nous avons réalisé une triangulation des données pour l'analyse de la recherche action avec le Dr Munck et moi-même, puis avec Madame Boye qui a été présente sur tout le projet avec les élèves tout au long de leur réflexion. Il est en revanche bien plus compliqué de réaliser une triangulation des verbatims avec les adolescents.

## 2/ Les limites de l'étude:

Du fait d'une première expérience en recherche qualitative du chercheur que ce soit en recherche action ou lors de la réalisation des entretiens semi directifs, il peut y avoir des erreurs de méthodologie.

Par ailleurs la saturation des données a été obtenue mais aucun entretien supplémentaire n'a pu être réalisé du fait de la difficulté de recontacter les élèves. En effet ils ont tous quitté le lycée et pour certains déménagé pour poursuivre leurs études, modifier leurs mails ou numéros de portables.

Pour ce qui est des entretiens semi directifs il existe une véritable difficulté à laisser la personne libre dans sa réflexion tout en la maintenant dans le cadre du sujet sans induire de réponse. Par ailleurs la réalisation d'entretiens téléphoniques limite l'observation non verbale qui peut parfois apporter des informations que le verbal et para verbal ne donnent pas.

A propos de l'analyse des verbatims, elle est subjective et varie selon chaque chercheur, même si nous gardons comme cadre d'analyse la réponse à la problématique posée. Le biais d'interprétation est normalement diminué par la triangulation des données qui n'a pas pu être réalisée ici.

Pour ce qui est de la recherche action les principales difficultés résident dans la collecte des données et dans le rapport entre le théorique souhaité par le chercheur et la pratique mise en place par les acteurs. Cette difficulté s'est jouée sur la concordance des emplois du temps et du terrain puisque la classe était dans un lycée professionnel sur Carcassonne et les élèves avaient un emploi du temps réparti entre cours et formation en stage. L'avancée de la recherche action se faisant uniquement sur leur période de scolarisation, et certaines heures de cours en particulier, l'évolution dans le projet leur était propre. Mon adaptation à leur emploi du temps était d'autant plus compliquée que j'étais interne des hôpitaux du Languedoc Roussillon ce qui m'a amenée à quitter le département de l'Aude pour celui du Gard. Tout cela rendait bien évidemment plus difficile nos collaborations, ma présence théorique sur chaque étape en tant qu'observateur participatif et ma collecte des données.

### 3/ Selon la littérature :

#### **3-1 Critique de l'auto-questionnaire réalisé par les adolescents :**

L'auto-questionnaire réalisé par les élèves (annexe n°4) s'axe sur 5 thèmes qu'ils ont intitulés l'étude de la population, l'étude de la qualité du sommeil des ados, l'endormissement et les rituels d'endormissement, l'hygiène du sommeil et l'étude des troubles du sommeil.

Cependant il serait intéressant de les classer peut être autrement avec :

##### **A. Etude de la population**

Age, sexe

##### **B. Etude de la Qualité du sommeil des ados :**

Réveil nocturne, ressenti sur la qualité de son sommeil, difficultés d'endormissement, temps d'endormissement

##### **C. Hygiène du sommeil**

Heure de lever et de coucher en semaine et weekends, heures dormies en moyenne en semaine et weekend

##### **D. Etude des facteurs perturbateurs de sommeil**

Autonomie sur l'heure de coucher, consommation de tabac, d'alcool, de cannabis, de café, activités précédant l'endormissement, prise de traitement, présence de TV ou ordinateur dans la chambre, téléphone éteint lors de l'endormissement, écoute des signes de sommeil, alimentation en demi pension, évaluation du moral

##### **E. Etude des conséquences du trouble du sommeil**

Somnolence diurne, sensation de fatigue, céphalée et douleur abdominale

Même si on l'a déjà vu précédemment il est difficile de savoir si le tabac, l'alcool, les boissons caféinées ou la prise de médicament sont la cause ou les conséquences d'un mauvais sommeil et donc de les catégoriser dans l'un ou l'autre des thèmes. En revanche cette classification nous permet de voir que ceux qui est mis en avant dans ce questionnaire sont les facteurs perturbateurs de sommeils qui n'apparaissent pas dans le questionnaire Sleep Disturbance Scale for Children (annexe n°6) qui se borne à caractériser le trouble du sommeil par une

exploration certes multidimensionnelle mais n'aborde pas l'aspect des perturbateurs de sommeil. C'est ce que rapporte Sarah Malosse dans sa thèse intitulée « La prévention chez l'adolescent : Troubles du sommeil, Addictions, Conduites à risque, Troubles mentaux. Une revue de la Littérature. »(12)il serait nécessaire d'introduire les facteurs de risque dans un questionnaire validé, d'autant plus que les adolescents le perçoivent comme quelque chose d'important permettant d'analyser leur propre sommeil et de pouvoir se questionner sur ce qu'il est possible de modifier dans ce cas là.

A propos du mésusage des technologies des questions plus précises seraient peut être intéressantes. Effectivement le Docteur Sylvie Royant-Parola Présidente du Réseau Morphée, dans son étude réalisée au cours de l'année scolaire 2013-2014, sous la forme d'un questionnaire en ligne anonyme, auprès de 4 collèges de région parisienne soit 776 jeunes(53) précise le temps d'exposition aux écrans le soir et caractérise les perturbations nocturnes des connexions au réseau. Les chiffres qui en découlent sont préoccupants puisque 33,5% des adolescents passent plus d'une heure sur un écran après dîner, 15% envoient des SMS en cours de nuit, 11% se connectent aux réseaux sociaux la nuit et 6.3% se réveillent pour jouer sur internet. Si 73.9% profitent d'un réveil spontané, 10.6% programment un réveil en cours de nuit et 21.6 % organisent dès le coucher les activités connectées. Dans notre questionnaire l'aspect nocturne des connexions au réseau est abordé uniquement sur le fait d'éteindre son téléphone la nuit et la durée passée devant un écran a été une question supprimée car évaluée trop complexe par les adolescents. Peut être serait il judicieux de quantifier le temps passé devant un écran uniquement après le dîner (la période entrant en conflit avec le sommeil) et il sera plus simple de le quantifier approximativement.

En revanche, le stress principal pourvoyeur de mauvais sommeil chez l'adolescent n'est pas évalué dans le questionnaire, la composante psychologique est présente lors de l'évaluation du moral sur une échelle de valeur mais plutôt sur le versant dépression.

Quant à la consommation de produits addictifs, dans le questionnaire proposé par la classe, elle est explorée sur les différents produits et les questions sont intitulées de la manière la plus pertinente selon eux pour supprimer le biais d'effet d'attente et celui de l'estime de soi. Mais la problématique médicamenteuse reste imprécise, il faudrait caractériser quel type de médicament. Soit pour éliminer une pathologie inductrice de mauvais sommeil soit comme élément d'une consommation addictive d'hypnotique inducteur de mauvais sommeil. De plus

les boissons caféinées n'ont été explorées que par le café. L'étude d'IPSOS santé 2015 (54)aborde ce sujet en précisant la consommation nocturne des produits et montre qu'un adolescent sur cinq déclare fumer une cigarette avant d'aller se coucher (19%), 15% boivent de l'alcool et 7% fument un joint. Cette proportion est plus importante chez les jeunes avec un niveau de bien-être faible que chez ceux qui se sentent bien dans leur peau. 25% des ados allant mal fument une cigarette contre 12% chez ceux qui vont bien, 16% boivent de l'alcool contre 11% qui vont bien. Ce qui montre bien l'intrication psychiatrique à la consommation de produit addictif.

Le retard de phase est quant à lui bien caractérisé par le questionnaire réalisé en abordant la variabilité des horaires de coucher et lever en semaine et weekend.

### **3-2 La banalisation des troubles du sommeil et ses conséquences souligne**

#### **l'intérêt d'une prévention :**

Le début du guide d'entretien explore « l'expérience personnelle du sommeil de l'adolescent » et nous montre qu'il existe de nombreux troubles du sommeil souvent banalisés par l'adolescent car les conséquences de ce manque de sommeil ne sont pas toujours perçues. En effet de nombreuses fois si l'adolescent baille en cours, il pensera que ce sera par ennui et non par fatigue comme nous l'explique le Dr Jeammet dans son livre « Adolescents d'aujourd'hui : ils vont bien merci » (25).

Les origines du trouble du sommeil sont variées mais dans notre étude le pourvoyeur principal de mauvais sommeil est l'anxiété puis le mésusage des technologies et l'irrégularité des rythmes de coucher et de lever. Même si notre étude n'est pas quantitative et n'a pas pour but une généralisation elle corrobore une étude réalisée en 2015 par Ipsos Santé pour la Fondation Pfizer sur 801 jeunes âgés de 15 à 18 ans (54)puisque pour ces adolescents l'origine de leur trouble du sommeil serait dû à 55% au stress, 41% à l'exposition aux écrans et 36% du fait de se coucher après minuit. De même selon la thèse de Perdereau Maëlle « Prévalence et facteurs associés aux troubles du sommeil chez les lycéens du Finistère sud »(55), une étude réalisée auprès de 15235 lycéens, les causes les plus importantes de troubles de l'endormissement retrouvées sont le stress 35, 61%, le travail scolaire 34,41% et l'utilisation de téléphone le soir

29,83%. Pour les réveils nocturnes les causes les plus fréquentes sont les cauchemars 23,23 %, le travail scolaire 11,04% et l'utilisation du téléphone restant allumé.

### **3-3 La méconnaissance et l'absence d'intérêt pour le sommeil confirme l'utilité de faire de la prévention :**

La suite du guide d'entretien sur « comment faire pour mieux dormir » permet d'aborder l'adolescent et ses diverses ressources pour changer. Lors des verbatims on perçoit que l'adolescent est peu motivé pour demander de l'aide ou est démuni puisqu'il ne sait pas à qui s'adresser. Il faut donc saisir lors d'une consultation l'occasion de faire comprendre à l'adolescent ce qu'il peut attendre d'un médecin : la réalisation de prévention et de dépistage, qu'ils soient somatiques ou psychiques rappel l'article « comment aborder l'adolescent en médecine générale » (9).

Par ailleurs l'adolescent essaye aussi de contrer les conséquences d'un mauvais sommeil par des adaptations qui sont finalement délétères pour un bon sommeil avec notamment la prise de boissons caféinées et les siestes. Ce que retrouve le rapport de la National Sleep Foundation en 2000 (56) puisque un tiers des adolescents américains font une sieste pour récupérer les heures de sommeil et environ 31 % des adolescents boivent plus de deux boissons caféinées par jour. Il est donc important de mettre en place une sensibilisation pour que l'adolescent comprenne l'importance du sommeil, qu'il s'y intéresse et sache quoi faire pour mieux dormir et ne pas aggraver la situation.

### **3-4 L'évaluation du projet de sensibilisation par les adolescents :**

La troisième partie du guide d'entretien permet de rapporter ce que l'adolescent a perçu du projet. Pour lui c'est un projet qui a permis de mieux comprendre et mémoriser les connaissances théoriques sur le sommeil parce que c'est un projet innovant, motivant et intéressant de par sa pédagogie interactive et ludique, par la présence des différents intervenants soutenant leur projet, par la réalisation d'actions variées et par son déroulement dans la durée. L'article « L'Education aux sommeils chez l'adolescent » (15) souligne effectivement l'importance de la participation active et interactive de l'adolescent dans le projet et de ne pas réduire celui-ci à une transmission

d'information. Il recommande aussi de travailler sur les compétences d'ordre social chez l'adolescent notamment la relation avec les pairs ce qui a été fait au travers du travail en groupe et de la sensibilisation auprès des élèves de seconde du lycée et d'un autre collège sur Carcassonne. Il explique encore la nécessité d'avoir un projet qui s'inscrit dans la durée pour être efficace puisqu'une intervention brève ne produit que des effets à court terme.

L'analyse des verbatims rapporte que le projet est perçu comme centré sur l'adolescent et celui-ci se sent utile et valorisé. La méthode même de la recherche action permet de placer le sujet au centre de l'étude ce qui a été effectivement ressenti par l'adolescent. La valorisation est, elle soulignée par l'intérêt qu'ont pu porter d'autres structures au projet, par la productivité de connaissances reconnues et par le soutien des différents intervenants.

Ce projet a permis d'appréhender des connaissances pratiques sur la gestion de projet, sur le travail en groupe et avec des professionnels hors du champ scolaire, sur la gestion de l'expression en publique, sur la réalisation de questionnaires et statistiques ce qui pour certains est perçu comme un véritable avantage pour leur formation en BTS.

Pour finir ce projet a pu pour certains apporter un changement des attitudes pérennisées et pour d'autres a été un révélateur de l'importance du sommeil. Même s'ils sont nombreux à ne pas avoir ressenti la nécessité de changer ils savent comment fonctionne le sommeil, ses cycles et à quoi sert le sommeil afin de modifier leur comportement s'ils l'estiment nécessaires un jour, notamment lorsqu'ils approchent le monde du travail.

### ***3-5 Une sensibilisation la plus adaptée à l'adolescent :***

La dernière partie du guide d'entretien explore la prévention dans sa globalité et de quelle manière elle est souhaitée par l'adolescent.

#### *3-5-1 : La place du médecin généraliste :*

Le médecin généraliste ainsi que l'infirmière scolaire font parties des personnes référentes pour l'adolescent lorsqu'il souhaite parler du sommeil. Il est donc important d'aborder le sujet en médecine générale. Et même si certains adolescents ne souhaitent en parler que lorsqu'ils abordent eux même le sujet, il semble intéressant pour d'autres de faire de la prévention et du dépistage en soulignant le fait qu'ils ne pensent pas à en parler spontanément. D'autant plus

que l'un des arguments pour ne parler du sommeil que lorsqu'il aborde le sujet lui-même est qu'il retiendra mieux l'information apportée.

Mais finalement en médecine générale le but serait peut être uniquement de faire un dépistage, et s'il n'existe pas de problème, ne pas aborder le sujet plus amplement dans l'axe de la prévention.

Selon les adolescents le simple fait de poser une question sur leur sommeil permettrait d'établir l'existence ou non d'un problème pour, par la suite explorer celui-ci et apporter les conseils en adéquation avec le problème de l'adolescent. Ce dépistage pourrait entrer dans le même cadre que celui du mal être avec le BITS test qui développe les items suivant : les brimades/harcèlements, l'insomnie, le tabagisme et le stress. (40)

Ce qui est important de souligner c'est que l'information délivrée par le médecin généraliste a un impact important selon l'adolescent, d'autant plus lorsqu'il est en demande d'aide.

### *3-5-2 Une sensibilisation dans le cadre scolaire :*

Les adolescents imaginent plus la sensibilisation dans le cadre scolaire mais en revanche en sortant du cadre formel ou conventionnel des cours. Ils souhaitent avoir une sensibilisation ludique et interactive avec des ateliers, un projet de questionnaire avec analyse de celui ci, des vidéos ou des diaporamas ce qui va dans le même sens que l'article « l'éducation au sommeil chez les adolescents » (15) qui présente les jeux de rôle, les ateliers, les travaux pratiques sur les ressentis et émotions comme étant les moyens de sensibilisation qui ont le plus d'impact sur l'adolescent. Les jeunes précisent vouloir une information qui soit centrée sur l'adolescent, sur leurs problèmes, qui notamment peuvent être au préalable repérés par des questionnaires. L'information doit être choquante, puisque la peur est motrice de changement pour l'adolescent. On doit aborder les conséquences du manque de sommeil dans ce contexte de motivation par la peur en donnant des exemples sur le thème du physique très important pour l'adolescent en grand changement corporel, avec la diminution des capacités physiques au sport ou le risque de grossir, ou sous un autre angle avec les accidents de la route. Il reste important d'expliquer le rôle du sommeil pour que l'adolescent comprenne son importance.



### 3-5-3 La méthode « d'éducation par les pairs » :

Selon l'article « l'éducation au sommeil chez les adolescents »(15)elle repose sur l'utilisation des réseaux de sociabilité privilégiés des adolescents et donne la possibilité à certains jeunes de jouer un rôle actif de promotion de la santé auprès d'autres adolescents. Cette méthode semble être un angle envisagé par les lycéens dans notre étude. En effet au premier abord la majorité des adolescents ont pensé aux adultes, au corps médical, pour être les intervenants réalisant la sensibilisation puisque l'adulte reste le garant du savoir et des connaissances. Mais dès le départ la présence d'adolescent a été mentionnée avec le soutien d'un adulte, car celui-ci est plus persuasif et qu'un débat adulte jeune est quelque chose qui les intéresse afin de confronter leurs avis divergents. Cette notion de débat est aussi rapporté comme élément d'intérêt par ce même article de la revue Médecine du Sommeil(15).

Après réflexion et avec la condition que l'adolescent ait les connaissances et encore mieux qu'il ait vécu des complications d'un mauvais sommeil, il devient l'intervenant privilégié des adolescents. En effet l'identification au groupe de pairs rend les explications plus réelles et véridiques pour l'adolescent, d'autant plus qu'un jeune a une meilleure compréhension, des réalités socio culturelles de l'adolescent et des difficultés qui en découlent, qu'un adulte. Son langage et son discours seront plus adaptés aux jeunes et l'étude rapporte que les adolescents se sentiront plus libres de s'exprimer avec leurs pairs et auront une écoute plus attentive.

### 4/ Les conseils et approche comportementaliste à pouvoir proposer lors de consultations en médecine générale ou lors du passage en infirmerie scolaire :

L'approche comportementaliste par les TCC reste celle recommandée par le rapport sur le sommeil de 2006(18) et le dossier « Insomnie » de la revue du praticien(19) auprès des adolescents. Cependant il faudrait pour cela faire une initiation aux thérapies comportementales applicables en soins primaires en reconnaissant les consultations de longue durée pour que sa pratique soit réalisable en médecine générale et en développant une nomenclature des actes de thérapie comportementale.

Le but de cette approche est d'optimiser le sommeil en évitant tous les facteurs destructurants aussi appelés "voleurs" de sommeil ou encore facteurs perpétuants. Les propositions d'action

doivent être discutées et approuvées par l'adolescent sinon elles ne seront pas appliquées. Il est donc nécessaire qu'il comprenne comment fonctionne son sommeil afin de pouvoir agir dessus. De plus il faut créer une nécessité du changement en lui expliquant les conséquences du manque de sommeil sur sa santé afin qu'il comprenne l'importance de son sommeil et donc l'intérêt des modifications de son comportement proposées. Les articles "éducation au sommeil chez les adolescents" (15) et "le sommeil et les adolescents" (16) proposent quelques règles simples à suivre:

- Fixer des objectifs sur le nombre d'heure de sommeil, et adapter l'heure de coucher à l'heure de lever
- Etablir des heures fixes de lever avec maximum 2h de différence entre le weekend et la semaine
- Devancer l'heure du coucher de 5 à 15 minutes toutes les 3 à 5 jours jusqu'à atteindre les objectifs fixés
- Pour favoriser l'endormissement :
  - interdire de faire des siestes pour économiser la pression de sommeil pour la nuit
  - évaluer la diète alimentaire de fin de journée : éviter une alimentation lourde, les boissons stimulantes, les médicaments ou les drogues
  - faire de la chambre à coucher une zone réservée (seul 3 activités sont permises : dormir, avoir des activités sexuelles et se soigner)
  - analyser l'environnement du sommeil : température, bruit, luminosité, animal de compagnie
  - limiter l'accès aux écrans dans l'heure qui précède l'endormissement
  - terminer le travail scolaire au mieux avant le repas du soir
  - développer une routine du coucher apaisante environ 45 min à 60 min avant
  - Ecrire les préoccupations trop obsédantes sur une feuille de papier à ranger ailleurs que dans la chambre
  - pratiquer une technique de relaxation ou une lecture de loisir lors de l'endormissement

- Pour dynamiser l'éveil :
  - prendre un petit déjeuner copieux
  - s'exposer à la lumière
  - prendre une douche chaude
  - faire de l'exercice physique plutôt le matin

Il est important de rappeler qu'il est recommandé de s'assurer de l'absence de facteurs déclenchant, dits précipitant de l'insomnie, notamment en réaction à un stress ou à un événement anxiogène. Sans quoi il faut au préalable identifier ce facteur et proposer un traitement psychothérapeutique par diverses techniques de relaxation, hypnose, désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires (Eye-Movement Desensitization and Reprocessing [EMDR]) ou pleine conscience qui peuvent être proposés à cet âge selon l'article « particularité de l'insomnie chez l'enfant » dans le dossier « Insomnie » (19).

## VI Conclusion :

Dans notre étude l'utilisation d'une méthodologie par la recherche action permet de mettre l'adolescent au centre de sa propre prévention. Il est décisionnaire de toute l'évolution du projet, ce qui l'implique dans des réflexions qui vont lui permettre de s'approprier les connaissances qui lui ont été apportées, le valorise et l'autonomise. La décision d'aborder le sommeil par un auto-questionnaire permet à l'adolescent d'analyser son sommeil, de se rendre compte des erreurs qu'il peut commettre au quotidien et de réaliser que le trouble du sommeil est quelque chose de fréquent chez l'adolescent. Le fait d'expliquer à autrui et d'appliquer eux-mêmes la prévention dans un deuxième temps, renforce l'intégration des connaissances transmises durablement. Cela a permis de sélectionner les connaissances qui leur paraissent les plus importantes de communiquer afin de faire une sensibilisation adaptée à leurs pairs.

Pour l'adolescent ce type de projet entre dans sa conception d'une sensibilisation efficiente. Une prévention dans le cadre scolaire ludique et interactive, centrée sur ses propres problèmes et dynamique par la réalisation d'actions. Notre étude souligne l'avantage d'une prévention réalisée par un adolescent formé, soutenu par un adulte, pour appuyer la véracité de ses dires et alimenter les débats. Les arguments utilisant la peur sont ceux qui sont jugés les plus efficaces par les adolescents. Si la sensibilisation n'a pas pour but de modifier les comportements de tous les adolescents elle permet d'expliquer l'importance du sommeil sur leur santé physique et psychique et de leur donner des outils pour qu'ils s'autonomisent sur la prise en charge de leur santé en toute connaissance de cause.

D'après notre étude la place du médecin généraliste serait donc de participer à de telles actions d'information et par ailleurs de réaliser un dépistage lors des consultations de l'adolescent. L'important est de se positionner en tant que professionnel compétent et disponible sur la question du sommeil. Ce dépistage pourrait-il être suffisant en réalisant le BITS test ? Une fois dépisté, l'auto-questionnaire (annexe n°4) pourrait-il être utilisé comme base en médecine générale pour aborder les problématiques à travailler chez l'adolescent ? Quelle information leur fournir après avoir dépisté un trouble du sommeil ?

Il serait intéressant de mettre en lien les médecins généralistes et les infirmières scolaire porteuses de projet sur le plan scolaire puisque le nombre de médecins scolaire est

actuellement insuffisant. La réalisation de prévention pourrait aussi être faite par de jeunes étudiants en médecine, toujours eux même adolescents, dans le cadre scolaire en utilisant le concept de recherche action. Ceci permettrait de sensibiliser un grand nombre d'adolescents et compléterait la formation des étudiants en médecine sur la prévention en intégrant son intérêt et sa pratique sur le terrain.

## Bibliographie :

1. Guérolé F, Nicolas A, Hommeril A, Davidsen C, Baleyte J-M. Sommeil et substances à l'adolescence : les effets de la caféine, de l'alcool, du tabac et du cannabis. *Médecine Sommeil*. oct 2011;8(4):152-8.
2. Ménard C, Guignard R. Santé et consommation des soins des 15 30 ans. In: *Les comportements de santé des jeunes analyses du baromètre santé 2010*. Saint Denis (France): INPES éditions; 2013. p. 174-97.
3. Jeammet P. *Adolescences: repères pour les parents et les professionnels*. Paris: la Découverte; 2013.
4. Beck F, Richard J-B. *Les comportements de santé des jeunes analyses du baromètre santé 2010*. Saint-Denis (France): INPES éditions; 2013.
5. Raillard N. Le généraliste face aux adolescents. *La prévention des risques, un enjeu essentiel*. 2007;(20):11.
6. Adamson P, UNICEF, Innocenti Research Centre. *Le bien-être des enfants dans les pays riches: vue d'ensemble comparative*. Florence, Italie: Centre de recherche Innocenti de l'UNICEF; 2013.
7. BOHL I, Brasseur JM, Luigi R, Rault J François, Wilmet F. Santé de l'enfant et de l'adolescent : prise en charge [Internet]. Conseil National de l'ordre des médecins; 2011 oct [cité 19 janv 2018]. Disponible sur: <https://www.conseil-national.medecin.fr/sites/default/files/santeenfantadolescent.pdf>
8. Tudrej BV, Heintz A-L, Ingrand P, Gicquel L, Binder P. What do troubled adolescents expect from their GPs? *Eur J Gen Pract*. oct 2016;22(4):247-54.
9. Binder P. Comment aborder l'adolescent en médecine générale ? *Rev Prat*. 2005;(55):1073-7.
10. Dalem L. La consultation de l'adolescent en médecine générale [Internet]. [grenoble]: Joseph fournié; 2003 [cité 19 janv 2018]. Disponible sur: [https://dumas.ccsd.cnrs.fr/file/index/docid/793715/filename/2003GRE15040\\_dalem\\_laurence\\_1\\_D\\_SO.pdf](https://dumas.ccsd.cnrs.fr/file/index/docid/793715/filename/2003GRE15040_dalem_laurence_1_D_SO.pdf)
11. Laurence M, Gourbail L, Baudoux S, Dosquet P, Blondet E, Lefevre M, et al. propositions portant sur le dépistages individuels chez l'enfant de 7 à 18 ans, destiné aux médecins généralistes, pédiatres et médecins scolaires [Internet]. HAS; 2005 sept [cité 18 janv 2018]. Disponible sur: [https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/dépistages\\_individuels\\_7-18\\_ans\\_-\\_argumentaire.pdf](https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/dépistages_individuels_7-18_ans_-_argumentaire.pdf)
12. Malosse S. *La prévention chez l'adolescent : Troubles du sommeil, Addictions, Conduites à risque, Troubles mentaux. Une revue de la Littérature*. faculté montpellier Nimes; 2016.

13. Valatx J louis. La physiologie du sommeil [Internet]. [cité 20 janv 2018]. Disponible sur: <https://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/cfes/sante/physio.php>
14. Adrien J. Physiologie de l'éveil et du sommeil [Internet]. [cité 20 janv 2018]. Disponible sur: [http://www.sante-durable.fr/telechargement/Actes\\_jns2006.pdf](http://www.sante-durable.fr/telechargement/Actes_jns2006.pdf)
15. Nicolas A. Education au sommeil chez les adolescents. *Médecine Sommeil*. déc 2008;5(18):15-8.
16. Godbout R, Huynh C, Martello E. Le sommeil et les adolescents. *Rev Québécoise Psychol*. 2010;31(2):133–148.
17. Poirot I, Schröder CM. *Sommeil, rythmes et psychiatrie*. Paris: Dunod; 2016.
18. Giordanella J. Rapport sur le thème du sommeil. Ministère de la Santé et des Solidarités; 2006 p. 1-401.
19. Dauvilliers Y, Morin C, Jaussent I, Royant-Parola S, Lecendreux M, Beaulieu-Bonneau S, et al. *Insomnie*. oct 2017;67(8):845-76.
20. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*. mars 2015;1(1):40-3.
21. Beck francois, Léger amien, Richard JB. le sommeil des 15 30 ns. In: *Les comportements de santé des jeunes analyses du baromètre santé 2010*. INPES Edition. Saint-Denis (France); 2013. p. 252-63.
22. Gallicchio L, Kalesan B. Sleep duration and mortality: a systematic review and meta-analysis. *J Sleep Res*. juin 2009;18(2):148-58.
23. Jusselme catherine, Hassler C, Cosquer M. Portraits d'adolescents : enquête épidémiologique multicentrique en milieu scolaire en 2013 [Internet]. ISERM; 2015 [cité 19 janv 2018]. Disponible sur: <http://www.afpssu.com/wp-content/uploads/2013/07/Portraits-dadolescents-mars-2015-1.pdf>
24. *sommeil et scolarité*. institut national du sommeil et de la vigilance; (les carnets du sommeil).
25. Jeammet P, Cyrulnik B, Eliacheff C, Pommereau X, Clerget S. *Adolescents d'aujourd'hui: ils vont bien, merci*. Montrouge: Bayard; 2015.
26. Nuutinen T, Roos E, Ray C, Villberg J, Välimaa R, Rasmussen M, et al. Computer use, sleep duration and health symptoms: a cross-sectional study of 15-year olds in three countries. *Int J Public Health*. août 2014;59(4):619-28.
27. Obradovic I, Spilka S, Phan O, Bonnaire C. Écrans et jeux vidéo à l'adolescence Premiers résultats de l'enquête du Programme d'étude sur les liens et l'impact des écrans sur l'adolescent scolarisé (PELLEAS). *Tendances* [Internet]. 2014 [cité 20 janv 2018];(97). Disponible sur: <https://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/eftxiouc.pdf>

28. Müller KW, Janikian M, Dreier M, Wölfling K, Beutel ME, Tzavara C, et al. Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. mai 2015;24(5):565-74.
29. Bredel S, Plé P. Addiction à Internet chez les adolescents: élaboration d'un outil d'aide au dépistage pour les médecins généralistes. [Internet]. Rouen; 2012 [cité 20 janv 2018]. Disponible sur: <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00745791/document>
30. Ramé E. Perception de la santé des adolescents admis aux urgences : [Internet]. Brest - Bretagne occidentale; 2014 [cité 19 janv 2018]. Disponible sur: <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01057716/document>
31. Orbeta RL, Overpeck MD, Ramcharran D, Kogan MD, Ledsky R. High caffeine intake in adolescents: associations with difficulty sleeping and feeling tired in the morning. *J Adolesc Health*. avr 2006;38(4):451-3.
32. Berkey CS, Rockett HRH, Colditz GA. Weight Gain in Older Adolescent Females: The Internet, Sleep, Coffee, and Alcohol. *J Pediatr*. nov 2008;153(5):635-639.e1.
33. Sommeil et nutrition. institut national du sommeil et de la vigilance; (les carnets du sommeil).
34. Fisher HL, Lereya ST, Thompson A, Lewis G, Zammit S, Wolke D. Childhood Parasomnias and Psychotic Experiences at Age 12 Years in a United Kingdom Birth Cohort. *SLEEP* [Internet]. 1 mars 2014 [cité 17 févr 2018]; Disponible sur: <https://academic.oup.com/sleep/article-lookup/doi/10.5665/sleep.3478>
35. Nunes ML, Bruni O. Insomnia in childhood and adolescence: clinical aspects, diagnosis, and therapeutic approach. *J Pediatr (Rio J)*. nov 2015;91(6):S26-35.
36. Basch CE, Basch CH, Ruggles KV, Rajan S. Prevalence of Sleep Duration on an Average School Night Among 4 Nationally Representative Successive Samples of American High School Students, 2007–2013. *Prev Chronic Dis* [Internet]. 11 déc 2014 [cité 19 janv 2018];11. Disponible sur: [http://www.cdc.gov/pcd/issues/2014/14\\_0383.htm](http://www.cdc.gov/pcd/issues/2014/14_0383.htm)
37. van Leeuwen WMA, Hublin C, Sallinen M, Härmä M, Hirvonen A, Porkka-Heiskanen T. Prolonged Sleep Restriction Affects Glucose Metabolism in Healthy Young Men. *Int J Endocrinol*. 2010;2010:1-7.
38. Knutson KL. Sociodemographic and cultural determinants of sleep deficiency: Implications for cardiometabolic disease risk. *Soc Sci Med*. févr 2013;79:7-15.
39. Wolfson AR, Spaulding NL, Dandrow C, Baroni EM. Middle School Start Times: The Importance of a Good Night's Sleep for Young Adolescents. *Behav Sleep Med*. 15 août 2007;5(3):194-209.
40. Binder P, Heintz A-L, Servant C. Dépister les adolescents à risque suicidaire en soins premiers : le BITS test. Une étude pilote réalisée en population générale. *Exercer*. mars 2017;(131):108-9.



41. Résultats de la requête : Taux bruts de décès pour 100 000 habitants [Internet]. [cité 19 févr 2018]. Disponible sur: <http://www.cepidc.inserm.fr/cgi-bin/broker.exe>
42. Salaün J-Y. Etat des lieux et perspectives sur les risques de la circulation [Internet]. Journées d'études IARD; 2014 mars [cité 26 févr 2018]; Niort. Disponible sur: [https://www.institutdesactuels.com/global/gene/link.php?doc\\_id=1263&fg=1](https://www.institutdesactuels.com/global/gene/link.php?doc_id=1263&fg=1)
43. Spilka S, Le Nézet O, Beck F, Ngantcha M. Les drogues à 17 ans: analyse de l'enquête ESCAPAD 2014. Tendances. 2015;(100).
44. Hibell B, Guttormsson U, Ahlström S, Balakireva O, Bjarnason T, Kokkevi A, et al. The 2007 ESPAD Report : Substance Use Among Students in 35 European Countries [Internet]. The Swedish Council for Information on Alcohol and Other Drugs (CAN); 2009 [cité 19 janv 2018]. Disponible sur: <https://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/espas2007tab.pdf>
45. Aubin-Auger I, mercier A, Baumann L, Lehr- Drylewicz A-M, Imbert P, Letrillart L. Introduction à la recherche qualitative. Exercer. 2008;19(84):142-5.
46. Roy M, Prévost P. La recherche-action: origines, caractéristiques et implications de son utilisation dans les sciences de la gestion. Rech Qual. 2013;32(2):129–151.
47. Stoloff S, Beaudoin S. Regards croisés sur la collaboration des acteurs en recherche-action: enjeux et défis. Rech Qual Hors-sér. 2012;13:20–34.
48. Savoie-Zajc L. Du déroulement évolutif de la recherche-action au format linéaire l'écriture: quelques défis dans la rédaction et la diffusion de la recherche-action. Rech Qual Hors-sér. 2012;13:73–89.
49. Morrissette J. Quelques ficelles du métier de chercheur collaboratif. Rech Qual Hors Sér. 2012;5–19.
50. Gélinau L, Dufour É, Bélisle M. Quand recherche-action participative et pratiques AVEC se conjuguent: enjeux de définition et d'équilibre des savoirs. Rech Qual Hors Sér. 2012;(13):35–54.
51. Paillé P, Mucchielli A. L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales. Paris: A. Colin; 2013.
52. Hallée Y. La participation des acteurs dans l'analyse et la validation des données: une approche pragmatiste. Actes. 2012;55.
53. Royant-Parola S. Communiqué de Presse - Adolescents et Sommeil [Internet]. Réseau Morphée. 2015 [cité 2 mars 2018]. Disponible sur: <http://reseau-morphee.fr/communiquere-presse-adolescents-sommeil.html>
54. Barthélémy L. Manque de sommeil des adolescents [Internet]. IPSOS FRANCE. 2015 [cité 2 mars 2018]. Disponible sur: <http://bo.ipsos.fr/decrypter-societe/2015-03-24-manque-sommeil-adolescents>
55. Perdereau M. Prévalence et facteurs associés aux troubles du sommeil chez les lycéens du Finistère sud [Internet]. de brest; 2016 [cité 22 avr 2018]. Disponible sur: <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01402541/document>

56. Carskadon M, Roth T. ADOLESCENT SLEEP NEEDS AND PATTERNS. Washington: National Sleep Foundation; 2000 p. 1-30.

## Annexes :

### Annexe 1 : Guide d'entretien :

1/ Expliquer pourquoi cette recherche et pourquoi je l'interview

Cette étude est partie d'un constat de signe de fatigue et de trouble de l'attention en classe par Madame Boye. Elle a souhaité par cette étude vous faire prendre conscience de l'impact du sommeil sur votre scolarité et votre santé. Très vite toute la classe s'est emparée du projet et vous avez fait appel à mes connaissances pour comprendre comment mettre en place une recherche et avoir des réponses à vos questions sur la santé. Ce projet m'a paru très intéressant pour dévoiler une technique de sensibilisation sur le sommeil.

Comme tu as fait partie de cette recherche pendant 2 ans et que tu t'es impliqué jusqu'à la fin du projet j'ai envie d'avoir ton regard sur cette étude. Est ce que tu peux me dire quel projet as-tu réalisé ? (radio, sensibilisation dans un autre collège, les mardis de la santé)

Tes réponses vont me permettre :

-de comprendre ce qui est important pour toi à savoir dans le trouble du sommeil ou dans le mauvais sommeil

-de comprendre comment on devrait te présenter les connaissances sur le sommeil pour t'aider et aider les adolescents

2/ expliquer que les entretiens et les enregistrements sont anonymisés.

3/ demander l'autorisation de l'enregistrement.

4/ Il n'y a pas de bonne réponse ou de vérité, il y a ta vérité, ton vécu.

### A/Question générale :

Age :

Sexe :

B/ Questions principales :

1/ As-tu un souvenir de mauvais sommeil ou de trouble du sommeil et peux-tu me le raconter ?

Si tu dors toujours bien, comment imagines-tu un trouble du sommeil ?

2/Comment cela a t'il perturbé ou perturbe-t-il ta vie quotidienne ?

*Relance 1 : Que ressens-tu lorsque tu n'as pas suffisamment dormi ? Qu'est ce qu'il t'arrive ?*

3/ Si tu as un trouble, en as tu déjà parlé ? Si oui avec qui en as-tu parlé et peux tu me décrire comment cela s'est passé ? (Tes parents, tes amis , une IDE scolaire, un professeur , ton médecin Généraliste)

*Relance 1 : Es tu allé demander de l'aide à quelqu'un ou une personne est venu spontanément en parler avec toi ?*

*Relance 2 : La demande est venue de toi ou de tes parents ?*

4/ Que peux-tu changer qui te permettrait de mieux dormir ?

*Relance 1 : Peux-tu me dire sur quoi tu peux agir pour mieux dormir ?*

*Relance 2 : Comment as-tu eu ces connaissances ?*

5/Peux tu me raconter ce que t'a apporté ou ce que tu penses du projet sur le sommeil avec la classe ?

*Relance 1 : Quelles connaissances t'a t elle permit d'avoir ? Et Comment cela à influencé ton comportement ?*

*Relance 2 : Qu'as tu ressenti de travailler sur ce projet avec toute la classe le Dr Munck, toute l'équipe scolaire, l'infirmière scolaire et moi-même ?*

*Relance 3 : Qu'est ce que réaliser un exposé et une émission radio a permis selon toi ?*

6/ As-tu senti une différence avant et après le projet sur ta scolarité, ta concentration, ton attention en cours et ton comportement ? Peux-tu m'en parler ?

7/Peux tu m'expliquer si cette action et ton cours de biologie au lycée sur le sommeil ont eu la même influence sur toi ?

*Relance 1 : Raconte-moi pourquoi l'une des 2 méthodes a eu plus d'influence à propos de la compréhension et la mémorisation des connaissances*

*Relance 2 : Explique-moi pourquoi l'une des deux méthodes a-t-elle permis plus que l'autre de changer ton comportement*

8/A ton avis, de quelle façon ton médecin devrait-il te parler du sommeil ?

*Relance : Devrait-il t'en parler spontanément ou attendre que tu abordes le sujet ?*

9/Selon toi, quelle est le meilleur moyen de sensibiliser des jeunes aux troubles du sommeil ?

*Relance 1 : Penses tu que le message passe mieux lorsque vous en parlez entre vous après avoir été sensibilisés comme dans le projet avec les « mardi de la santé », les classes que vous êtes allés voir... ou lorsque c'est un adulte qui vous en parle directement ?*

*Relance 2 : Pour toi avec quelle personne serait-il plus facile d'en parler ?*

## Annexe 2 : Entrevue avec la classe en novembre 2014

### LE SOMMEIL

Pourquoi on dort ?

Que se passe-t-il dans notre sommeil ?

Que fait notre cerveau quand on dort ?

Que se passe-t-il dans notre corps quand on dort ?

De combien d'heures de sommeil a-t-on besoin ?

Pourquoi on a tous des heures de sommeil différentes ?

Pourquoi on peut être somnambule ?

D'où vient le somnambulisme ?

### MANIFESTATIONS DURANT/APRES LE SOMMEIL

Pourquoi certains ronflent ?

Pourquoi a-t-on des douleurs musculaires au réveil ?

Pourquoi on bouge dans la nuit ?

Pourquoi des fois on parle la nuit quand on dort ?

### LE REVEIL/ LE LEVER

Pourquoi on se réveille ?

Pourquoi on se réveille la nuit ?

Pourquoi on a du mal à se lever le matin ?

Pourquoi on se réveille parfois de mauvaise humeur ?

Pourquoi on se réveille avant que le réveil sonne ?

Pourquoi nous n'entendons pas le réveil parfois ?

### LA FATIGUE RESSENTIE

Pourquoi a-t-on besoin de dormir pour être en forme ?

Pourquoi on peut se sentir plus fatigué quand on a beaucoup dormi ?

Pourquoi on n'arrive pas à dormir quand on est vraiment fatigué ?

Pourquoi on peut s'endormir en milieu de journée ou à certain moment de la journée ?

Pourquoi au réveil certains matins nous somme encore fatigués ?

Pourquoi on est fatigué en cours même quand on se couche tôt ?

Pourquoi on est fatigué durant la journée ?

Pourquoi sommes-nous en forme même si on dort peu ?

## LE REVE

Pourquoi on rêve ?

Rêve-t-on à chaque fois que l'on dort ?

Pourquoi on fait des cauchemars ?

Pourquoi nous ne nous souvenons pas de tous nos rêves ?

Pourquoi avons-nous l'impression de faire des rêves prémonitoires ?

## ENDORMISSEMENT

Pourquoi a-t-on sommeil ?

Pourquoi nos yeux se ferment tout seul quand on s'endort ?

Pourquoi on baille ?

Pourquoi on ne parvient pas à se rendormir après s'être réveillé au milieu de la nuit ?

Pourquoi on n'arrive pas à dormir la lumière allumée ?

Pourquoi il ne doit pas avoir de bruit quand on dort ?

Pourquoi on s'endort devant la télé ?

Pourquoi on peut avoir du mal à s'endormir ?

Qu'est ce qui déclenche l'insomnie ?

Pourquoi on n'arrive pas à dormir tôt ?

Pourquoi certains enfants dorment avec des doudous ?

Pourquoi on a l'impression de tomber quand on s'endort ?

### Annexe 3 : Auto-questionnaire 1 :

N°	QUESTIONS		THEMES
1	âge		Public cible
2	Classe (non traitée)		
3	sexe		
4	Penses-tu avoir un sommeil de qualité		Qualité du sommeil
5	En moyenne combien d'heures dors-tu par nuit en semaine		Heures de sommeil
6	En moyenne combien d'heures dors-tu par nuit le weekend		
7	A quelle heure en moyenne te couches-tu en semaine		Heures de coucher
8	A quelle heure en moyenne te couches-tu le weekend		
9	A quelle heure en moyenne te lèves-tu en semaine		Heures de lever
10	A quelle heure en moyenne te lèves-tu le weekend		
11	Te sens-tu fatigué pendant le journée ?	Oui/non	Eveil et fatigue
12	A quelle moment dans la journée te sens-tu le plus fatigué		
13	<p>Que fais-tu dans les 2 h avant de t'endormir ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Télé / regarder un film sur ordinateur</li> <li>• lecture</li> <li>• internet / discuter sur les réseaux sociaux</li> <li>• téléphone / envoyer des sms</li> <li>• jeux vidéo</li> <li>• travail scolaire</li> <li>• écouter de la musique</li> <li>• sortie</li> <li>• autre</li> </ul>	Choix multiples	Activités /endormissement
14	Eteints-tu ton portable la nuit	Oui/non	



N°	QUESTIONS		THEMES
15	<p>Fumes-tu du tabac</p> <p>15-bis. Si oui, a quelle fréquence</p> <p>Exceptionnellement (1 à 3 fois/mois)</p> <p>Occasionnellement (1à 2 fois/ semaine)</p> <p>Habituellement (au quotidien)</p> <p>15-ter. Si oui quelle est ta consommation moyenne/jour</p> <p>1 à 10 cigarettes</p> <p>11 à 20</p> <p>Plus de 20</p>	Oui/non	Consommation de substances
16	<p>Fumes-tu du cannabis</p> <p>16-bis. Si oui, a quelle fréquence</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exceptionnellement (&lt;10 fois/an)</li> <li>• Occasionnellement (au moins tous les mois)</li> <li>• Souvent (plusieurs fois par semaine)</li> <li>• Habituellement (quotidiennement)</li> </ul>	Oui/non	Consommation de substances
17	<p>Consommes-tu du café ?</p>	Oui/non	
18	<p>Evalue ton moral sur une échelle de 0 à 10</p> <p>(1= j'ai un excellent moral</p> <p>10- je me sens découragé(e) et triste)</p>		Qualité du sommeil
19	<p>As-tu des difficultés pour t'endormir</p> <p>19-bis. Si oui depuis combien de temps</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; 1mois</li> <li>• &gt; 1mois</li> </ul>	Oui/non	endormissement
20	<p>Te réveilles-tu pendant la nuit ?</p> <p>21-bis. Si oui, combien de fois par nuit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fois</li> <li>• De1 à 2 fois</li> <li>• <math>\geq</math> 3 fois</li> </ul>	Oui/non	Qualité du sommeil

N°	QUESTIONS		THEMES
21	T'arrive-t-il de t'endormir pendant les activités de la journée scolaire ? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jamais,</li> <li>• quelques fois,</li> <li>• souvent</li> </ul>	Choix uniques	Eveil/fatigue
22	Es-tu autonome pour décider d'aller te coucher ?	Oui/non	Heure de coucher / endormissement
23	Tes parents interviennent-ils pour te dire d'aller te coucher ? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oui</li> <li>• Non</li> <li>• Parfois</li> <li>• souvent</li> </ul>	Choix unique	
24	Attends-tu d'avoir sommeil pour aller dormir ?	Oui/non	
25	As-tu une télé dans ta chambre ?	Oui/non	Activités
26	Combien de temps passes-tu devant un écran? (tv, ordi, portable,)		

## Annexe 4 : Auto-questionnaire 2 :

les thèmes abordés sont :

**F. Etude de la population**

**G. Etude de la Qualité du sommeil des ados**

**H. Endormissement et rituels d'endormissement**

**I. Hygiène du sommeil :**

**J. Etude des troubles du sommeil**

N°	QUESTIONS	THEMES
1	âge	A
2	Classe (non traitée)	
3	Sexe	
4	Penses-tu avoir un sommeil de bonne qualité?	B
5	En moyenne combien d'heures dors-tu par nuit en semaine ?	D
6	En moyenne combien d'heures dors-tu par nuit le weekend?	
7	A quelle heure en moyenne te couches-tu en semaine?	D
8	Durant le weekend, à quelle heure te couches-tu en général ?	
9	En semaine, à quelle heure te lèves-tu en général ?	D
10	Durant le weekend, à quelle heure te lèves-tu en général?	
11	En semaine t'arrive-t-il de te sentir fatigué(e) pendant la journée ?	B
12	En semaine, à quel moment de la journée te sens-tu le plus fatigué(e)?	
13	En général, que fais-tu dans les 2 h avant de t'endormir?	C
14	Eteints-tu ton portable la nuit lorsque tu dors ?	
15	As-tu déjà fumé du tabac? 15-bis.Si oui, fumes de manière : exceptionnelle ... 15-ter.Si oui en moyenne quelle est ta consommation de cigarettes/jour ?	E

<b>16</b>	As-tu déjà fumé du cannabis ? <b>16-bis.</b> Si oui, fumes de manière : exceptionnelle...	
<b>17</b>	Bois-tu du café ?	
<b>18</b>	As-tu déjà consommé de l'alcool? <b>18-bis</b> si oui, consommes-tu de l'alcool : durant le weekend...	<i>E</i>
<b>19</b>	En ce moment, durant ces 2 derniers mois, suis-tu ou as-tu suivi un traitement médical?	
<b>20</b>	T'arrives-t-il d'avoir des difficultés pour t'endormir le soir ? <b>20-bis.</b> Si oui depuis combien de temps éprouves-tu ces difficultés pour t'endormir ?	
<b>21</b>	En général combien de temps mets-tu à t'endormir?	<i>C</i>
<b>22</b>	T'arrive-t-il de te réveiller pendant la nuit ? <b>22-bis.</b> Si oui, en général combien de fois te réveilles-tu pendant la nuit? <b>22-ter</b> Lorsque tu te réveilles pendant la nuit, te rendors-tu facilement ?	<i>B</i>
<b>23</b>	T'arrive-t-il de t'endormir pendant les cours/activités de la journée scolaire?	
<b>24</b>	T'arrive-t-il d'avoir des maux de tête ou de ventre durant la journée scolaire?	<i>E</i>
<b>25</b>	Le midi manges-tu à la cantine?	
<b>26</b>	As-tu déjà eu envie de dormir durant les cours/activités de la journée scolaire?	<i>B</i>
<b>27</b>	Le soir, attends-tu d'avoir sommeil pour aller te coucher ?	<i>D</i>
<b>28</b>	As-tu une télé et/ou un ordinateur dans ta chambre ?	<i>E</i>
<b>29</b>	Evalue ton moral sur une échelle de 0 à 10	<i>A</i>
<b>30</b>	En semaines, est-ce toi ou tes parents qui décidez de ton heure de coucher ?	<i>D</i>

Annexe 5 : Document d'autorisation écrite :

Autorisation écrite :

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_  
autorise Madame ROZAND Sophie à enregistrer et retranscrire ensuite de manière anonyme  
l'entretien dans le cadre de sa thèse en médecine générale.

A \_\_\_\_\_ Le \_\_\_\_\_

Signature

## Annexe 6 : Le questionnaire SleepDisturbanceScale for Children

### Sleep Disturbance Scale for Children

Bruni et al. (1996) *Journal of Sleep Research*, 5, 251-261 ; Version française par Dr H. Caci

Ce questionnaire permettra à votre médecin de mieux comprendre le rythme veille-sommeil de votre enfant et ses éventuels troubles du sommeil. Répondez à chaque question en vous référant aux six derniers mois. Cochez une seule réponse par question. Merci pour votre collaboration.

1. Combien d' <u>heures</u> votre enfant dort-il la plupart des nuits ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9 à 11	8 à 9	7 à 8	5 à 7	Moins de 5
2. En combien de <u>minutes</u> votre enfant s'endort-il après s'être couché ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Moins de 15'	15-30'	30-45'	45-60'	Plus de 60'

	Toujours (tous les jours)				
	Souvent (3 à 5 fois par semaine)				
	Parfois (1 ou 2 fois par semaine)				
	Rarement (1 ou 2 fois par mois, voire moins)				
	Jamais				
3. L'enfant est réticent à aller au lit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. L'enfant a du mal à s'endormir le soir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Au moment de s'endormir, l'enfant est inquiet ou apeuré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Lorsqu'il s'endort, l'enfant sursaute ou il a des secousses d'une partie du corps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Lorsqu'il s'endort, l'enfant a des mouvements répétitifs comme se balancer ou se taper la tête contre quelque chose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Lorsqu'il s'endort, l'enfant semble vivre ses rêves	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Lorsqu'il s'endort, l'enfant transpire excessivement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. L'enfant se réveille plus de deux fois dans la nuit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. L'enfant a du mal à se rendormir après un réveil nocturne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Dans son sommeil, l'enfant a des mouvements brusques ou des secousses des jambes ou il change souvent de position pendant la nuit ou encore il jette les couvertures au pied de son lit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Pendant la nuit, l'enfant a des difficultés respiratoires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Pendant son sommeil, l'enfant cherche son souffle ou est incapable de respirer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. L'enfant ronfle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Pendant la nuit, l'enfant transpire de manière excessive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Vous avez assisté à un épisode de somnambulisme de l'enfant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Vous avez entendu l'enfant parler dans son sommeil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Pendant la nuit, l'enfant grince des dents	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. L'enfant se réveille en hurlant ou est confus au point qu'il est impossible de l'approcher mais, le matin venu, il se souvient de ces événements	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. L'enfant fait des cauchemars dont il ne se rappelle pas le matin venu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Le matin, l'enfant est inhabituellement difficile à réveiller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Le matin au réveil, l'enfant se sent fatigué	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Le matin au réveil, l'enfant se sent incapable de bouger dans son lit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. La journée, l'enfant est somnolent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. L'enfant s'endort brutalement dans des situations inappropriées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Les verbatim:

**Entretien de E1 le 28/08/17**

Age : 19 ans et demi

Projet : les mardi de la santé

Début : 6.12 fin 23.04 soit 17 minutes

Question 1 :

Moi : As-tu un souvenir de mauvais sommeil ou de trouble du sommeil et peux-tu me le raconter

E1 : Ben ... (pause) mauvais sommeil, alors ... pour moi ... oui euh j'avais ... ben ... une fois, j'ai regardé un film qui durait longtemps...

Moi : Hum

E1 : Et puis quand je suis allée me rendormir c'était très dur parce que il était déjà tard

Moi : Oui

E1 : Et puis pour aller s'endormir ça prenait du temps du temps et du temps pour s'endormir. Et j'arrivais pas. Voilà (rire) c'est le mauvais sommeil

Moi : Toi ce qui t'a posé euh comme problème dans le sommeil, c'est que tu as eu du mal à t'endormir c'est ça ?

E1 : Oui

Moi : Ça a pris beaucoup de temps. D'accord

E1 : Oui

Moi : Très bien, ok

### Question 2 :

Moi : Alors deuxième question, Comment cela a t-il perturbé ou perturbe-t-il ta vie quotidienne ?

E1 : Et ben ... parce que la journée on est plus fatiguée ... et ... on n'est pas concentrée (rire)

Moi : oui, oui oui c'est vrai

E1 : Et puis ... par rapport à l'école si on est pas concentré aussi on arrive pas ... à suivre ben les profs

Moi : D'accord, ok

Moi : Est-ce que ça te fait d'autre chose sur toi ou ... ?

E1 : Ben pfff... je me sens fatiguée c'est tout (rire) voilà si je dors

Moi : Très bien

### Question 3 :

Moi : alors autre question, si tu as des troubles en as-tu déjà parlé ? Si oui avec qui en as-tu parlé et peux tu me dire comment cela s'est il passé ?

E1 : Nooon, franchement non...

Moi : Tu n'en as jamais parlé ?

E1 : Non jamais ... trouble du sommeil ça veut d..., c'est quand je ... non franchement non

Moi : Tu dis non parce que tu penses que tu ... tu dors bien ou tu dis non parce que tu n'en as jamais parlé à personne parce que ça ne te dérange pas trop ?

E1 : Parce que je dors bien en fait (rire), j'ai, j'ai pas de problème ... (rire)

Moi : Non mais tant mieux tant mieux (rire)

E1 : (rire)



Question 4 :

Moi : Alors du coup qu'est ce que tu pourrais changer qui te permettrait de mieux dormir tu penses ?

E1 : Euh changer ?

Moi : Oui

E1 : Pour mieux dormir ?

Moi : Mhmm

E1 : (Soupir) euh ... personnellement, euh ... ben ... ben par exemple ... prendre une habitude par exemple quand c'est les vacances on dort plus tard

Moi : Oui

E1 : Et puis quand on reprend à la rentrée c'est plus difficile en fait

Moi : oui

F : Et pour moi il faut au moins en fait essayer de ... de dormir même pendant les vacances un peu plus tôt, ... pas voilà en abuser... comme ça à la rentrée on en a l'habitude.

Moi : D'accord

E1 : Puis on dort bien.

Moi : D'accord, donc en fait, ce que tu veux dire c'est qu'il faudrait prendre un rythme euh régulier, tout le temps la même chose

E1 : Voilà

Moi : Pas trop varier

E1 : Voilà, exactement

Moi : Ok. Et ça euh tu , tu l'as su comment que ça pourrait être mieux pour toi ?

E1 : Ben, ben ... des années précédentes quand je ... Euh ben quand c'est la rentrée

Moi : MhMh

E1 : Et que les vacances j'avais une habitude de dormir à 1h du matin ou 2h ... Et j'avais plus le stress pour la rentrée, j'arrivais pas à dormir du coup la rentrée j'étais vraiment très fatiguée.

Moi : D'accord. Donc ça c'est sur ton expérience que tu t'en es rendue compte

E1 : Oui, voilà

Moi : D'accord, ok. Ce n'est pas quelqu'un qui te l'as dit ou

E1 : Non c'est moi même qui ait découvert voilà.

Moi : Super !

#### Question 5 :

Moi : Alors peux tu me raconter ce que t'a apporté ou ce que tu penses du projet sur le sommeil avec ta classe ?

E1 : (rire) Euh ... Ca m'a apporté beaucoup de choses. Par exemple euh ... de découvrir ce qu'on fait en fait, qu'on se rend pas compte, comme euh ... Par exemple on avait fait une petite pièce de théâtre, on va dire, c'est une animation en fait pardon

Moi : Oui

E1 : Puis on utilisait son portable ou sa tablette avant de dormir et c'est moi je pense que c'est à cause de ça qui pose problème pour euh ... avoir du retard pour le sommeil.

Moi : D'accord. Donc en fait ce que tu es entrain de me dire c'est que tu penses que l'utilisation du téléphone tard le soir c'est ce qui fait que tu te couches plus tard

E1 : Oui

Moi : D'accord, ok, ok. Donc ça c'est ce que t'a permis d'apprendre le projet avec la classe ?

E1 : Oui y a aussi, on a ben ... on a appris ... une animation alors que ben j'étais timide et tout. Là ça m'a apporté, fin... ça m'a mis dans l'animation pareil et tout ça parce que ça avant j'y arrivais pas du tout. Même ça aussi ça m'a apporté quelque chose, ... de bien je pense !

Moi : Oui oui c'est très bien. Oui oui d'accord, ok. Et est ce que tu..., est-ce que ça a pu changer ton comportement ?

E1: Euh,pfff normal, je ne sais pas comment vous dire. Normal en fait. Non franchement je savais déjà un peu.

Moi : Tu savais déjà avant ?

E1 : Je savais un peu parce que en fait en PSE on faisait aussi le..., sur le trouble du sommeil et ... on faisait tout ça donc on a étudié un peu

Moi : D'accord

E1 : Et puis voilà là je savais un peu et ... c'est juste pour le projet comment on devait le construire avec le groupe.

Moi : D'accord. Ça t'a plus apporté sur la réalisation d'un projet en fait.

E1 : Voilà exactement.

Moi : D'accord. Et qu'est ce que tu as ressenti de travailler avec euh d'autres personnes euh toute ta classe, un médecin, l'infirmière, plusieurs personnes comme ça ?

E1 : Et ben c'était ... c'était vraiment trop bien parce que on a ..., on a essayé de trouver des solutions puis et euh ... avoir des idées de chacun. Avoir des ... chaque information de chaque personne. Et puis on s'intéressait et quand il y avait quelque chose qui n'allait pas on disait et voilà.

Moi : D'accord. Donc en fait du fait qu'il y avait plein de personnes toutes ensemble ça t'as plus intéressé par ce que comme ça tu pouvais avoir l'opinion de tout le monde ?

E1 : Voilà oui, exactement.

Moi : D'accord. Et est ce que du coup, t'as eu l'impression que euh, ben ce projet était plus important aussi et que votre classe avait une importance parce que beaucoup de monde s'en occupait.

E1 : Mh pour moi le projet, c'est il est important parce que ... y a même euh des personnes qui..., qui ne se rendent pas compte. Et je pense que, ben par rapport au sommeil et tout, et ... je pense que ... maintenant que certains ceux qui sont venus voir l'animation à la mairie et tout ça, ils savent maintenant qui cause le trouble du sommeil et tout.

Moi : Donc ce qui t'a plus...

E1 : C'est un bon projet franchement.

Moi : Toi ce qui t'a intéressé aussi c'est de pouvoir partager tes connaissances

E1 : Oui, oui voilà

Moi : Ben oui oui très bien

#### Question 6 :

Moi : Alors as-tu sentie une différence après ces deux années sur ta scolarité, ta concentration, ton attention en cours et ton comportement ?

E1 : C'est-à-dire j'ai pas compris ?

Moi : Est-ce que avant le projet et après le projet est ce que tu as sentie une différence en fait sur euh, à l'école ta concentration, ton attention ton comportement ?

E1 : Oui, par rapport à moi c'est normal. Mais par rapport euh aux gens de la classe, aux personnes de la classe oui, ça a changé parce que en fait on parlait beaucoup, on disait euh ... pourquoi il veut aller à l'infirmerie et tout.

Moi : MhMh

E1 : Et puis en fait pour moi personnellement je pense que ça a diminué les personnes qui allaient à l'infirmerie parce qu'ils étaient fatigués. Et à mon avis vu qu'ils ont participés un peu au projet ils ont pu savoir qui causait la fatigue et tout.

Moi : D'accord.

E1 : Et puis ça a calmé et puis on voilà on discutait. Et puis surtout quand on travaillait en groupe c'était plus intéressant, on était ... voilà on était concentré et voilà !

#### Question 7

Moi : D'accord. Alors est ce que tu peux m'expliquer si cette recherche, ce projet et ton cours de biologie au lycée sur le sommeil ont eu la même influence sur toi ?

E1 : J'ai pas compris (rire)

Moi : Alors en fait euh il faudrait que tu m'expliques s'il y a une des deux méthodes, c'est-à-dire ton cours fait par ta prof de SVT

E1 : Oui

Moi : Ou toute l'information que tu as eu au cours du projet, a permis de ... changer ton comportement, ou s'il a permis d'avoir une meilleur compréhension, une meilleur mémorisation des connaissances sur le sommeil.

E1 : Par rapport ben euh, au cours de PSE et ben le projet pour moi, je trouve que le cours de PSE on a pu apprendre les connaissances un peu. Mais vu que au projet on a fait l'animation et tout, on a pu, en fait on a plus euh compris. Pour moi personnellement j'ai beaucoup appris au projet qu'en PSE.

Moi : D'accord

E1 : En fait j'ai beaucoup mieux compris.

Moi : Oui , c'est ça donc le PSE t'as permis d'avoir les premières informations

E1 : Oui

Moi : Le projet d'en avoir un peu plus et de surtout mieux les comprendre, c'est ça ?

E1 : Oui, oui exactement.

Moi : D'accord .... (Pause) D'accord Et pourquoi est ce que tu penses que le projet t'a permis de mieux comprendre ?

E1 : Ben ... parce que c'était intéressant, on était en groupe et puis c'était une animation qu'on devait normalement comprendre.

Moi : Oui

E1 : Et on avait des questions en fait, on posait des questions, c'est ça qui m'a permis ... Et surtout il y avait le Dr Munck, je pense

Moi: Oui

E1 : Et lui aussi il nous a beaucoup appris sur ça. Et y avait l'infirmière aussi qui nous a posé des questions qu'on a pu répondre.

Moi : D'accord. En fait c'est parce que tu as eu l'occasion de poser des questions que tu as mieux compris.

E1 : Voilà exactement.

Moi : Ok, très bien.

#### Question 8 :

Moi : Alors a-t-on avis de quelle façon ton médecin devrait te parler du tr..., du sommeil ?

E1 : Mon médecin ?

Moi : Ouais

E1 : (soupir) Euh ... comment il doit me parler en fait, c'est ça ?

Moi : Mhmm, comment il devrait te parler du sommeil

E1 : Ben ... d'abord il doit me poser des questions pour moi

Moi : Oui

E1 : Comment je dors, qu'est ce que je fais avant, qu'est ce que je mange tout ça. Et ensuite et ben il me conseil. Pour moi c'est ça.

Moi : D'accord, ok très bien.

#### Question 9 :

Moi : Alors selon toi quel est le meilleur moyen de parler du sommeil aux jeunes ? Comment est ce qu'on peut le mieux les sensibiliser et leur en parler ?

E1 : Ben là aussi je trouve que c'est pareil. Poser d'abord la question. Comment il dorme et ... Euh qu'est ce qu'ils font avant de dormir et tout. Leur passer un questionnaire comme on avait fait aussi avec les autres classes. Les questionnaires et ensuite euh essayer de trouver une problématique. Exactement ce qu'on avait fait au projet. C'était, on reprenait des questions et c'est des problématiques qu'on essayait de rechercher et ensuite et ben on leur conseille. On leur donne comme une petite leçon en fait...

Moi : D'accord. Donc en fait ce qu'il faudrait faire c'est donner le questionnaire, une fois qu'il est rempli voir les réponses qu'il y a. Et selon les réponses euh faire euh donner des informations qui l'intéressent selon les réponses aux questions. C'est ça ?

E1 : Oui, oui

Moi : Ok, d'accord. Et est ce que tu penses en fait que le message il passe mieux lorsque vous en parlez entre vous après avoir eu des informations. Ou est ce que lorsque c'est un professionnel qui vous en parle directement ?

E1 : Moi je pense que c'est mieux un professionnel qui vient en parler aux élèves pour mieux ... En fait eux ils découvrent le professionnel et puis lui il connaît mieux. Il pourra mieux expliquer et ils écouteront mieux en fait. Pour moi c'est ça.

Moi : Et si ... Parce que des fois le professionnel il ne sait pas toujours comment utiliser les bons mots comment s'adapter... Non ça tu ne t'en es pas rendue compte ?

E1 : Professionnel en fait vous parlez de médecin ?

Moi : Oui par exemple mais ...

E1 : Pour moi ça mais aussi ... Non professionnel c'est aussi comme l'infirmière qui était là.

Moi : Tout à fait

E1 : Mh pour moi c'est ça et puis aussi prendre un élève pour euh qu'est ce qu'ils pensent les élèves et qu'est ce qu'ils pensent les professionnels. Et c'est là qu'on rend compte qu'il y a une différence. Pour moi c'est ça.

Moi : D'accord donc en fait il faudrait peut être que d'abord ce soit des élèves qui en parlent pour voir ce qui est important et après que les professionnels qui ont peut être plus de connaissances euh en parlent aussi derrière, c'est ça ?

E1 : Mh oui.

Moi : OK. Et pour toi avec qui il serait le plus simple d'en parler du sommeil ?

E1 : A quelle personne c'est-à-dire ?

Moi : Ben alors ça peu être effectivement l'infirmière, un professeur, un médecin, ton médecin généraliste euh ...

E1 : Pour moi médecin ou l'infirmière de l'infirmierie. En fait, partout un peu. On peut en parler aussi je sais pas aux parents, la famille, je sais pas.

Moi : D'accord, donc en fait t'as pas de préférence pour savoir avec qui en parler et avoir les réponses.

E1 : Non, ouais.

Moi : Ok très bien.



## Entretien de E2 le 31/08/17

Âge : 18 ans

Projet : présentation au collègue

Début 03.09 fin 34.52 soit 31 minutes

### Question 1 :

Moi : Est-ce que tu as des souvenirs de mauvais sommeil ou de trouble du sommeil. Et peux-tu me le raconter.

E2 : Hum ... des souvenirs c'est à dire ?

Moi : Est-ce que il y a eu un moment quand tu t'es endormie ... il y a longtemps ou pas longtemps, ou ça s'est mal passé ?

E2 : Euh ... oui je me réveille dans la nuit plusieurs fois.

Moi : D'accord

E2 : Et après spécialement euh ... C'est pas, non, fin, je me réveille juste comme ça souvent.

Moi : Donc ça t'arrive souvent de te réveiller plusieurs fois dans la nuit ?

E2 : Oui oui, ça m'arrive.

Moi : D'accord et ça t'arrive souvent, combien de fois ...

E2 : Euh ... 2 3 fois, oui 2/3 fois ...

Moi : 2/3 fois dans la nuit ?

E2 : Oui oui, ça m'arrive de me lever 2/3 fois dans la nuit.

Moi : D'accord et après tu arrives à te rendormir ou pas ?

E2 : Ben non ça prend du temps

Moi : Ça prend du temps ...

E2 : Je reste sur mon téléphone, 1h ... 2h maximum (rire) et après je m'endors mais rapidement

Moi : D'accord

E2 : Ou pas tellement rapidement ça dépend

Moi : Ben oui hein, une heure c'est long quand même , c'est pas très rapide

E2 : Ouais (rire)

Moi : D'accord et ça t'arrive ça combien de fois par semaine ? A peu près ...

E2 : Euh ... 2 3 fois par semaine

Moi : 2/3 fois par semaine. Donc c'est quand même souvent que tu te réveilles en pleine nuit

E2 : Ouais ouais

Moi : D'accord. Est-ce que tu arrives à savoir un peu pourquoi tu te réveilles ou pas du tout ?

E2 : Non pas du tout j'sais pas. Je me réveille ... Je pense que c'est parce qu'il fait chaud, tout ça donc du coup je me lève, en plus l'été là surtout. Je me lève souvent la nuit parce que j'ai chaud et des trucs comme ça. Et du coup après je suis tellement de mal à me rendormir alors je reste sur mon téléphone, du coup euh quand il y a des choses importantes ou ...quoique ce soit sur euh ben sur les réseaux ou quoi je reste réveillé donc je ne me rendors pas directement...

Moi : D'accord. Donc tu restes réveillée encore plus longtemps parce que tu restes sur le téléphone aussi (rire)

E2 : Ouais c'est ça (rire)

Moi : Et ça c'est plus l'été tu as l'impression que pendant l'année ?

E2 : Oui plus l'été parce que pendant l'année euh en période scolaire, bon là je travaille donc du coup euh c'est très dur à se réveiller le matin quand je commence tôt le matin. Parce que du coup je dors mal la nuit parce que il fait chaud et après en période scolaire, c'est bon j'ai pas de mal, je dors bien la nuit. Il m'arrive allez une fois ou 2/3 fois par mois de me réveiller la nuit. Sinon je dors bien

Moi : D'accord, d'accord. Donc en période scolaire c'est une à 2/3 fois par mois que ça t'arrive de te réveiller.

E2 : Ouais voilà c'est exactement ça.

Moi : D'accord très bien. Ok

Question 3 :

Moi : Et alors est ce que tu peux me dire comment est-ce que ça te perturbe dans ta vie de tous les jours le faite de ne pas très bien dormir

E2 : Ah ben oui, alors euh ça perturbe beaucoup parce que du coup au final on est très fatigué. On arrive pas, fin, quand je conduis je suis fatiguée. Fin euh après c'est ça reste quoi. Je sais pas comment vous expliquer, euh on est mal quoi, la journée je suis très fatiguée. Euh ... là je sais que j'étais au travail, je viens d'arriver, j'ai envie de faire une sieste quoi. Je suis fatiguée parce que j'ai mal dormi cette nuit. Je me suis réveillée 2/3 fois dans la nuit.

Moi : D'accord et est-ce que ...

E2 : Du coup euh c'est fatiguant.

Moi : Ah ça c'est sûr !

E2 :Voilà

Moi : Et est-ce que tu ressens des choses dans ton corps de particulier quand tu n'as pas bien dormi ?

E2 : Ben j'ai mal à la tête et j'ai j'ai, j'ai pas, j'ai pas tellement faim. D'habitude je mange bien à midi tout ça. Là j'ai pas faim à midi.

Moi : D'accord, ok. Et au niveau du travail est ce que tu arrives à être concentrée efficace ?

E2 : oui oui après euh , oui oui après quand on est dans le travail, on peut pas faire semblant hein. Je peux pas être fatiguée, je peux pas donc du coup, voilà je me force.

Moi : Ok très bien. Ok

Question 4 :

Moi : Et du coup est ce que tu en as parlé euh, à quelqu'un de ça ? Du fait que tu te réveilles plusieurs fois la nuit ?

E2 : Oui mon médecin est au courant mais il m'a juste dit euh, fin euh quand je lui en ai parlé il m'a dit euh ... Fin moi je je lui ai expliquée que du moins que c'était dû à la température, qu'il

faisait chaud, que j'avais fin tout le temps chaud. Et il m'a dit comme quoi ça arrivait souvent. Il y avait plusieurs personnes qui venaient le voir et qui disaient comme quoi dû au ... fin quand il fait chaud tout ça euh on se réveillait plusieurs fois. Puis au changement de température il m'avait dit comme quoi ça, fin comme quoi il entendait beaucoup ça. Que y avait beaucoup de personnes qui avaient du mal à dormir euh ...etcétera.

Moi : D'accord donc c'est toi qui es directement allé voir ton médecin pour ...

E2 Oui oui je lui ai dit et euh il m'a donné des petits euh, fin je sais pas, c'est à boire avec une tisane, euphytose. Je sais pas si vous connaissez ou pas.

Moi : D'accord, euphytose, oui,oui je connais, c'est des plantes.

E2 Ouais voilà il m'a dit de prendre ça et de me reposer tout ça mais quand il fait chaud, ça change pas (rire) voilà.

Moi : D'accord, très bien. Très très bien ok.

#### Question 5

Moi : Alors est ce que tu penses que tu peux changer quelque chose qui te permettrait de mieux dormir ?

E2 : Euh ...non, non fin en fait c'est juste, comme je vous ai dit c'est juste l'été donc du coup l'hiver après j'ai pas de mal à dormir.

Moi : D'accord

E2 : Du coup l'été non ... Je pense fin je sais pas. Fin la clim j'aime pas parce quand je mets la clim je me réveille avec j'ai mal à la gorge alors euh ... Je veux pas (rire)

Moi : D'accord. Mais tu m'as quand même dit que de temps en temps en période scolaire il y a des fois ou tu te réveillais...

E2 : Oui. Oui oui après euh je pense que tout le monde fait fin. Je pense que c'est pareil pour tout le monde, y a des fois où on se réveille dans la nuit on a du mal en période scolaire. Fin parfois ça m'arrive moi je suis tellement fatiguée donc du coup je dors mais euh ... Mais je me réveille puis non je suis tellement fatiguée que j'arrive pas à dormir, fin c'est bizarre. Je sais pas

pourquoi ça fait ça d'ailleurs mais parfois je suis tellement fatiguée je pense qu'à dormir et euh j'y arrive pas.

Moi : D'accord

E2 : Voilà

Moi : Ok

#### Question 6 :

Moi : Alors, alors est ce que tu peux me raconter en fait ce que t'a apporté, ou ce que tu penses du projet que tu as fait avec la classe. Qu'est-ce que tu en penses, qu'est-ce que ça t'a apporté ?

E2 : Ben déjà ça m'a apporté ben beaucoup parce que comme euh je vous l'avais dit quand on était avec madame Boye je suis en BTS donc du coup euh, on m'a demandé de, fin on m'a demandé si j'avais fait un projet. Donc du coup j'ai expliqué ce que j'ai fait du projet du sommeil. On m'avait dit que c'était bien, fin que c'était quelque chose de bien. Parce que en BTS, on fait beaucoup de projet comme startup, je ne sais pas si vous savez ou pas. Donc du coup ça m'a beaucoup aidé à faire euh ... A, à, à faire un projet du coup

Moi : A faire d'autres projets

E2 : Hum hum oui. Et euh après le projet sommeil, ça a apporté beaucoup de choses euh pour les élèves donc du coup quand on a passé le questionnaire aux classes de seconde aux classes de 1<sup>ère</sup> tout ça euh ... Ils ont, ils savaient pas exactement ... Fin ce questionnaire ils se sont vu dans les questions, fin je ne sais pas comment vous expliquer.

Moi : Oui

E2 : Ça, ça les a beaucoup aidés donc du coup euh ... Ça était fin, ça était bien pour eux, pour tout le monde. Fin pour moi personnellement. Moi dans ma classe quand j'étais dans la classe, quand on a fini le projet sommeil, on était, fin on savait que si euh, fin je sais pas comment vous expliquer. On savait que si on mangeait entre midi et deux, on savait qu'à, qu'à 14h on était fatigué, fin grâce à ça, grâce au projet du sommeil qu'on a fait. On savait que ... si on déjeunait pas le matin on était fatigué, que si on euh la nuit, qu'on était bloqué avec le téléphone, on savait que le lendemain on allait être très très fatigué en cours. On a même testé de poser

notre téléphone, de s'endormir sans toucher notre téléphone et de dormir sans. Fin sans toucher notre téléphone à partir d'une heure et ben ça ça n'avait rien avoir avec eux le soir euh ... Fin ça n'avait rien avoir par rapport à d'habitude. Vous voyez ce que je veux dire en fait ou pas ?

Moi : C'est-à-dire que pour toi ça n'a rien changé c'est ça ?

E2 : Si si ça change beaucoup, au contraire quand on pose notre téléphone et qu'on ne le touche pas et qu'on va se coucher ça change beaucoup comparé aux autres soirs qu'on passe nous, des jeunes, fin des adolescents.

Moi : D'accord. Donc en fait ce que tu es en train de me dire c'est que vous avez même testé en fait sur vous

E2 : Oui

Moi : Et tu t'es rendue compte que effectivement que quand on ne touchait plus le téléphone le soir

E2 : Ah oui . Ah oui oui, on a testé. On a testé ça, ben y avait plusieurs élèves qui l'ont fait. On a testé ça, on a vu comme quoi c'était vrai du coup ! Que quand on pose le téléphone et qu'on s'endormait normalement, on se réveillait le matin on était bien ! On était en forme fin, on on perd beaucoup de temps sur le téléphone. Je ne sais pas comment vous expliquer, fin le soir quand on s'endort on perd allez, on voit pas le temps passer on reste sur le téléphone pendant des heures et des heures et on pense que ... que on est sur le téléphone, ça fait pas longtemps en fait. Je sais pas comment vous expliquez. Du coup euh quand on pose notre téléphone et quand on va se coucher directement euh moi je trouve que le lendemain on est très en forme en fait.

Moi : Oui d'accord. Donc en fait, effectivement c'est juste que le temps passe vite sur le téléphone, on se rend pas compte du temps

E2 : Voilà, exactement ça.

Moi : Et ce temps-là, on le perd pour le sommeil, c'est ça ?

E2 : Oui c'est exactement ça.

Moi : D'accord donc en fait ce que tu es en train de me dire c'est que le projet il t'a permis d'une part euh de savoir comment construire un projet, de savoir comment en réaliser d'autres

E2 : Hum c'est ça

Moi : Et que d'autre part il t'a apporté aussi des connaissances sur le sommeil

E2 : Ah oui hein, énorme connaissance

Moi : Beaucoup de connaissances sur le sommeil et notamment ce qu'il faut éviter de faire pour mieux dormir. C'est ça ?

E2 : Oui c'est exactement ça. Comme vous savez, on était tout le temps fatigué en classe donc euh notre prof elle nous a dit essayez le sur vous aussi et regardez. Donc du coup on a essayé nous aussi, fin quelques élèves l'ont fait. Moi aussi je l'ai fait et j'ai vraiment vu le changement quand je posais mon téléphone et que je dormais et que je me réveillais j'étais en pleine forme le lendemain. Que quand je restais des heures et des heures au téléphone le soir.

Moi : D'accord,ok. Et du coup qu'est-ce que ça t'a fait en fait, qu'est-ce que tu as ressenti de travailler sur ce projet avec ben toute la classe, ben le Dr Munck, avec plusieurs professeurs, avec l'infirmière scolaire, avec moi. De travailler avec beaucoup de personnes qu'est-ce que ça t'a apporté ?

E2 : Euh ben ça ... pff, je ne sais pas comment vous expliquer ben ça... Ça nous a beaucoup apporté déjà niveau connaissance. On a on a beaucoup appris. Ensuite ça, ça, ça a été bien, on aurait aimé faire d'autres projets si on aurait eu le temps. Parce que ce projet là qu'on a fait il était vraiment bien ça nous a appris beaucoup de choses, ça nous a donné en assurance quand on parlait tout ça ... Euh ... fin plusieurs choses comme ça on était, on était sûr de nous quand on présentait, parce que nous aussi on présentait quand euh on avait fait les questionnaires euh. Les élèves on les avait euh ... Je ne sais pas si elle vous avait expliqué madame Boye, les questionnaires qu'on avait fait passer aux 2<sup>nd</sup> et en première. On les reprenait du coup.

Moi Oui !

E2 : Et euh ... on faisait notre petit résumé à nous donc du coup après on présentait à la classe et à madame Papy... euh et au Dr Munck aussi les différents, les différentes questions et on présentait avec eux, un un graphique etcétera donc du coup après fin ... ça, ça fait bénéfique

pour nous, on s'entraînait. Et un projet comme ça, ça nous a beaucoup appris. Fin je voilà c'est tout.

Moi : C'est très, très bien. Et est-ce que tu penses que ça a un petit peu influencé ton comportement par rapport au sommeil ou pas ?

E2 : Ben du coup oui parce que ... Par rapport en fait ça ... Vu que en été non, je je suis H24 sur mon téléphone le soir quand j'ai du mal à dormir. Mais en hivers euh du coup quand je reprends ma période scolaire je sais que je prends euh... ce que j'ai appris sur le projet sommeil je le prends en compte et je pose mon téléphone, fin je fais plus attention pour être plus en forme.

Moi : D'accord donc en fait parce que tu penses que c'est important par rapport à ta scolarité, tu tu fais attention en période scolaire

E2 : Oui je fais attention plus en période scolaire.

Moi : Et donc tu as senti la différence en fait avant et après le projet

E2 : Ah oui ! Ah oui oui oui vachement !

Moi : Oui, sur la concentration l'attention en cours ...

E2 : Oui oui aussi, tout change.

Moi : D'accord et ça change de quelle façon ?

E2 : Euh ... Ben on est déjà beaucoup plus concentré en classe. Euh parce que, fin moi je sais que euh au début , en début d'année avant qu'on commence le projet je sais que quand je dormais pas le soir j'étais sur euh la table, les bras sur la table, fin les mains et je m'endormais . J'essayais d'écouter mais je m'endormais quand même parce que j'avais pas dormi, j'avais pas dormi bien la nuit et euh j'ai vu que en fait il y avait un énorme changement. Quand je dormais, et que j'utilisais plus mon téléphone et que j'étais en classe, j'étais bien, je ne me sentais pas fatiguée, ni mal. Donc euh j'étais beaucoup plus concentrée, beaucoup plus dans le cours.

Moi : D'accord

E2 : Du coup ça m'a beaucoup aidé oui.



Moi : D'accord très bien .

Question 7 :

Moi : Est-ce que tu peux m'expliquer en fait, si euh cette recherche que tu as fait en cours et ton cours finalement de biologie que tu as fait au lycée sur le sommeil, ont eu la même influence sur toi ?

E2 : Euh j'ai pas très bien compris la question excusez-moi.

Moi : Non, pas de problème. C'est qu'en fait donc tu as eu un cours aussi au lycée ?

E2 : Oui en PSE, oui

Moi : En PSE voilà. Et donc le projet aussi était sur le sommeil. Donc tu as vu deux façons euh d'avoir des informations sur le sommeil finalement. Différente. D'accord ?

E2 : Oui, oui ça n'avait rien avoir hein !

Moi : Ca n'avait rien avoir d'accord . Et ... et pourquoi ça n'avait rien avoir ? Qu'est ce que , qu'est ce qui était différent ?

E2 : Parce que mon cours de PSE quand on a fait sur le sommeil, certes on en a parlé mais c'était pas ... approfondis comme le projet. Euh ... Le projet on avait euh , on avait déjà le cours on a pas beaucoup de temps. Parce que le cours on doit le faire euh en maximum 3h je crois, je ne me rappelle plus exactement... Que le projet c'était à l'année, donc le projet si on avait des questions ou quoique ce soit ça nous aidait. Donc du coup moi personnellement je trouve que le projet nous a plus aidé hum , à ... à répondre aux questions en cours, euh en PSE ... Vous voyez ce que je veux dire . En gros le projet nous a plus aidé pour le cours de, de sur le sommeil.

Moi : D'accord.

E2 : On savait plus de connaissance mais grâce au projet, pas grâce au cours.

Moi : D'accord ok. Donc en fait le cours il t'a apporté des connaissances, le projet il t'en a apporté d'autres et à priori d'après ce que je comprends il t'en a apporté plus le projet des connaissances.

E2 : Oui

Moi : C'est ça

E2 : Oui le projet vachement plus parce que le projet du coup quand on avait une question, quand on avait, vu que c'était à l'année, une simple question on demandait à notre prof elle nous expliquait ou elle nous disait d'aller faire des recherches sur internet donc du coup on allait sur internet, on faisait nos propres recherches, on savait, on fin, sur le, sur le après voilà. Comme je vous, j'essayais de vous expliquer, le projet lui nous a beaucoup plus expliqué, par rapport au cours

Moi : D'accord. Alors le projet pourquoi est-ce qu'il t'a beaucoup plus expliqué en fait ?

E2 : Parce que comme je vous ai dit un cours ça dure maximum euh, la prof elle reste dessus fin, 3 /4 h je ne sais plus exactement, parce que ça remonte à longtemps. Euh ... Mais je sais que vu que le projet lui est à l'année euh si on avait des questions si on avait quoique ce soit on demandait à notre prof. Et du coup notre prof nous aidait. Mais pas notre prof de PSE parce que du coup il fallait qu'on repasse à un autre euh à un autre cours, on n'avait pas que le cours sommeil. Vous voyez ce que je veux dire ?

Moi : Oui oui je comprends

E2 : Du coup on demandait on regardait avec madame Papy, on demandait ... Fin, pour le projet ça a été différemment, ça nous a plus aidé le projet que le cours. Je ne sais pas comment vous expliquer après euh ...

Moi : D'accord. Alors moi ce que, je vais essayer de comprendre ce que tu m'as dit en fait. Ce que tu m'as dit c'est que euh, en fait, comme le projet a duré plus longtemps vous aviez le temps d'y réfléchir plus longtemps Et euh, vous aviez le temps de poser vos questions à la vitesse que vous vouliez c'est ça ?

E2 : Voilà c'est ça et puis euh, et puis on avait, on pouvait rester sur ce sujet pendant des heures et des heures, il n'y avait pas de problème. Parce qu'on était sur le projet sommeil. Vous voyez ce que je veux dire. ? Qu'en cours non on a 1h, qu'on a pas beaucoup de temps déjà

Moi : D'accord

E2 : Et puis euh et puis ça passe vite déjà, la prof elle n'a pas le temps. Après elle veut passer sur autre chose, elle ne veut pas rester sur le même sujet. Que nous non on essayait de comprendre vraiment petit à petit donc du coup euh, les deux heures qu'on avait et qu'on parlait avec euh notre prof ça nous aidait vraiment beaucoup. Fin je, moi je , moi j'ai, moi ce que je pense c'est que le projet sommeil nous a beaucoup plus aidé. On a appris beaucoup plus de chose avec le projet sommeil qu'avec le cours en PSE.

Moi : D'accord, ok. Et mais moi en fait c'est ce que j'essaye de comprendre en fait , c'est un peu pour quoi . Parce que vous aviez plus le temps de poser des questions ? C'est ça hein ?

E2 : Oui c'est ça parce que, oui on avait beaucoup le temps oui.

Moi : Ok, d'accord, très bien. Et est-ce que du coup tu as l'impression d'avoir un peu mieux mémorisé les choses, que tu les as mieux comprises ?

E2 : Ah oui, j'ai euh pff. En cours oui on a appris beaucoup de chose après avec euh, avec euh ce projet là, on a appris beaucoup de chose et euh ... et après euh, comme je vous ai expliqué du coup, on ... on ce qu'on a appris on essaye de le de le faire pour nous, pour nous même. Comme euh le téléphone, comme les trucs comme ça. On essaye, on essaye euh ... de, je ne sais pas comment vous dire, de ... de se l'appliquer à nous même pour être euh en bonne santé, pour être pas fatiguée.

Moi : D'accord. Donc ce qui est intéressant dans ce projet aussi c'est que finalement, vous l'avez, tout ce que vous avez appris vous l'avez appliqué sur vous-même

E2 : Hum oui c'est ça

Moi : Donc vous avez vérifié que c'était vrai

E2 : Hum

Moi D'accord. Donc c'est ça aussi qui était intéressant dans le projet.

E2 : Oui aussi, oui. Parce que du coup on pouvait savoir exactement, fin ...on voyait que c'était vrai, que c'était pas ... On fait ça parce que c'est un projet ! On était vraiment impliqué dedans. C'est-à-dire que on essayait par nous même, on ne demandait pas, au ... Aux autres euh... On faisait le questionnaire, on leu donnait mais on disait aux ... Aux 2<sup>nd</sup> et aux 1<sup>ère</sup> d'essayer de le

faire. Mais euh c'est pas , fin , on disait ça aux 2<sup>nd</sup> et aux 1<sup>ère</sup> , mais nous aussi on essayait de le faire pour voir ce que ça donne .

Moi : D'accord.

E2 : Si ça marche vraiment ... Et du coup oui on a vu que ça a vraiment marché !

Moi : D'accord. Donc en fait ce qui était important aussi c'est que vous étiez vraiment impliqués. C'était vous ...

E2 : Oui voilà

Moi : C'était votre recherche vous ne faisiez pas que écouter. Peut être que c'était ça aussi, c'est ça ?

E2 : Oui oui on faisait notre propre recherche, si on avait du mal à comprendre un truc, fin je sais pas un petit truc, on allait on demandait à madame Boye de nous aider. Elle nous disait oui, on allait faire nos recherches, on essayait de comprendre, euh ... on, on faisait vraiment plusieurs choses sur ce projet. On était vraiment euh ... vraiment, fin on a beaucoup aimé ce projet.

Moi : D'accord. Ce projet vous a plus, vous a intéressé en fait.

E2 : Ah oui !

Moi : C'est ça qui est important aussi

E2 : Du coup c'est pour ça qu'on faisait vraiment tout quand la prof elle nous demandait qui veut venir à la mairie, qui veut venir ici ... Euh y avait beaucoup plus, y avait plusieurs personnes qui souhaitaient y aller. C'est parce que du coup on était vraiment impliqué dans ce projet.

Moi : D'accord. Et pourquoi finalement vous étiez aussi impliqué dans ce projet, tu sais ?

E2 : Ben parce que on se voyait dans ce projet. On se voyait du coup euh quand on, on ... Quand euh ça nous ... Quand madame Boye au début nous a montré les premières vidéos sur le projet sommeil. Quand on a vu comme quoi euh ... après, euh après-midi quand on allait manger, quand on revenait, y a , à 13h30 quand on était fatigué, fin ... Parce que madame Boye elle nous a montré, et nous on se disait, c'est vrai nous aussi ça nous arrive à nous. Je ne sais pas comment vous expliquer. On voyait les vidéos et on se disait mais moi aussi je suis tout le

temps fatiguée après avoir mangé ! Et après on dit oui euh ... le matin on est jamais concentré, là on est fatigué parce que ... Pourquoi ? Ben parce qu'on était sur le téléphone toute la soirée, fin euh ... On se voyait dans ce projet. Du coup c'est pour ça qu'il nous a intéressé énormément.

Moi : Oui, d'accord. Vous vous sentiez impliqué c'est-à-dire que ça ...

E2 : oui voilà

Moi : C'était pour régler vos propres soucis, en fait

E2 : Ouais

Moi : Donc vu que c'était vous ça vous intéressait

E2 : c'était ça et c'était aussi ça ... Euh du coup euh vu que on allait voir euh les collègues et euh les secondes on leur, fin venant de notre euh ... de nous, des des jeunes , des adolescents comme eux ... Eux aussi il disait mais oui c'est vrai tout ce que tu dis. Pis euh on a l'impression que, on a l'impression que fin , que oui à cause de ça on est fatigué ! A cause de ça euh ... Parce que on a mangé là on a envie de dormir, fin fin c'est euh ... Vu que ça sortait de la bouche d'un adolescent on va dire ça comme ça et ben ils étaient beaucoup plus impliqués eux même. Ils disaient oui c'est vrai moi aussi ça m'arrive ! Je vais essayer de faire sans mon téléphone. Je vais essayer de fin ... Voilà quoi. Après ... C'est en fait je pense que, vu en fait que c'était des élèves qui le disent à des élèves, ça, ça marchait beaucoup plus que un professeur qui le dit à un élève. Parce que quand c'est comme ça euh la plupart du temps, ils écoutent pas ou il va dire "Ouais d'accord" ... Mais euh fin, vous voyez ce que je veux dire ou pas ?

Moi : Oui oui je comprends très bien ! C'est-à-dire que effectivement quand c'est un adolescent qui parle avec un adolescent, ça lui parle plus ce qu'il va dire. Il va plus le croire, il va se sentir plus impliqué que si c'est un professeur. Parce que des fois quand c'est un professeur qui parle et ben ... (soupir) disons qu'on a l'impression que ça nous concerne un petit peu moins et que

E2 : Hum

Moi : Et que , ben ... Que le message il passe un peu moins bien , oui.

E2 : Oui c'est ça

Moi : Et peut être qu'on a l'impression qu'il nous fait un peu plus la morale aussi. Alors que si c'est....

E2 : Oui voilà c'est ça ! Alors que quand c'est un adolescent qui dit à un autre adolescent euh ... Il dit, par exemple moi je lui dit euh ... Mais oui test essaye , regarde ce soir essaye de , de de poser ton téléphone et de dormir. Après tu me dis comment ça s'est passé ! Du coup le lendemain il me fait oui c'est vrai j'ai posé mon téléphone et du coup j'ai vraiment bien dormi. Fin voilà on communiquait et euh du coup même euh ça les intéressait les 2<sup>nd</sup> et les premières. Ça les intéressait beaucoup ce projet. Ça les a beaucoup intéressé parce que même répondre au questionnaire, ils ont, ils ont été, ils ont beaucoup aimé. Ils s'impliquaient vraiment beaucoup.

Moi : D'accord, super ok

E2 : Voilà

Question 8 :

Moi : Alors du coup à ton avis de quelle façon ton médecin il devrait te parler du sommeil ?

E2 : Euh (soupir) ...Je, je sais pas je ... Mon médecin il ne me parle pas spécialement du sommeil. Et ... Et c'est si je lui demande c'est ça ?

Moi : Alors effectivement, est-ce que tu penses que ça serait important que le médecin t'en parle spontanément, lui tout seul sans que tu lui demandes par exemple ?

E2 : Euh oui ça serait important qu'il m'en parle mais bon il en parle pas du tout ... fin ...

Moi : D'accord. Ça c'est possible ...

E2 : Mais c'est important après ! Après c'est vrai que ça serait important qu'il en parle !

Moi : Pour toi ça serait important que ton médecin t'en parle spontanément, même si tu ne lui demandes pas ?

E2 : Oui. Genre qu'il dise est ce que vous dormez bien la nuit fin ...euh qu'est ce que vous faites fin ... tout ça quoi !

Moi : D'accord. Donc tu penses qu'il serait important qu'il te pose euh, euh des questions.

E2 : Hum

Moi : D'accord ok. D'accord donc finalement euh , euh voilà que que quand il te voit arriver il te pose des questions sur un petit peu le sommeil et après que vous discutiez un peu de tout ça .

E2 : Ouais c'est ça. Qu'il, qu'il voilà . Et après voilà, il va savoir parce que les adolescent soit il , fin le médecin il sait qu'on est euh sur le téléphone tout ça. Donc du coup si euh, si le médecin nous parle et si il nous explique en nous disant essaye de ne plus être sur ton téléphone et tu verras comment ça se passe. Fin voilà quoi tout ça !

Moi : D'accord

E2 : Qu'il nous conseille quoi ! C'est vrai que ça serait bien. Fin peut être que si notre médecin nous en parle ça nous , ça nous fera, enfin on entendra mieux le message aussi.

Moi : D'accord. Très bien. Donc tu penses qu'effectivement que le message passe par un médecin ça puisse être important pour toi.

E2 : Oui oui je pense.

Moi : D'accord très bien.

### Question 9

Moi : Euh alors. Selon toi quel est le meilleur moyen de sensibiliser les jeunes au trouble du sommeil ?

E2 : Ben de mettre des jeunes en face d'eux et de leur parler de ça.

Moi : D'accord.

E2 : Et de ... De monter aussi euh ... Euh ... Aussi fin je sais pas s'il y a eu des accidents ou pas pour le sommeil. Des personnes qui, qui ... Fin je sais pas ...Si ... des choses en fait qui leur choquera !

Moi : D'accord

E2 : Qui les choquerait

Moi D'accord. Tu penses, tu penses que de montrer des évènements qui choquent, ça pourrait

E2 : Ouais ça pourrait plus leur faire peur et euh dire oui moi aussi faut que je fasse attention. Faut que fin tout ça quoi !

Moi : D'accord ok. Et que le message soit fait par des jeunes du coup.

E2 : Ouais plus par des jeunes et un médecin quand même ! Qui, qui explique aussi. Un adulte, pas que par des jeunes. Mais ... que ça soit plus l'adolescent qui, qui qu'il dit ce qu'il pense du, du du sommeil tout ça. Mais qu'il y ait un docteur ou quoi. Fin, pour euh ...

Moi : Le docteur il serait là pourquoi en fait ?

E2 : Ben pour appuyer, pour dire si on a bon. Fin pour expliquer aussi pour euh ... Pour dire ce qu'il pense fin ... Pour monter qu'il y a un adulte quand même que c'est pas que des adolescents qui racontent euh

Moi : D'accord tu penses que pour, pour montrer que c'est plus sérieux peut être. C'est ça que tu veux dire ?

E2 : Oui voilà !

Moi : Et oui c'est vrai que si , si par exemples que d'autres ont des questions ou ...

E2 : Oui voilà, si on ne sait pas y répondre euh ...

Moi : Voilà c'est-à-dire que ça serait d'abord les élèves qui parlent et puis si il y a des choses qui sont un peu plus compliquées euh ... des choses que vous maîtrisiez pas, que le médecins soit

E2 : Oui voilà

Moi : Là pour vous aider en fait

E2 : Oui c'est ça.

Moi : Ok, d'accord, très bien. D'accord. Et euh en fait avec quelle personne il te serait le plus facile d'en parler selon toi du sommeil ?

E2 : Hum ... l'infirmière du lycée !

Moi : L'infirmière du lycée, d'accord. Et pour quelle raison ?



E2 : Euh ben parce qu'on sait qu'elle nous conseille. Fin moi madame Papy je sais qu'elle nous conseillait très très bien ! Donc du coup c'est pour ça que je dis l'infirmière du lycée

Moi : Et oui, parce que toi c'est là où tu as trouvé la personne qui t'a le mieux conseillé.

E2 : Ouais

Moi : D'accord. Ok. Et puis parce que elle est très facile, euh, fin très facilement tu peux aller la voir ! Aussi c'est peut-être ça !

E2 : Oui voilà, ouais aussi.

Moi : D'accord, ok.

## **Entretien de E3 le 26/09/17**

Âge : 19 ans

Projet radio

Début 3.32 fin 21.07 soit 16.30 minutes

### Question 1 :

Moi : Alors est ce que tu as un souvenir de mauvais sommeil ou de trouble du sommeil et peux tu me le raconter

E3 : Euh ... oula ! Euh ... non, je , je pense pas . Non j'ai pas de souvenir de ... de ça.

Moi : D'accord donc tu n'as pas eu de moment où tu as eu de difficulté à t'endormir, où tu t'es réveillé la nuit ... non ?

E3 : Euh ... Euh si une fois. Euh ...si une fois ! Mais c'était dû au stress !

Moi : C'est dû au stress !

E3 : Ouais j'avais une épreuve de VTT le lendemain et euh j'arrivais pas à dormir !

Moi : D'accord, ok ok.

Moi : Et euh pour toi en fait qu'est ce que c'est finalement un ... un trouble du sommeil si tu dors toujours bien en fait ? C'est quoi ? Enfin tu l'imagines comment ?

E3 : Si on dort toujours bien ?

Moi : Non, comme tu as l'air de me dire qu'en fait tu dors en général bien. Pour toi qu'est ce que ça pourrait être en fait un trouble du sommeil ?

E3 : Euh .... Se réveiller pendant la nuit.

Moi : D'accord

E3 : Genre euh pour aller au toilette ou quelque chose comme ça. Fin moi par exemple ça m'est arrivé cette nuit, j'ai saigné du nez.

Moi : Ah oui d'accord !

E3 : Voilà

Question 2 :

Moi : Et euh ... Bon du coup finalement comme ça ne t'arrive pas souvent ça ne te perturbe pas euh tous les jours. Ou dans la vie de tous les jours tu n'as pas l'impression d'être euh... D'être embêter par le fait de te ... de ne pas bien dormir !

E3 : Euh , euh non. Ben non !

Moi : Ben non (rire) d'accord. Euh ... ok

Question 3 :

Moi : Et euh bon donc du coup j'imagine que tu n'es pas allé demander à quelqu'un comment faire pour aller mieux !

E3 : Non du tout !

Question 4 :

Moi Et euh ... Par contre est ce que tu sais s'il y a des choses qui te permettrait de mieux dormir ?

E3 : Euh .... Ça après c'est plus un ...c'est, c'est autre chose mais je sais que je m'endormirai plus tôt si je n'avais pas par exemple mon ordinateur ou mon téléphone avec moi. Parce que euh ... évidemment je vais naviguer un peu sur mon téléphone avant de tout éteindre.

Moi : Euh alors je suis désolé parce que je ne t'ai pas bien compris en fait. Je ne t'entends pas très bien.

E3 : Je disais que ... euh... que si j'avais pas mon téléphone ou mon ordinateur euh ... A porter de main je m'endormirais plus tôt !

Moi : D'accord ! Ouais t'as l'impression que tu t'endors plus tard à cause de tout ça parce que euh tu sens plus l'envie de dormir

E3 : Voilà

Moi : D'accord ok. Et quand tu t'endors comme ça plus tard après, tu n'as pas du mal à t'endormir non ça va, ça se passe bien ?

E3 : Non, non je m'endors très vite euh ... C'est plutôt au réveil que c'est compliqué

Moi : Ouais parce que tu as moins dormi quoi

E3 : Ouais voilà

Moi : D'accord. Et du coup justement, dans la journée quand t'as pas beaucoup dormi comme ça qu'est ce qui se passe ?

E3 : Euh ... Ben euh ... Pas grand-chose parce que euh ... Je reste euh ... à la maison calmement en général ou sinon je bouge euh ... et du coup je ne ressens pas le besoin de dormir. Mais euh ... mais voilà après c'est que pendant les journées où je travail ou je ... où je fais de grosse activité que j'ai envie de dormir pendant la journée.

Moi : D'accord donc finalement ça n'a pas une grosse répercussion sur toi quand tu ne dors pas suffisamment la nuit.

E3 : Non, non parce que je fais en sorte de récupérer la nuit d'après.

Moi : D'accord donc sur une journée ça se passe bien, c'est quand tu as plusieurs nuits qui se passent mal où après ça devient compliqué ?

E3 : Ouais voilà. Quand je dors tard le weekend, vu que je sors euh je sors beaucoup le weekend, euh le, le lundi et mardi je reste calme pour pouvoir récupérer.

Moi : D'accord, mais euh tu ne dors pas, tu ne te sens pas fatigué ? C'est juste que tu ne fais aucune activité ?

E3 : Ouais voilà

Moi : D'accord. OK

#### Question 5 :

Moi : Et euh alors est ce que tu peux me raconter ce que t'a apporté et ce que tu penses du projet sur le sommeil avec toute la classe ?

E3 : Hum ... Ben euh au début je trouvais ça euh ... Je trouvais ce projet un peu décalé par rapport à ... à notre apprentissage.

Moi : D'accord ! Pourquoi ?

E3 : Parce que euh ... Gestion administration euh ... De faire un projet concernant le sommeil. Je me suis dit qu'est-ce que ça à avoir. Mais au finale je me suis rendu compte que ce n'était pas le sujet du projet qui était important, c'était la façon dont on allait le... Le, le mettre à disposition

Moi : Oui

E3 : Et du coup euh ...du coup je me suis plus intéressé après. J'ai eu du mal à m'intéresser au projet au début. Et euh... Et ensuite euh ... Je trouvais ça cool et euh ... Moi je pense que ... ça m'a pas rien apporté mais ça m'a plutôt amené des connaissances par rapport au sommeil.

Moi : D'accord

E3 : Mais euh juste pour avoir des connaissances mais après pour me hum ... Pour euh ... Pour avoir utilisé ces connaissances euh ... Non, fin moi je n'ai pas utilisé en tout cas ces connaissances là, par rapport à moi, parce que ben j'en ai pas senti le besoin !

Moi : D'accord. T'as pas ressenti voilà oui le besoin de modifier ton comportement pour mieux dormir en fait.

E3 : Voilà

Moi : D'accord. Mais par contre ça t'a appris de nouvelles choses que tu ne savais pas !

E3 : Oui bien sûr oui !

Moi : D'accord. Ok. Et euh en fait qu'est ce que tu as ressenti de travailler sur ce projet avec toute la classe, euh le Dr Munck toute l'équipe scolaire, l'infirmière, de travailler avec beaucoup de monde comme ça qu'est ce que ça t'a apporté ?

E3 : Euh ... ben euh ... Le ... Travail en équipe c'était ... Fin j'ai toujours préféré travailler en équipe, en groupe plutôt que tout seul. Parce que tout seul je n'arrive pas à travailler ! (rire) Et euh ... Et du coup, du coup moi je, j'ai bien aimé de toute façon, fin c'est ce que je préfère

travailler en groupe parce que, on a les connaissances de chacun et on met tout en commun.  
On a, on peut débattre sur les points de vu de chacun.

Moi : D'accord

E3 : Donc moi c'est ce que j'ai bien aimé

Moi : D'accord, ce qui était intéressant en fait c'est d'avoir les avis d'un peu tout le monde et derrière de pouvoir construire quelque chose de ... De plus complet parce que tout le monde a un avis différent ...

E3 : Ouais, ouais c'est ça !

Moi : D'accord, ok. Et et qu'est ce que euh ... Qu'est ce que ça t'a apporté de faire cette émission radio, de faire cet exposé sur les résultats des questionnaires ? Fin ...

E3 : Ben euh pour moi c'était la première fois que je ... Que je ... Que j'allais à un entretien à la radio

Moi : Hum hum

E3 : Donc euh ben c'était une nouvelle expérience ! Et c'était plutôt cool

Moi : D'accord

E3 : Après euh ... Je me suis senti ... Fin comme euh représentant d'un projet ou ... De toute la classe derrière fin, donc euh ... J'ai trouvé ça intéressant

Moi : D'accord,

E3 : De pouvoir parler au nom de tout le monde euh voilà

Moi : Ca t'a donné une certaine responsabilité

E3 : Voilà !

Moi : Ok. Et ça, euh ça t'a plu

E3 : Euh ouais,ouais, assez ouais

Moi : D'accord, hum. En fait euh ... fin ce qui était intéressant aussi c'est que t'as pu montrer l'intérêt que d'autres personnes avaient à votre projet.

E3 : Ouais, ouais ouais ! Ben c'est toujours euh, c'est toujours euh bien de voir que des gens s'intéressent au travail que tu fais

Moi : Oui c'est valorisant de voir que vous avez fait ...

E3 : Voilà !

Moi : Quelque chose de bien et qui intéresse les autres

E3 : C'est ça !

Moi : D'accord ok.

#### Question 6 :

Moi : Alors est ce que toi tu as senti une différence sur avant et après le projet euh du coup sur ta scolarité, ta concentration, ton attention en cours et ton comportement ?

E3 : Euh ... non pas trop (rire)

Moi : Pas trop d'accord. Pas trop parce que tu n'avais pas de soucis au niveau du sommeil finalement.

E3 : Ouais voilà

Moi : D'accord.

#### Question 7 :

Moi : Alors est ce que tu peux m'expliquer si cette action, euh, si ce que vous avez fait là pendant 2 ans et si ton cours de biologie au lycée sur le sommeil, ont eu la même influence sur toi ?

E3 : c'est-à-dire ?

Moi : En fait c'est qu'on t'a montré deux façons de, d'avoir des connaissances sur le sommeil. C'est-à-dire que, le cours de PSE que tu as eu au lycée et euh ... le projet que vous avez mené pendant 2 ans avec madame Boye. Donc euh avec ces deux méthodes qui sont un petit peu différentes, euh la question qui se pose c'est est ce que sur toi ça a eu le même impact ? Est ce que ...

E3 : Non !

Moi : Non pour quelle raison ?

E3 : Non parce que euh .... On avait d'un côté la théorie en PSE et de l'autre côté on avait parfois la théorie mais on avait aussi la pratique. C'est-à-dire que euh on ... On échelonnait plusieurs, fin ... je ne sais pas comment expliquer mais euh ... Mais l'étendue sur 2 ans on voyait bien les choses euh, euh ... bien précisément pendant 2 ans . Tandis que le cours de PSE on avait un cours pendant euh ben, je sais pas moi peut être euh ... ben même pas 1 mois et puis voilà !

Moi : D'accord

E3 : En fin de compte, on avait juste des euh, des exemples de personnes, ce qu'ils disent et euh, et comparé à un projet où nous, nous étions nous même concernés c'est pas la même chose !

Moi : Hum, d'accord. Donc en fait l'avantage, vous, vous, fin vous avez eu le temps de voir avancer les choses, vous avez posé les questions à votre rythme. C'est un peu ça ?

E3 : Voilà, voilà

Moi : Et en plus c'est surtout que vous étiez actif c'est ça aussi que tu veux dire euh

E3 : C'est ça aussi !

Moi : Que vous étiez, c'était vous aussi qui meniez le projet donc le fait d'être actif

E3 : Voilà, ouais c'est ça c'est ça

Moi : D'accord, d'accord, d'accord. Donc ça vous a un peu plus motivé et puis euh ... tu te sentais plus concerné pour quelle raison finalement par le projet ?... Parce que tu m'as dit du coup que tu te sentais plus concerné par le projet !

E3 : Ben oui parce que euh ... euh ... quand on voit par exemple le questionnaire qu'on a eu euh ... A faire pour, pour les autres classes

Moi : Oui !



E3 : Ben euh quand on les pose forcément nous même on y pense. On pense à la réponse que nous on aurait donné donc euh forcément ça nous concernait aussi.

Moi : D'accord parce qu'en fait finalement les questions qui étaient posées vous concernaient plus, elles étaient plus ciblées, c'est ça ?

E3 : Ben plus sur les adolescents oui.

Moi : Alors que le cours que vous aviez fait c'était un peu plus général c'est ça ?

E3 : C'est ça c'est ça.

Moi : Donc là toutes les questions qui étaient posées euh c'était des questions qui ... Qui étaient logique par rapport à votre vie de tout les jours en fait c'est ça ?

E3 : Ouais ouais c'est ça !

Moi : Et c'est justement parce que c'est vous qui aviez choisi ces questions peut être ?

E3 : Oui aussi

Moi : Hum, d'accord, ok.

#### Question 8 :

Moi : Hum, alors à ton avis de quelle façon ton médecin devrait il te parler du sommeil ?

E3 : De quelle pardon, j'ai pas bien entendu ?

Moi : A ton avis de quelle façon ton médecin devrait il te parler du sommeil ?

E3 :(blanc) ... euh je sais pas. C'est-à-dire de quelle façon on devrait en parler ?

Moi : Et ben en fait, c'est-à-dire si tu euh, si tu vas .... Est-ce que déjà ça t'intéresserait que ton médecin te parle du sommeil ou pas ?

E3 : Non !

Moi : Ok toi ça ne t'apporterait pas grand-chose.

E3 : Ben je vois pas le ... je ne vois pas l'intérêt ... Parce que chacun à un sommeil différent donc euh ...

Moi : Hum

E3 :Y a pas une seule façon de bien dormir euh ... Fin je pense

Moi : Ah non non mais ça tu as tout à fait raison ! Ca ça je suis tout à fait d'accord avec toi. Mais par exemple est ce que tu trouverais ça intéressant , je sais pas moi qu'il te pose juste des questions pour savoir si oui ou non euh tu dors bien, si oui ou non tu as des questions là dessus ... Euh y peut voilà !

E3 : Ouais ! Oui ça euh ... ça ça pourrait m'intéressait sur le ... par exemple si je lui parle, si il sait que par rapport (mauvais son)... Si le rendez vous n'a aucun rapport avec le sommeil je ne vois pas l'intérêt d'en parler

Moi : Alors je t'ai fin, ça a sauté je ne t'entendais pas bien je suis désolé. Est-ce que tu peux répéter s'il te plait ? (Rire)

E3 : Ouais je disais du moment où euh mon rendez vous avec mon médecin est en rapport avec le sommeil oui, c'est intéressant d'en parler. Mais si euh, si j'ai un rendez vous qui n'a aucun rapport avec euh, avec le sommeil euh, je ne vois pas l'intérêt d'en parler !

Moi : D'accord ok. Par ce que des fois on se pose la question de ... C'est vrai que souvent on ... On vous voit pour les certificats pour les vaccins, pour ce genre de chose.

E3 : Ouais voilà

Moi : Et euh des fois il y a des choses qui passent un petit peu à côté sans qu'on le sache. Et euh vous, vous ne venez pas forcément en nous disant ben euh y a ça qui va pas, ça qui va pas, ça qui va pas. Donc c'est vrai qu'on se pose un petit peu la question de est ce que euh spontanément est ce que c'est intéressant qu'on pose les questions sans que vous veniez exprès pour le sommeil, par exemple voilà. C'est ça.

E3 : D'accord. (Blanc) euh ouais ... après euh, ça c'est vous qui voyez hein !

Moi (rire)

E3 : Si si ya si

Moi : Ben non, c'est vous les premiers intéressés donc on vous pose la question !

E3 :(blanc) ... Moi je pense que ... fin non oui, je sais pas (rire)

Moi : Non, non mais répond pour toi hein ! Tu sais c'est uniquement pour toi que je pose la question. Je ne te pose pas la question pour ce que tu penses pour les autres, c'est uniquement pour toi.

E3 : Ben moi je pense que non alors.

Moi : Tu ne peux pas savoir pour les autres, c'est impossible (rire)

E3 : Ouais voilà

Moi : Non mais ça je suis tout à fait d'accord avec toi

#### Question 9 :

Moi : Alors je vais te poser une autre question. Selon toi quel est le meilleur moyen de euh ... de sensibiliser des jeunes au trouble du sommeil ?

E3 : Euh ... Ben ... Ben justement de leur montrer une étude sur le sommeil. De leur montrer que ben euh ... y des troubles du sommeil et des difficultés du sommeil à tout âge et que voilà c'est important d'avoir un bon sommeil

Moi : D'accord .Et est ce que tu penses en fait que le message passe mieux lorsque euh c'est ben des adolescents qui en parle à d'autres adolescents ou lorsque c'est des adultes qui vous en parle directement ....

E3 : Non je pense que c'est mieux quand c'est des adolescents qui parlent avec des adolescents parce que ce sont des personnes qui sont ... fin qui se reconnaissent

Moi : D'accord ok. Donc en fait euh ce qui serait mieux, c'est ben ce que vous avez fait dans le projet un peu du coup hein.

E3 : Ouais

Moi : Euh, vous avez monté votre propre étude et derrière vous avez communiqué avec euh d'autres jeunes !

E3 : Ouais

Moi : D'accord, ok ok. Et euh pour toi pour quelle personne ca serait le plus facile, avec qui ça serait le plus facile d'en parler en fait du sommeil.

E3 : Quel type de personne ?

Moi : Ouais quel type de personne ?

E3 : Euh ... en âge vous parlez ?

Moi : Peu importe en fait. Fin, pour toi avec qui tu parlerais le plus facilement du sommeil. Vers qui tu chercherais à avoir des réponses, vers qui, ça peut être, un prof, une infirmière, un médecin, tes parents ...

E3 : Euh d'abord mes parents et euh après mon médecin.

Moi : D'accord, d'accord ok très bien.

## **Entretien de E4 le 17/10/17**

Âge: 21 ans

Projet : analyse globale des questions du questionnaire n°2

Début : 2.35 fin : 17.28 soit 15 minutes

### Question 1 :

Moi : Alors la question c'est, est ce que tu as un souvenir de mauvais sommeil ou de trouble du sommeil et est ce que peux tu me le raconter ? (bruit de grille qui s'ouvre)

E4 : Comment ?

Moi: Est ce que tu as un souvenir de mauvais sommeil ou de trouble du sommeil et est ce que peux tu me le raconter ?

E4 : Euh oui ! (blanc) Ben des fois j'arrivais pas à dormir par exemple ...

Moi : hum et pour ...

E4 : Et je sais pas mais par exemple pendant 2/3 jours hein !

Moi : D'accord ... Et pendant 2/3 jours, t'as du mal à t'endormir? Ca prend combien de temps, tu sais ?

E4 : Non je dormais pas du tout genre

Moi : Pas du tout de la nuit ?

E4 : Euh ouais !

Moi: d'accord et qu'est ce que tu faisais pendant ce temps là ?

E4 : Ben rien j'essaye de m'occuper (rire)

Moi : Et est ce que tu as réussi un peu à comprendre pourquoi t'arrivais pas à t'endormir ?

E4 : Euh non ... J'ai pas cherché !

Moi : Non t'as pas cherché ... Mais est ce qu'il y avait eu quelque chose de particulier qui s'était passé euh à ces moments là ?

E4 : Hum ... Non

Moi : Non d'accord. Et ça t'arrives souvent comme ça ?

E4 : Euh oui !

Moi : D'accord, ça t'arrive euh toutes les semaines ?

E4 : ouais ouais toutes les semaines presque (rire)

Moi : Presque toutes les semaines. Donc y a presque toutes les semaines où tu peux passer une nuit sans dormir ?

E4 : Ouais

Moi : D'accord, ok

#### Question 2 :

Moi : Et du coup qu'est ce que, ben comment ça te perturbe en fait après dans ta vie euh quand tu dors pas comme ça ?

E4 : Euh comment ça ?

Moi : Ben je dis qu'est ce que ça fait sur toi en fait quand tu quand tu dors pas ces nuits là ? Comment ça te perturbe en fait, comment ça... qu'est ce que ça fait sur ton corps ? Qu'est ce que ça donne quand tu n'as pas bien dormi , qu'est ce qu'il t'arrive ?

E4 : Ben ça fatigue hein !

Moi : D'accord. T'es fatigué et du coup ça entraine quoi ? Est-ce que , je ne sais pas moi, est ce que tu as du mal à faire des choses est ce que t'as du mal à réfléchir ?

E4 : Non ! Après non !

Moi : Non

E4 : On se sent juste fatigué mais sans plus !

Moi : Comment ?

E4 : On se sent fatigué mais sans plus !

Moi : Mais sans plus. Et tu peux, tu peux faire comme d'habitude ? Comme si tu avais dormi normalement ?

E4 : Ouais !

Moi : Toutes les activités que tu fais, tu peux les faire ?

E4 : Ouais !

Moi : D'accord, ok

### Question 3 :

Moi : Euh est ce que tu en as déjà parlé à quelqu'un de ça, que tu n'arrivais pas à dormir aussi fréquemment comme ça ?

E4 : Euh non

Moi : D'accord. A personne? Pas à tes parents, pas à tes amis, pas à un prof une infirmière, un médecin, personne ?

E4 : Fin si mais sans plus quoi !

Moi : T'en as parlé à qui du coup ?

E4 : Je sais pas quand des gens me demandaient t'as bien dormi je disais non !

Moi : Comment ?

E4 : Quand les gens me demandaient si j'avais bien dormi je disais non !

Moi : D'accords et qui c'est qui te le demandait du coup ? C'est des gens qui sont venus te demander plutôt que toi qui en a parlé du coup ?

E4 : Hein ?

Moi : Je dis c'est plutôt des gens qui sont venus te poser la question, c'est pas toi qui est allé en parler avec quelqu'un ?

E4 : Euh ouais !

Moi : D'accord et c'est qui qui t'a posé la question ?

E4 : Je sais pas des de mon entourage !

Moi : D'accord de ton entourage. Et comment ça se fait qu'ils te posent la question ? C'est parce que euh parce qu'ils te trouvent fatigués ? Parce que ...

E4 : J'en sais rien moi !

Moi : (rire) Ouais tu sais pas. Ouais mais c'est bizarre ils doivent se rendre compte de quelque chose pour te poser la question, fin je sais pas ...

E4 : Ah ben parce qu'ils savent que je dors presque pas !

Moi : D'accord, tu dors presque pas et du coup ils se renseigne pour savoir. Donc en fait c'est tes parents ou tes amis qui te posent des questions pour savoir un petit peu comment tu dors en fait c'est ça ?

E4 : Ouais voilà.

Moi : D'accord, ok.

#### Question 4 :

Moi : Et alors est ce que tu sais ce que tu peux changer qui te permettrait de mieux dormir ?

E4 : Euh je sais pas.

Moi : Tu sais pas ?

E4 : Non ! (rire)

Moi : Non, non non, mais euh après moi je te pose juste la question pour savoir si tu peux hein ! Tu, tu sais pas du tout ce que tu peux améliorer, sur quoi tu peux agir en fait ?

E4 : Euh ouais voilà. En fait je cherche pas à savoir en vrai en gros !

Moi : D'accords. Pourquoi tu ne cherches pas à savoir ? Parce que ça ne te dérange pas trop ?

E4 : Ouais je m'en fous un peu ! (rire)



Moi : (rire) Ouais d'accord ça marche. Ouais donc euh t'as pas l'impression que ça agit sur ta vie et que des fois tu vas avoir du mal à te concentrer ou que des fois ...

E4 : Non pas du tout !

Moi : Pas du tout, ok d'accord. Et ça ne t'énerve pas finalement de ne pas arriver à dormir ?

E4: Non

Moi : Tu t'occupes et puis c'est tout !

E4 : Ouais voilà (rire)

Moi : Ok d'accord.

#### Question 5 :

Moi : Hum alors est ce que tu peux me raconter en fait ce que tu penses du projet sur le sommeil avec la classe ? Qu'est ce qu'il t'a apporté ?

E4 : Ben à savoir comment ça fonctionne le sommeil (chien qui aboie)

Moi : Ouais d'accord ! Et est ce que t'as l'impression que euh ça a, ça a influencé ton comportement de savoir comment ça fonctionne le sommeil ou pas du tout ?

E4 : Comment ça ?

Moi : Ben euh t'as vu comment fonctionnait le sommeil effectivement tu m'as dit et comment peut être on pouvait essayer de changer certaines choses pour essayer de mieux dormir.

E4 : Euh ... Ouais mais bon, fin après faut les faire quoi !

Moi : Ah oui ça c'est sûr tu as raison après faut les faire, c'est pas facile !

E4 : Rire

Moi : Donc en fait toi euh ... Toi t'as vu qu'il y avait des choses à faire mais pour toi c'est trop compliqué de les faire ? Ca prend trop de temps, c'est pas possible ?

E4 : Ben je sais pas, dormir tôt euh je peux pas ça moi je suis comme ça je n'y arrive pas !

Moi : D'accord ok . D'accord et finalement qu'est ce que ça t'a apporté de travailler sur ce projet avec le Dr Munck, toute l'équipe scolaire , l'infirmière scolaire , euh, de travailler comme ça en groupe avec beaucoup de personnes tu penses ?

E4 : Ben ça appris à monter un projet !

Moi : Hum hum ... D'accord

E4 : Ouais après moi j'étais pas trop là moi donc euh

Moi : C'est à dire toi t'étais pas trop là ?

E4 : Ben j'étais viré au début !

Moi : D'accord, oui oui. Mais euh . Mais même si tu n'étais pas là au début y a une partie où vous avez monté le questionnaire tu sais !

E4 : Ouais ouais mais moi j'ai fait que euh en fait tout le monde avait fini et vu que moi je suis arrivée à la fin finfinfin, et ben elle m'a donné un truc vite fait à faire. Un bilan de tout le monde en gros !

Moi : D'accord, ok ça marche. Mais ça t'a quand même permis d'avoir des connaissances et d'apprendre quelque chose ?

E4 : Ouais ben oui ! Parce que j'ai pris ... J'ai pris un peu chez tout le monde !

Moi : D'accord ok ! C'est à dire tu as pris un peu chez tout le monde ?

E4: Ben j'ai du regarder les, genre les ce que tut le monde a fait pour pouvoir en faire un seul truc . Donc ça veut dire que j'ai du, j'étais au courant de ce qui s'est passé dedans en gros !

Moi : D'accord donc en fait, t'as fait la synthèse du projet globalement c'est ça ?

E4 : Ouais !

Moi : Donc toi tu as lu tous les projets qui ont été fait et tous les résultats et après t'as fait une synthèse c'est ça ?

E4 : Ouais voilà en tableau quoi !

Moi : Ok. Et du coup de faire cette synthèse, ce tableau récapitulatif ça t'a permis (son couvert par bruit d'enfants)

E4 : Je vous entends pas je vous entends pas

Moi : Je dis le fait de faire toute cette synthèse, de toi tout résumer, tout récapituler, ça t'a permis de faire quoi ?

E4 : Ben ça m'a permis de connaître un peu ... Genre euh ..., fin à partir de quelle âge les gens ils arrivent pas à dormir, à cause de quoi ... Moi j'ai fait les pourcentages de tout ça ! Donc euh ça m'a permis de savoir c'est quoi le truc qui fait qu'on arrive le moins à dormir selon l'âge, à cause de quoi exceptera

Moi : D'accord. Et du coup ... Tout ça t'as réussi à bien le comprendre, à bien l'intégrer

E4 : Euh ouais ouais ouais ça va !

Moi : D'accord, ok. Et selon toi tout ce que tu as appris, ça peut t'aider pour toi ou pas du tout ?

E4 : Euh ouais si j'ai envi (rire)

Moi : Si t'as envie d'accord ok. Non mais c'est vrai tu as raison. (Cri d'enfant)

### Question 6

Moi : Et du coup est ce que toi tu as senti une différence avant et après le projet sur ta scolarité sur ta concentration, ton attention en cours, ton comportement?

E4: Euh non !

Moi: D'accord ok ça marche

E4 : (rire)

Moi : Oui oui non mais c'est très bien, c'est ta réponse !

### Question 7 :

Moi : Et euh alors est ce que tu peux me ... m'expliquer en fait euh ... quelle est la différence selon toi entre les cours de biologie que tu as eu , tu sais le PSE au lycée sur le sommeil et le projet que vous avez fait avec madame Boye ?

E4 : Entre quoi et quoi ?

Moi : Le cours de PSE en biologie

E4 : Ouais ?

Moi : Et le projet que vous avez fait sur le sommeil avec madame Boye. Parce que tous les deux en fait, tous les deux étaient sur le sommeil

E4 : Ils se regroupaient ouais !

Moi :Voilà ils se regroupaient mais selon toi en fait quel était la différence. Est ce que tu peux me raconter s'il y a eu une méthode qui t'a plus plu que l'autre et pour quelle raison ? Si y en a une qui t'a permis de changer un peu ton comportement ? Ou de mieux comprendre des choses ?

E4 : Euh ... franchement, pas trop hein ! Parce qu'en fait c'était les même cours non ?

Moi : Alors euh après c'était pas tout à fait la même chose. Mais maintenant je ne sais pas je n'y étais pas hein ... Mais il me semble que c'était effectivement le même sujet d'accord mais, on parlait pas forcément des mêmes questions, pas forcément des mêmes choses, après je ne sais pas .

E4 : Ouais après faut que je m'en rappelle aussi de tout ça !

Moi : C'est vrai

E4 : Euh alors là par contre cette question je ne pourrais pas vous répondre.

### Question 8 :

Moi : Euh alors à ton avis de quelle façon ton médecin il devrait te parler du sommeil ?

E4 : Comment ?

Moi : A ton avis de quelle façon ton médecin il devrait te parler du sommeil ?

E4 : Ben pff ... Ben qu'il aille droit au but hein !

Moi : Est ce que tu penses qu'il faut qu'il te pose des questions euh est ce que tu penses que à chaque fois quand tu arrives à une consultation est ce qu'il faut qu'il t'en parle ?

E4 : Oui c'est logique !

Moi : C'est logique qu'il t'en parle à chaque fois ? D'accord. Même si tu te poses pas forcément la question, tu trouves ça intéressant qu'il te pose la question ?

E4 : Ben oui !

Moi : Ok ! Il doit poser quoi comme question ? (bruit d'extérieur)

E4 : J'entends pas, j'entends pas !

Moi : Non je te demande si tu penses qu'il doit te poser quoi comme type de question selon toi ?

E4 : Euh ... ben j'en sais rien moi ! Ca va je sais pas des trucs de docteur !

Moi : Oui tu as raison. Donc tu penses qu'il doit te poser des questions et après selon les réponses il t'explique un peu il t'aide c'est ça ?

E4 : Ouais voilà il détermine ce qu'il doit faire

Moi : Il détermine ce qu'il doit faire, ouais ouais . Ok d'accord. Donc à chaque fois qu'il te voit au cabinet il t'en parle un petit peu pour savoir ce qui ne va pas et comprendre ce qui ne va pas.

E4 : Ouais

Moi : Ok ça marche

### Question 9 :

Moi : Et alors selon toi quel est le meilleur moyen de sensibiliser des jeunes au trouble du sommeil ? Comment est ce que tu penses que ...quelle est la meilleure façon pour leur en parler?

E4: De quoi de quoi ?

Moi : (Rire) Je te demande en fait pour toi quel est le moyen le plus simple en fait pour vous parler du trouble du sommeil, en fait chez les jeunes pour que ça vous touche, pour que vous constatiez que c'est quelque chose d'important le sommeil !

E4 : Ben leur montrer des trucs réels. Je sais pas moi !

Moi : D'accord ! Et est ce que tu penses par exemple qu'il vaut mieux euh en fait en parler euh que ce soit un adulte qui vous en parle directement ou est ce que tu penses que, qu'il vaut mieux que ce soit euh, une discussion d'adolescent entre adolescent une fois que ces adolescents ont eu une petite connaissance et qu'ils le partagent aux autres ?

E4 : Ben vaut mieux des gens qu'ils ont des connaissances ! (rire)

Moi : Oui oui ! Mais alors voilà moi en fait la question que je te pose, tu vois ...

E4 : Des grands ou des ados ?

Moi : Oui est ce qu'il vaut mieux que ce soit des adultes ou des ados ?

E4 : Ben euh , moi je dis des adultes ils s'y connaissent plus non ?

Moi : D'accord oui tu as raison il peut y avoir des adultes qui s'y connaissent mieux que des ados mais par exemple des fois on se rend compte que si le message est dit par un adolescent en fait ça passe mieux parce que on a l'impression ...

E4: Je sais pas mais faut que l'adolescent il lui soit arrivé quelque chose aussi à cause de ça !

Moi : C'est à dire qu'il faut qu'il ait les connaissances ? Tu veux dire ?

E4 : Ouais voilà qu'il soit passé par là !

Moi : Ouais ouais bien sûr mais en fait si tu veux moi en fait c'est un peu comme ce que vous avez fait dans le projet. C'est à dire que et ben, vous dans le projet euh au départ ben vous étiez pas tous au courant de tout mais finalement vous avez appris pas mal de chose et derrière euh ben vous avez monté le projet avec les secondes avec le lycée avec l'autre collègue donc tu vois , là c'est des ados qui ont parlé avec des ados plutôt qu'un adulte avec un ado. Voilà donc c'est pour ça que moi je pose la question selon toi qu'est ce qui est le mieux !

E4 : Euh ben ... un ado hein ?

Moi : Hum. Tu penses que le message passe mieux avec un ado.

E4: Ouais

Moi : Mais qu'il faut qu'il ait la connaissance

E4: Ouais voilà sinon ça sert à rien, il va dire n'importe quoi il ne connaît pas.

Moi : Oui non mais ça c'est sûr ! Et euh en fait pour toi avec qui ça serait le plus facile finalement d'en parler des soucis de sommeil ?

E4 : Ben à son docteur.

Moi : Hum d'accord. Ok ok

## Entretien de E5 le 30/01/18

Âge: 19 ans

Projet: mardi de la santé

Début : 4.50 fin 27 soit durée totale : 22 minutes

### Question 1 :

Moi : La première question c'est, est ce que tu as un souvenir de mauvais sommeil ou de trouble du sommeil et est ce que tu peux me le raconter ?

E5 : Alors qu'est ce que vous voulez dire par trouble ?

Moi : Euh ben justement j'ai pas envie de le définir pour toi, moi ce qui m'intéresse c'est de savoir ce que toi tu penses qui est un mauvais sommeil pour toi.

E5 : D'accord, je comprends mieux euh... Ben des réveils nocturnes ...

Moi : Oui

E5 : De la fatigue, ... euh ouais pour moi ça serait ça !

Moi : D'accord et euh parce que des réveils nocturnes toi tu en as déjà eu plusieurs fois ?

E5 : Là oui, surtout en ce moment euh toutes les nuits !

Moi : Toutes les nuits ! D'accord

E5 : Ah oui oui oui.

Moi : D'accord et pourquoi en ce moment particulièrement ?

E5: Alors je ne sais pas si c'est le stress, la fatigue parce que là en ce moment j'ai un cumul de tout alors euh je pense que ça doit jouer sur mon sommeil.

Moi : D'accord. Mais ça c'est en ce moment depuis combien de temps, tu sais ?

E5 : Euh pff 3, 4 mois

Moi : D'accord, ok. Depuis finalement la nouvelle rentrée scolaire à peu près?



E5 : Oui, oui, oui. Vu que là c'est ma deuxième année de BTS, euh, c'est pour moi c'est dur donc euh ... fin je suis vraiment stressée et en plus avec tous les soucis que j'ai à côté, c'est une accumulation en fait !

Moi : D'accord. Ok. Et donc du coup tu te réveilles environ combien de fois par nuit, tu sais ?

E5 : 2 à 3 fois.

Moi : 2 à 3 fois ok. Et derrière tu arrives bien à te rendormir ou c'est compliqué ?

E5: Euh ben ça dépend, je vais mettre, euh regarder la télé pendant une vingtaine de minutes et je vais me rendormir.

Moi : D'accord.

E5 : Mais euh en sachant que déjà j'ai du mal à m'endormir !

Moi : D'accord ok donc y a pas que le fait de te réveiller tu as du mal à t'endormir. Et qu'est ce que tu fais pour essayer de, ben de t'endormir ?

E5 : Euh, vraiment je regarde la télé, je crois que vraiment jusqu'à ce que mes yeux... fin je laisse la télé allumée toute la nuit et euh voilà. Mais après c'est comme si je ressentais une crainte pendant la nuit et c'est pour ça aussi que j'ai du mal à m'endormir. Et je suis pas en confiance.

Moi : D'accord donc t'es stressé un petit peu de ... de t'endormir ?

E5 : Oui, oui, oui.

Moi : Ou peut être est ce que tu es stressée de pas arriver à t'endormir.

E5 : Je pense que c'est un peu des deux.

Moi : D'accord, ok.

### Question 2:

Moi : Et est ce que tu pourrais euh m'expliquer un peu comment ça perturbe euh, comment ça perturbe ta vie de tous les jours le fait de ne pas arriver à t'endormir, de te réveiller plusieurs fois par nuit ?

E5 : Alors euh pour commencer, parfois je me lèverai pas pour aller en cours.

Moi : D'accord

E5 : Euh ensuite euh Je suis irritée, faut pas que, que quelque chose vienne me déranger parce ce que sinon je vais être méchante. Voilà quand j'ai pas mes heures de sommeil je vais être méchante s'il y a quelque chose qu'il ne me convient pas. Euh ... Et après oui je ... Je suis pas, j'ai pas toutes mes capacités! Voilà !

Moi: T'arrives pas à faire ce que tu fais tous les jours, c'est ça?

E5 : Voilà en temps normal, enfin en étant en forme.

Moi : D'accord et tes capacités c'est quoi ? C'est tes capacités de concentrations ...

E5: De concentration oui, par exemple en voiture euh je vais mettre plus de temps à réagir. Je vais aussi par exemple si je dois apprendre une leçon, ben je vais mettre plus de temps... Je ne serai pas motivée. Voilà.

Moi : D'accord ok.

### Question 3:

Moi : Et du coup est ce que de ça tu en as déjà parlé à quelqu'un ?

E5: Non

Moi : A personne? Même pas à tes parents, ou tes amis, ou un professeur, ou ton médecin...

E5 : Non je suis juste fatiguée et voilà. Après par exemple si je vais le dire en cours, pour les profs c'est normal parce que sur une classe de 30 élèves, les 30 personnes disent on est fatigué, on a envie de dormir. Après je ne sais pas si c'est le rythme du BTS mais là pour le coup on est tous pareil.

Moi : Donc vous êtes tous fatigués et puis c'est normal, c'est comme ça.

E5 : Voilà, ça ne les surprend pas plus que ça en fait.

Moi : D'accord donc ils ne vous donnent pas forcément de conseils ou ... non ?

E5 : Non rien

Moi : Et tes parents oui tu ne leurs as pas forcément dit que t'étais fatiguée en ce moment.

E5 : Oui non après, pour moi c'est pas un problème qui est très important.

Moi : D'accord, finalement tu arrives suffisamment à le gérer pour ne pas avoir à demander ou en parler à quelqu'un ?

E5 : Oui, oui, mais quand même dans la journée j'essaye de faire au maximum des siestes pour tenir.

Moi : D'accord donc pour compenser un peu la fatigue tu fais des siestes. C'est une bonne idée

E5 : Ah oui je suis obligée de faire ça pour tenir, sinon ...

Moi : D'accord

#### Question 4:

Moi : Est ce que tu sais ce que tu pourrais changer qui te permettrait de mieux dormir ?

E5 : Je pff ...Pour moi je pense que là c'est à cause de mon quotidien, des soucis que j'ai, ça perturbe mon sommeil. Je pense après peut être que je me trompe, mais pour moi ça vient de là. Alors peut être que quand mes soucis se régleront peut être que ça améliorera mon sommeil.

Moi : D'accord, ok. C'est possible, je ne sais pas (rire)

E5 : (rire)

Moi : Après voilà je ne sais pas, il faut réfléchir à toutes les façons de comment on s'endort, de..., fin il y a pas mal de chose à voir un petit peu mais...

E5 : Oui après je ne cherche pas forcément à le régler, mais c'est vrai qu'il y a, je sais qu'il y a plusieurs possibilités à mettre en place euh, par exemple éviter les écrans euh avant de s'endormir et tout.

Moi : D'accord et ça

E5 : Ben là comme je stresse avant de m'endormir, je suis obligée voilà d'avoir ma télé, ça me rassure en fait !

Moi : D'accord. Donc effectivement tu sais qu'il y a certaines choses à faire mais pour toi euh pour l'instant les écrans c'est quelque chose de rassurant donc t'as pas envie de le changer c'est ça ?

E5 : Voilà, là euh je sais qu'il y a des choses que je peux appliquer mais j'ai pas forcément la volonté de le faire.

Moi : D'accord, ok. Très bien, non mais c'est vrai des fois on le sait, c'est quelque part là et le jour où on aura envie ben on le fera. (Rire)

E5 : Voilà (rire)

Moi : D'accord et toutes ces choses là que tu me disais que tu sais que tu peux changer, tu le sais comment ?

E5 : Et ben je l'ai su justement en réalisant certains questionnaires par rapport au projet du sommeil.

Moi : D'accord très bien.

#### Question 5 :

Moi : D'accord est ce que tu peux me raconter ce que t'a apporté et ce que tu penses du projet sur le sommeil avec la classe ?

E5: Alors je pense que nous ça nous a,fin, pour notre filière ça nous a servi à, voilà à nous améliorer au niveau de la réalisation de questionnaires, pour euh réaliser des statistiques, voilà, on va dire au niveau administratif. Après moi j'ai retenue quelques euh quelques notions sur le sommeil, par exemple voilà qu'il ne fallait pas trop manger le soir pour mieux s'endormir, fin des petites choses comme ça. Après concrètement je ne sais pas ce que ça a apporté à la classe et aussi quand on a présenté ça au mardi de la santé.

Moi : D'accord. Alors moi c'était pas forcément par rapport à la classe hein. C'était par rapport à toi. Voilà est ce que ça t'avait permis d'avoir des connaissances, ou est ce que ça avait même permis de changer ton comportement ? Euh ...

E5 : Ca m'a appris des connaissances oui, mais après je ne les applique pas forcément en fait.

Moi : Ouais ok.

E5 : Je ne sais pas si je répons à votre question ?

Moi : Oui, très bien. Et euh est ce que tu peux un peu m'expliquer si ce projet avec toute la classe, le Dr Munck, l'équipe scolaire, l'infirmière euh et moi. En fait le fait de travailler avec beaucoup de monde comme ça sur un même projet qu'est ce que ça a fait ?

E5 : Moi je pense que c'est intéressant, après c'est, c'est, ben au niveau de la cohésion de groupe fin en classe. Fin voilà ça a permis d'échanger avec euh , avec des gens avec qui on ne parlait pas forcément Euh après aussi que , il y est des intervenants aussi c'est , ça montre que le projet est quand même euh concret et que y a des gens qui s'intéressent et du coup ça donne envie ,ça donne encore plus envie de , de ... comment dire, de... je trouve pas le mot mais ça donne plus envie , plus envie de ...

Moi : De s'investir ?

E5 : Voilà, (rire) j'avais pas le mot en tête.

Moi : Ok donc de savoir qu'il y a aussi d'autres personnes qui sont là, tu te dis c'est un projet intéressant y a des gens qui s'intéressent à nous, euh

E5 : Voilà il y avait un enjeu derrière c'est pour ça aussi qu'on l'a pris au sérieux

Moi : D'accord et c'était valorisant c'est ça aussi que tu voulais dire ?

E5 : Oui aussi.

Moi : Et hum toi le fait d'avoir fait particulièrement tu sais les mardi de la santé, est ce que tu penses que ça t'a apporté quelque chose en plus ?

E5 : Euh, moi c'est madame Boye qui me l'a proposée, et euh moi je, je lui fais pleinement confiance du coup, fin ça me touche et je me sens valorisée quand, quand madame Boye me le propose euh personnellement en fait. Donc du coup ça me tenait à cœur de, de le faire aussi !

Moi : D'accord, ok très bien

Question 6 :

Moi : Alors est ce que tu peux me dire si tu as senti en fait une différence sur avant et après le projet euh est ce que ça a changé quelque chose sur ta scolarité, ta concentration, ton attention en cours ou ton comportement ?

E5: Non, non rien

Moi : Non ça n'a rien modifié de particulier.

E5 : Non par contre la réalisation du projet, ça m'a aidé euh pour rentrer en BTS, je ne sais pas si c'est important de vous le préciser.

Moi : Oui, oui, oui. Tout ...

E5 : D'avoir conçu ce projet ça m'a permis de rentrer en BTS. Mon dossier a plus retenu l'attention qu'un autre par exemple avec ça.

Moi : D'accord, c'était un plus sur le plan de ton euh de ton CV on va dire euh pour rentrer en BTS.

E5 : Oui

Question 7 :

Moi :Alors est ce que tu peux m'expliquer... En fait tu as eu deux façons d'apprendre un petit peu ce que c'était le sommeil, tu as eu une façon avec ton cours de PSE au lycée

E5 : Oui

Moi : Et t'as eu le projet qui a eu lieu avec madame Boye. Et finalement est ce que euh ces deux façons de faire ont eu la même influence sur toi ou est ce que ça a donné des choses différentes ?

E5 : Euh ... Moi j'ai plus accroché si je peux dire ça comme ça avec madame Boye.

Moi : Oui

E5: Euh, fin, euh fin, avec cette prof de toute façon tout ce qu'elle peut dire euh c'est intéressant et du coup on est attentif à ce qu'elle dit. Euh... Donc je préfère, fin voilà j'étais plus attentive à ce qu'elle disait et elle rendait ça intéressant en fait. Je pense même que pour toute la classe c'était pareil, mais le cours de PSE non, non.

Moi : Hum, c'était moins intéressant, moins accrocheur.

E5: Ah oui, oui. Ca m'a servi à rien le cours de PSE.

Moi : D'accord. Et finalement pourquoi est ce que ça a été plus intéressant, tu sais ?

E5 : Hum ... Je pense que c'était parce que c'était avec madame Boye, ça aurait été avec un autre professeur peut être que j'aurai pas autant accroché.

Moi : D'accord, c'était pas euh ... Finalement ça n'a rien avoir avec la façon de réaliser le projet ? C'est pas parce que ben vous avez montés des questionnaires, parce que vous avez réfléchis vous même sur certaines choses euh ... tu vois y a ça aussi ...

E5 : Je pense qu'en fait elle a su nous apporter le projet, elle avait toujours cette euh, cette pédagogie et euh avec nous en fait et c'est ça qui était bien ! Et ça c'est rare qu'on le retrouve chez certains professeurs. Elle a su nous amener la chose en fait.

Moi : C'est à dire sa pédagogie, la façon d'amener le projet, la façon d'expliquer les choses étaient plus intéressantes pour toi !

E5 : Voilà et c'est hum, c'est fin euh. On apprenait mieux aussi. C'était pas juste un cours par exemple qu'elle récitait, c'était vraiment euh, elle expliquait, on était obligé de comprendre en fait.

Moi : D'accord parce qu'elle expliquait plus longtemps, elle expliquait mieux ou parce qu'elle expliquait avec des choses qui vous parlaient plus, qui vous ressemblaient plus ?

E5: Euh ... Je pense qu'elle s'adaptait à nous en fait !

Moi : D'accord

E5 : Je ne sais pas comment expliquer ça en fait. Oui pour moi c'est une excellente prof, c'est pour ça que je vous dis ça mais euh. Oui elle a su nous apporter la chose.

Moi : D'accord, ok. Donc toi tu as l'impression d'avoir mieux appris, mieux compris, mieux mémorisé avec madame Boye

E5 : Oui, par exemple si ça avait été ma prof de PSE je n'aurais pas été intéressé

Moi : OK, très bien.

Question 8 :

Moi : Alors j'ai une autre question pour toi, c'est à ton avis de quelle façon ton médecin devrait il te parler du sommeil ?

E5 : hum ... Je pense qu'il devrait m'en parler si moi j'amène ce sujet là. Je pense. Après, pour euh, pour de la prévention je pense que ça devrait plus se faire à l'école, fin et aussi par des publicités voilà.

Moi : D'accord, donc finalement pour toi c'est si tu viens poser la question au médecin, ben c'est très bien vous en parlez tous les deux, mais sinon pour la prévention c'est plutôt l'école, l'infirmière euh et la publicité.

E5 : Oui voilà

Moi : D'accord

E5 : Par exemple pour le tabac euh, l'Etat réalise des publicités, euh voilà y a plein de prévention, même pour les accidents de la route. Et je pense qu'aussi il faudrait le faire pour le sommeil. Le sommeil c'est primordial, c'est dans pour euh, l'être humain !

Moi : Oui, c'est vrai tu as raison, ok.

Question 9 :

Moi : Et donc du coup à ton avis quel est le meilleur moyen de faire de la prévention justement pour les adolescents sur le trouble du sommeil ?

E5 : Les sensibiliser

Moi : Pardon j'ai pas compris ?

E5 : Les sensibiliser à, au sommeil



Moi : Euh oui, et en faisant comment ?

E5 : Hum, ouais peut être par des petites vidéos euh. Voilà quelques choses de plus accrocheurs, des vidéos euh, peut être des intervenants aussi euh ... après fin je sais que au collège des fois y a des ateliers par exemples pour sensibiliser euh pour les accidents de la route et tout ! Ben peut être voilà faire des activités comme ça aussi.

Moi : D'accord, ok. Et est ce que tu penses que le message passe mieux en fait lorsque vous en parlez entre vous, entre adolescents, tu vois après avoir été sensibilisé comme finalement dans le projet avec le mardi de la santé ou avec les classes que vous êtes allez voir dans d'autres collèges. Ou est ce que tu penses euh en fait que le message passe mieux quand c'est un adulte qui vous en parle directement. ?

E5 : Plus quand c'est un adulte. Mais après un professionnel, quelqu'un qui est spécialisé dans ça ! Pour moi hein !

Moi : Oui oui pour toi.

E5 : Fin si c'est vraiment une prévention, une vrai par exemple en parler en cours 2 minutes, oui un prof ça va bien aussi !

Moi : D'accord. Et euh pourquoi ça serait mieux que ce soit un adulte ?

E5 : Peut être que parce que il aura vraiment les compétences et les connaissances. Peut être que entre nous euh, peut être que la personne donnera des conseils etcetera alors que c'est pas la bonne méthode.

Moi : D'accord mais ... Alors justement c'est un petit peu là ce que j'essaye d'expliquer même si c'est entre vous il faut qu'avant vous ayez eu une formation.

E5 : Voilà

Moi : Mais je voulais voir ce que tu pensais en fait du fait que euh, bien entendu que ce soit l'adulte ou les adolescents il faut qu'ils aient eu une formation les deux. Mais est ce que tu penses que finalement le fait de parler d'adolescent à adolescent on comprend mieux que d'adulte à adolescents ou pas ?

E5 : Euh après entre adolescent le petit plus peut être c'est le vécu ! Euh qui peut changer l'avis de l'autre. Pour moi ça serait ça.

Moi : D'accord. Et finalement pour toi avec quelle personne ça serait le plus facile d'en parler du sommeil ?

E5: Euh de mon sommeil ou du sommeil en général ?

Moi : De ton sommeil ?

E5 : Euh avec tout le monde.

Moi : Peu importe ?

E5 : Oui pour moi c'est pas un sujet tabou euh ... fin, voilà c'est quelque chose de quotidien, c'est quelque chose de normal.

Moi : Oui d'accord quelque chose de normal mais du coup euh, le plus facile d'en parler et tu penses que ça pourrait t'aider !

E5: Après pour moi, pour ma part je sais ce qu'il faut que je mette en place pour améliorer mon sommeil. Mais comme je l'ai dit au tout début, je n'ai pas de volonté en fait, je mets pas en application ce qu'il faut faire.

Moi : Ok ! Oui j'ai très bien compris. Et euh pour parler du sommeil en général.

E5 : Euh c'est à dire ?

Moi : Ben effectivement comme tu m'as dit que pour toi ce n'est pas un problème ni finalement un tabou et que tu ne cherchais pas de solution. A ce moment là pour parler du sommeil, en général, que faire comment faire. Peu importe t'en parlerais avec tout le monde ?

E5: Oui, oui, oui. Après c'est bien d'apporter des connaissances à une personne quand on voit qu'en ce moment elle est fatiguée, c'est pas ça voilà. Peut être changer son hygiène de vie ça pourra l'aider dans son sommeil.

Moi : D'accord, ok.

## **Entretien de E6 le 04/02/18**

Âge 19 ans

Projet : les mardi de la santé

Début 02.40 fin 31.40 soit 29 minutes

### Question 1 :

Moi : Est ce que tu as des souvenirs de mauvais sommeil ou de trouble du sommeil. Et est ce que tu peux me le raconter.

E6: Est ce que j'ai des troubles du sommeil ?

Moi : Alors est ce que tu as un souvenir de mauvais sommeil toi personnellement et est ce que tu peux

E6: ouais ! Ouais ! Euh ... Après je vous dis et puis vous me dites peut être c'est pas ça ! Euh récemment euh, je sais pas pourquoi fin, je me réveille toutes les 5 minutes, j'arrivais pas à dormir, je ... Fin pourtant faudrait que je dorme à ces moments là. Mais ça me le fait des fois où j'ai du mal, fin je me réveille et j'ai l'impression que j'ai un truc à faire et du coup j'arrive pas à m'endormir ! Fin je sais pas c'est, fin je ne sais pas comment vous l'expliquer.

Moi : D'accord. C'est juste que par contre tu arrives à t'endormir le soir, ça c'est pas un problème mais

E6 : Non

Moi : Mais une fois endormi tu te réveilles plusieurs fois, ben parce qu'il y a une inquiétude, il y a quelque chose

E6: Ouais ! Ca m'arrive pas tout le temps tout le temps mais euh. Ouais mais en fait c'est vrai que ça m'arrive souvent quand j'ai des oraux, des trucs comme ça !

Moi : Oui avant, avant des choses qui te stressent un peu

E6: Euh, mais même euh ... Genre par exemple, fin par exemple même si 2 mois après je sais que j'ai un truc, je sais pas pourquoi, fin des fois le soir je vais stresser mais pour rien hein ! Ouais, c'est des trucs comme ça, fin du coup j'arrive pas à dormir pendant quelques soirs

Moi : D'accord

E6: Pourtant je ne suis pas particulièrement stressé ou voilà ! Je suis pas quelqu'un stressé de nature, fin je m'en fiche un petit peu quoi !

Moi : Ok, ok. Et du coup ça, ça t'arrives assez souvent ou pas ?

E6: Euh souvent non ! Non très, c'est assez rare quand même. Mais là ça m'arrivait récemment 2/3 fois quand même! C'est pour ça que du coup j'y ai repensé. Après non, c'est, c'est rare quand même

Moi : C'est quoi une fois par mois, une fois par semaine ?

E6: Oh non beaucoup moins, c'est vraiment, ça dépend. Je sais que là ça m'est arrivé 2 fois mais c'est sur la semaine dernière ça m'est arrivé deux fois. Et avant ça, ça ne m'était pas arrivé, ça fait un moment, très très longtemps hein.

Moi : D'accord, ok. Et donc ouais voilà toi tu as l'impression que c'est plus par rapport au stress, peut être !

E6: Pff ouais ouais , on va dire ça. Ouais je pense, fin un truc comme ça !

## Question 2 :

Moi : Et est ce que tu peux m'expliquer comment ça perturbe ta vie de tous les jours en fait ?

E6: Euh pff ouais je sais pas si ça perturbe vraiment ma vie de tous les jours. Parce que je ne suis pas spécialement fatigué. Ben juste forcément j'ai pas aussi bien dormi que les autres nuits après ça forcément. Mais euh pas spécialement euh, ça n'a pas vraiment de répercussion en fait, du moins j'ai pas l'impression de l'avoir remarqué !

Moi : D'accord. Donc toi tu ne ressens pas de signe de fatigue, t'as l'impression que

E6: Si un petit peu fatigué. Et euh toujours l'impression que, fin que j'ai quelque chose à faire, pourtant j'ai rien à faire, rien à préparer, enfin voilà quoi. Mais sinon c'est tout hein !

Moi : Du coup t'arrives à travailler aussi bien que d'habitude, à te concentrer aussi bien que d'habitude, à conduire facilement euh ...

E6: Oui oui après oui, ya pas de ... C'est juste euh voilà, c'est juste ça en fait. Ben après sinon, non, ça ne me pose pas de soucis pour me concentrer ou euh ou ça. Mais après forcément les nuits où j'ai moins bien dormis on va dire que je suis plus distrait que la nuit où j'ai bien dormi simplement.

Moi : Justement là c'était par rapport après ces nuits où tu n'avais pas bien dormi je voulais savoir ce que ça te faisait.

E6: Euh quand j'ai mal dormi ?

Moi : Oui !

E6: Euh ... Ben déjà je suis très susceptible, donc euh ... Ben déjà encore plus susceptible que d'habitude, euh ... J'écoute pas, fin, ouais peut être un petit peu plus de mal à me concentrer le matin et après début d'après midi ça va. J'ai plus spécialement d'effet.

Moi : OK, c'est plus le matin que c'est difficile.

E6: Ouais ! Ah oui !

Moi : L'après-midi tu as trouvé un moyen pour récupérer ?

E6: Euh ... ben je fais souvent la sieste le mercredi après midi.

Moi : D'accord

E6: Mais genre vraiment tout le temps !

Moi : C'est bien ça te permet d'être en forme la semaine.

E6 : Ben en fait j'arrive même pas à resté éveillé le mercredi après midi, c'est tout le temps!  
C'est comme ça pff je sais pas.

Moi : Et d'accord, et c'est une après midi de libre euh ou tu peux faire la sieste du coup.

E6: Ouais ouais c'est tout à fait, tout à fait c'est une après midi où je ne travaille pas du coup !  
Fin je sais pas en cours tout ça !

### Question 3 :

Moi : Alors et du coup est ce que tu as déjà parlé à quelqu'un que de temps en temps tu n'arrives pas à dormir comme ça ?

E6: Euh, un docteur tout ça ? Non !

Moi : Qui tu veux ! A quelqu'un

E6: Ouais ma mère, vite fait mais euh, non pas spécialement, j'ai dit que j'ai pas trop réussi à dormir et puis elle me dit tu te reposeras demain soir. (Rire) Du coup non pas spécialement.

Moi : Pas spécialement parce que ... parce que ça ne te dérange pas ou ...

E6 : Ben dans le sens où je sais que le mercredi après midi je vais pouvoir récupérer, du coup euh non ça va, ça ne me dérange pas , pas spécialement puis je ressens pas le besoin d'en

parler . Fin d'en parler, vu étant donné, que ce n'est pas un problème qui prend de la place on va dire.

Moi : D'accord ok. Et finalement tu as ta bouée de secours du mercredi après midi donc

E6: Ouais voilà (rire) c'est ça

#### Question 4:

Moi : Donc est ce que, est ce que tu sais ce que tu pourrais changer qui te permettrait de mieux dormir ?

E6: Euh ... Qui me permettrait de mieux dormir oh pff ... peut être manger un petit peu plus tôt ? Euh ... Je ne sais même pas ... Qu'est ce qui me permettrait de mieux dormir? Euh, non, je, je ne sais même pas !

Moi : D'accord

E6: Euh pff ouais, sincèrement pas une habitude que je fais mauvaise, fin j'ai rien de, de mauvais on va dire. Je bois pas de café donc ça ne peut pas être ça ! Je ne sais pas du tout

Moi : C'est pas obligé hein (rire)

E6: (Rire) ah ok !

Moi : Et donc parce que tu manges à quelle heure ?

E6: Ben qu'est ce qu'il y a ? Ah euh à quelle heure je mange ? Euh pff genre assez tard en générale, vers 21h !

Moi : D'accord ok, Et parce qu'après tu te couches rapidement derrière en fait c'est ça ?

E6: Ben pff Ah voilà j'ai trouvé ce qu'il faudrait que je change ! Ben en fait en générale je me mets euh après avoir mangé directement je m'endors au lit, et euh ... Et je regarde mon téléphone (rire)

Moi : D'accord !

E6 : Et du coup on va dire que j'arrive pas à dormir. Parce que même quand je le pose après, pendant 1h j'y touche pas euh impossible de dormir !

Moi : Alors c'est vrai que normalement hein, normalement c'est pendant 2h avant de s'endormir qu'il vaut mieux éviter si jamais on a du mal à dormir. Si jamais t'as du mal à t'endormir, c'est 2h avant les écrans qu'il faut éviter. Mais bon ...

E6: Ben voilà quelque chose que je peux changer !

Moi : Et justement ces choses qui te viennent en tête que tu viens de me dire, pour manger, pour le téléphone, comment est ce que tu l'as su tout ça ?

E6: C'est à dire le téléphone et tout ça, ça me gêne et comment est ce que ?

Moi : Comment est ce que tu as su qu'est ce qui était important de changer si jamais tu dormais mal ?

E6: Ah comment est ce que j'ai su ?

Moi : Oui !

E6: Euh, je crois euh que déjà je me rappelle ce qu'on avait dit ! Y a loooogntemps ! Le coup du 2h, fallait arrêter de fin, fallait pas regarder, excusez moi, fallait arrêter de regarder les écrans deux heures avant, ça je me souvenais ! Euh, puis après euh ça doit être sur internet ou des trucs comme ça ! Ouais je pense sur internet. Ouais je sais en tout cas qu'il fallait, fallait, enfin je sais pour manger et 1h après le temps de la digestion je crois ou un truc comme ça ! Je ne sais plus du tout, ça j'avais su ça sur internet.



Moi : Ouais

E6 : Est ce que c'est vrai ou pas euh ...

Moi : Euh ...

E6: Je peux pas, j'y ai pas accordé plus d'importance que ça !

Moi : D'accord mais hum quand tu dis tu te souvenais tu te souvenais de quoi ?

E6: Euh de ce qu'on avait dit au, euh très honnêtement et tout rire euh, pas grand chose hormis qu'il ne fallait pas regarder les écrans à partir d'une certaine heure !

Moi : Oui mais ça c'est ce dont tu te souviens du projet que vous avez fait ?

E6: Oui c'est ça !

Moi : D'accord, ok

E6: Ca je me souviens, c'est euh ... C'est le seul truc que je me souviens d'ailleurs.

Moi : Non ben écoute c'est déjà bien hein (rire)

#### Question 5

Moi : Alors est ce que tu peux me raconter ce que t'a apporté et ce que tu penses du projet sommeil avec la classe ?

E6: Le projet sommeil ?

Moi : Ouais !

E6: Dire ce que j'en pense et tout ça ?

Moi : Ben dire ce que tu en penses et ce que ça t'a apporté, ce que ça t'a permis d'avoir comme connaissance

E6: Euh, ce que ça m'a apporté ... Très honnêtement euh actuellement là pour le moment euh rien hormis que les activités qu'on avait fait je trouvais ça sympas, présenter devant la mairie, parler un petit peu. Mais ça c'est plus le côté on va dire professionnel. Mais euh côté personnel, mieux dormir tout ça pff pour le moment ça ne m'a pas spécialement apporté mais après je trouve ça bien que ... Parce que je me suis souvenu on avait dit qu'il n'y avait pas trop d'étude sur le sommeil et que ben en fait il n'y en avait aucune et qu'elle voulait faire ça pour ça et je pense que c'est un bon truc ! Après personnellement ça n'a rien apporté de particulier ou euh j'ai fait aucun, fin j'ai rien changé de particulier après les, après ce qu'on avait vu.

Moi : D'accord

E6: Désolé de ...

Moi : Ah non, non, non mais c'est pas obligé que ça ait modifié ton comportement ou... Non non mais c'est pour savoir si voilà t'as retenu quelque chose donc quelque part ça t'a apporté quelques connaissances et si ça n'a pas changé ton comportement, je ne sais pas, dit moi si je me trompe mais peut être que tu n'en as pas ressenti le besoin.

E6: Ouais ben tout à fait ça ! C'est pour ça que du coup ouais

Moi : Et euh, voilà sur le plan professionnel effectivement c'est bien si ça t'a apporté aussi quelque chose. C'est quoi exactement que ça t'a apporté ?

E6: Euh moi ce que j'avais bien aimé, c'était déjà, parler de, en fait voir comment ça se passait, voir comment les gens parlaient... Bon un petit peu l'organisation qu'il fallait avoir tout ça ! Surtout bon on a pas mal analysé tout ça et puis même le fait de prendre la parole devant les gens qu'on connaît pas forcément avec quelque chose dont je ne suis pas spécialement expert quand il nous a posé des questions, bon on va dire que c'était pas, voilà ! Et puis ça a fait travailler tout ça puis derrière, comment ça s'appelle... Les mises en scènes qu'on avait fait à la

mairie devant tout le monde euh pff Très honnêtement j'avais quelques petits soucis de ... Comment ça s'appelle pour parler devant du monde pour m'exprimer tout ça. Puis bon on va dire que ça a contribué à ce que maintenant ça ne me dérange plus quoi !

Moi : D'accord. Donc finalement ça t'a apporté une certaine assurance à t'exprimer devant un publique.

E6: Ouais ben on va dire que ça a, euh que ça y a participé. Excusez moi je n'arrive pas à parler! On va dire que ça y a participé voilà !

Moi : Oui, oui bien sûr, ça n'a pas tout fait, on est d'accord (rire). Et est ce que tu peux m'expliquer ce que tu as ressenti de travailler sur ce projet avec toute la classe

E6: Franchement, très honnêtement ? Je trouvais ça hyper intéressant ! Fin c'est pour faire le lèche ou je sais pas quoi, du tout hein. Mais euh j'aime bien tout ça parler un petit peu du sommeil, comprendre pourquoi, euh je trouvais ça sympas, je trouvais ça intéressant

Moi : Ce que tu as trouvé intéressant c'est de comprendre un petit peu ce que c'était le sommeil c'est ça ?

E6: Ouais puis même de faire une étude dessus de voir comment derrière ça va fonctionner. Puis même là le sujet tout ça je trouvais ça intéressant !

Moi : D'accord. Le fait de savoir comment on monte une étude, comment gérer ...

E6: Ouais voilà tout ça !

Moi : D'accord

E6: J'ai trouvé ça vachement sympas. Après ça a plus apporté au niveau ouais plus professionnel entre guillemet quoi.

Moi : D'accord. Et si tu veux, le fait qu'il y ait beaucoup de monde qui ait travaillé avec vous. Tu vois y avait le Dr Munck, il y a eu l'infirmière, il y a eu moi à un moment aussi, il y a eu l'équipe scolaire, qu'il y ait eu beaucoup de monde comme ça qui travaille avec vous ça

E6: Ouais , ben je trouvais ça aussi sympas de ... Bon on va dire que c'est un petit peu obligé mais de faire participer euh, une classe derrière, ben on va dire ça va être des UE ,puis même pour nous c'était sympas quoi !

Moi : D'accord, ok . Et le fait que voilà qu'il y ait eu plusieurs personnes qui soient avec vous ça a changé quelque chose pour toi, ça a apporté un plus ?

E6: Euh, pff, ben quand même attends j'étais en quelle année, tac ...Bon on va dire que, qu'ils étaient derrière nous qu'ils nous aidaient tout ça. Donc ouais ça a carrément euh. Fin on aurait rien fait, comment dire. Fin on aurait rien fait nous euh de nous même. Fin je crois. Je ne sais pas comment expliquer quoi.

Moi : Oui

E6: Ben ouais , c'était, c'était pas mal qu'il y ait des gens derrière nous , puis même qu'on nous expliquait un petit peu. J'avais bien aimé le, la sorte de FAQ qu'on avait fait quand on était euh ... En rond et que le docteur venait et qu'il nous expliquait un petit peu tout sur le sommeil. Qu'on posait des questions et voilà. Voilà j'avais trouvé ça intéressant.

Moi : D'accord, ok. Et hum du coup toi particulièrement qu'est ce que ça t'a apporté en plus de faire justement les mardi de la santé ?

E6: Euh ... Personnellement, pff ouais personnellement rien de ... De faire les mardi de la santé j'ai trouvé ça un projet intéressant mais ça après c'est seulement, fin côté euh ... Hum changer mes habitudes tout ça bon rien euh, ça m'a rien fait changer de particulier, toujours pareil parce que je n'en ressentais pas le besoin. Mais après je trouvais ça sympas de parler devant tout le monde, voir un petit peu comment le projet déroulait. Et euh, puis voilà. Ouais pff personnellement, ça ne m'a rien euh . Fin très honnêtement (rire), ça m'a pas changé grand chose.

Question 6 :

Moi : OK, ça marche. Donc en gros t'as pas senti finalement de différence avant et après le projet sur ta scolarité, la concentration en cours, ton attention en cours.

E6: Fin j'ai pas senti parce que je ne me suis pas , je ressentais pas le besoin de changer . Du coup à partir de ce moment là j'ai rien fait pour ! Du coup j'ai pas. Euh j'ai pas spécialement vu de changement. Hum comment dire. Si personnellement je ne me suis pas impliqué dans ... dans j'ai envie de changer parce que j'ai du mal à dormir et du coup fin tout ce qu'on dit fin je vais l'écouter et l'appliquer. Là j'aurai peut être ressenti des trucs mais étant donné que ... On va dire j'étais juste passif, j'ai participé au projet, j'ai juste tout ça, bon j'ai pas spécialement changé mes habitudes tout ça quoi. Du coup non ça ne m'a pas, ça ne m'a pas mieux fait dormir le soir on va dire.

Moi : OK

Question 7 :

Moi : Alors tu sais tu as eu deux formations sur le sommeil, il y en a une où t'as eu euh le cours de PSE.

E6: Ouais oui ! Oui c'est vrai on en avait parlé

Moi : Et t'as eu donc après le projet que vous avez fait avec madame Boye

E6: Ouais !

Moi : En fait j'aimerais savoir si pour toi ça a eu la même influence. Est ce que finalement tu as mieux appris

E6: Franchement très honnêtement entre le projet qu'on a fait et euh ce qu'on a dit en PSE ?

Moi : Ouais

E6: Alors on va dire que je me suis plus intéressé au projet qu'on a fait. Mais euh après c'est peut être dû au cadre. Puisqu'on va dire que c'était dans un cadre euh ... Après ça s'est fait dans un cadre euh, on va dire ludique, plus amusant entre guillemet. Voilà parce que les cours de PSE très honnêtement euh les... On va pas dire que ... Que c'était spécialement intéressant. Fin comment expliquer

Moi : Ouais

E6 : C'était pas fin, pas spécialement intéressant euh. Après c'est peut être dû à la prof et tout ça mais euh ... J'écoutais pas spécialement non plus quoi. Donc du coup on va dire que, que si j'ai appris un truc c'est plutôt grâce au projet que grâce au cours de PSE.

Moi : OK. Donc le projet il t'a permis d'apprendre plus de chose parce que c'était plus intéressant c'est ça ?

E6 : Pff . Euh ... Pas plus de chose parce que actuellement euh (rire) j'ai pas retenu grand chose hormis le téléphone mais euh, parce que même ça m'avais marqué ! Pff ouais j'ai trouvé ça vachement plus intéressant ! On va dire que ça a fait participer du monde et je trouve ça bien plus intéressant de faire participer du monde déjà rien que pour nous, c'est, c'est sympas. Ça fait euh on va dire que ça fait un truc en plus que des cours. Et euh et puis même pour vous je pense que c'est mieux de fin d'avoir fait participer du monde quoi !

Moi : Ah oui , oui je suis d'accord avec toi. (Rire) Non c'est plus interactif en fait.

E6: Ouais voilà tout à fait. Tout à fait c'est ça !

Moi : Et puis peut être que d'avoir plusieurs personnes des échanges euh ...

E6: Ouais, ben ouais c'est ça. Ben en fait ouais je pense qu'il y avait ça

Moi : C'est plus motivant ?

E6: Voilà !

Moi : OK . Donc finalement ça n'a pas changé, fin de ce que tu me dis. Ca ne t'a pas plus appris

E6: Non je

Moi : Mais tu as retenu une chose. Est ce que tu avais retenu ça avec ton cours de PSE ?

E6: Euh de, de ce que j'ai appris ? Euh qu'est ce que j'ai retenu ? De PSE et du projet ?

Moi : Non! Ce que je veux dire c'est que tu m'avais dit que tu as retenue du projet les téléphones. Et ben déjà c'est très bien et

E6: (rire)

Moi : Et est ce que ça de ton cours de PSE tu l'avais retenu ou pas ?

E6 : Fin moi mentalement je me vois plus quand on était en, en comment ça s'appelle. Quand on était au, à la présentation euh dans la mairie, quand on a fait le sketch tout ça entre guillemet. Ah excusez moi il y a du monde qui passe. Devant fin devant plein de monde tout simplement dans la salle, j'avais retenu ça particulièrement parce que du coup même je sais que ma mère elle m'avait fait la réflexion du coup c'est pour ça que je me souviens de ce moment là. En cours de PSE je ne me souviens plus du tout. Euh, ça ne me parle absolument pas. Je sais qu'on l'a travaillé parce que, même je m'étais fait la réflexion qu'on avait travaillé euh dessus, fin qu'on travaillait sur le projet mais euh non je ne me souviens pas de ce qu'on a dit du tout !

Moi : Finalement toi ce qui t'a fait le plus retenir c'est les scénettes du mardi de la santé.

E6: Ouais voilà c'est ça. Après parce que j'y ai participé mais pour ce qui n'ont pas fait, peut être pour mon collègue Quentin, lui je ne sais pas s'il a retenu grand chose. (Rire)

Moi : Tu sais c'est pour ça que je pose la question à chaque personne, et c'est différent pour chaque personne. Mais là ce qui m'intéresse c'est pour toi. (Rire)

E6: Ouais ben ouais c'est juste. Ben ouais, ben voilà c'est ce que j'ai retenu. (Rire)

#### Question 8 :

Moi : Et alors à ton avis de quelle façon ton médecin devrait-il te parler du sommeil ?

E6: Euh ... Ah d'accord j'ai compris la question. Bon alors je vais, désolé il y a du monde qui passe. Bon euh je vais expliquer mais peut être que je vais partir un petit peu trop loin. Euh je pense que, ce serait bien on va dire de faire un contrôle entre guillemet. C'est à dire que par exemple, euh là je suis allé le voir euh récemment, je sais pas peut être il aurait pu me, un petit peu me parler de ça parce que... Imaginons que les études, bon ça vient à monter et démontrer que le sommeil a un réel impact sur la vie de tous les jours, blablabla... Euh Je pense que ouais il faudrait, pff. Je sais pas quand je vais chez le médecin pour un contrôle de routine, qu'il me, me pose deux trois questions tout ça pour savoir si ça va. Si euh ça va pas pourquoi je n'y arrive pas ? Peut être qu'il me donne deux trois conseils. Mais euh quoi qu'on en parle parce que bon le sommeil c'est quand même euh ... Fin c'est bête mais, ben je pense qu'il y a pas mal de monde qui ne dort pas assez ! Et euh malheureusement euh, ouais je pense qu'il y a pas mal de monde qui ne dort pas assez et du coup peut être que ça affecte certaines capacités. Mais pff, je pense que ouais c'est ça hein. Un petit contrôle de routine euh, pour un rhume tout ça peut être poser deux trois question sur le sommeil, mais euh, après pas prendre un rendez-vous exprès pour parler de ça peut être pas euh.

Moi : OK, d'accord. Donc en fait voilà toi ce qui t'intéresserait c'est que ben quand tu vas en consultation pour voir ton médecin pour autre chose, et euh ça serait bien que ton médecin te pose la question. Parce que toi t'y penses pas forcément ou parce que toi tu allais le voir pour autre chose mais quand même comme c'est quelque chose d'important il faudrait qu'il pose la question ?

E6: Pff ouais. Ben un petit contrôle. Fin je sais pas par exemple à la fin du, du contrôle tout ça, il faut qu'il aille regarder si bon, si pourquoi je suis malade tout ça, bon bref. Euh qu'on en parle



euh, qu'on prenne 5 minutes, 10 minutes et qu'il pose deux trois questions, qu'on en parle que voilà ! Fin pas moi personnellement mais en général, fin voilà ! Je pense que ça serait une bonne euh, une bonne idée !

Moi : OK, oui c'est vrai.

#### Question 9 :

Moi : Alors du coup selon toi quelle serait la meilleur façon de sensibiliser des jeunes au trouble du sommeil ?

E6: Euh moi je pense que la meilleur façon de sensibiliter, waouh j'arrive plus à parler, de sensibiliser les gens je pense c'est euh ... Ben pff. C'est je pense faut être choquant, fin faut parler des ... Fin je suis pas entrain de vous dire que putain j'aime pas. Mais euh je pense qu'il faut parler euh des effets négatifs que ça peut avoir ! Euh vraiment on va dire que accentuer les côtés négatifs que ça peut avoir ! Par exemple je ne sais pas avoir beaucoup de mal à se concentrer, ça peut engendrer ça euh ... Ca peut je sais pas des problèmes de même de peau aussi, fin je ne sais pas du tout mais euh, fin je dit un petit peu n'importe quoi mais euh parler des effets négatifs !

Moi : D'accord. Finalement, faire un petit peu peur pour que les gens comprennent que c'est important !

E6: Ah ouais ! Non parce que sinon euh personne ne fait rien ! Fin euh, pff ben moi le premier ! Pour le moment je vais bien mais, le jour où si j'apprendrai que si je dors pas assez, ça peut me faire si ça ça ça , ben peut être que voilà ! Ou même parler aussi des bienfaits parce que ! Je sais pas peut être que, je sais pas c'est tout bête ce que je vais dire, mais peut être que ça a des répercussions par exemple sur euh, je sais pas sur euh la difficulté pour les sportifs, ou je ne sais pas du tout ! Ben peut être que à ce moment là je me dirais ben ... Tiens c'est peut être pour ça que je n'arrive pas à faire ça ou ça ! Fin je ne sais pas si vous voyez ce que je veux dire que ...

Moi : Oui

E6: Yes

Moi : Oui, oui mais après c'est vrai hein tu as raison hein ! Le fait de ne pas dormir suffisamment ça donne des effets sur la santé euh, on s'est rendu compte que ça pouvait euh faire grossir un peu, euh que les défenses immunitaires elles étaient moins bonnes ... Tu sais pour se défendre contre les virus

E6 : Ah ouais, ouais ouais

Moi : Fin voilà, il y a plusieurs choses

E6: Ah oui je me souviens ! Ben euh ouais voilà ben tout ça plus parler de ça. Et puis je pense que ouais, je pense que ça va sensibiliser tout seul après !

Moi : D'accord et en parler comment dans quel cadre ?

E6: Euh je pense, fin après putain c'est dur à dire mais style fin venir. Pas personnellement vous je ne sais pas mais euh, ouais peut être, si, on va dire, ouais c'est dur mais euh ... je sais pas mais en tout cas je sais qu'il faut en parler à l'école ! Faut en parler à l'école mais pas forcément en cours avec le cours de PSE voilà ! Mais un petit peu partout je pense qu'il faudrait euh. Etant donné que, fin je sais pas dormir ça peut faire des choses sur le corps sa santé et machin, fin ça me semble important d'en parler donc du coup peut être en parler en cours. Après en cours mais pas, pas dans le, on va dire un cours magistrale le sommeil nani nana ça fait ça, ça ,ça ! Plus un truc interactif pour que les jeunes s'en souviennent de deux trois trucs quoi !

Moi : D'accord !

E6: Même quelque temps après !

Moi : Et ça , en fait la personne qui viendrait donner toutes les informations est ce que , à ton avis est ce qu'il vaut mieux que ce soit un adulte ou un adolescent ? Sachant que les deux ont été formés, que les deux ont les connaissances ?

E6: Ouais, ouais, fin je pense que ... pff très honnêtement je pense un adolescent parce que on a plus tendance à retenir euh comment ça s'appelle euh pff je ne sais pas comment expliquer , mais euh ... Fin je sais que personnellement là par exemple j'ai réussi à me souvenir de , fin du truc du téléphone, fin après c'est pas un truc de fou mais parce que euh je me rappelle j'avais parlé avec truc, on avait rigolé de ça fin du coup j'ai retenu comme ça, je ne sais pas si vous voyez ce que je veux dire ! Je pense si c'est un adolescent, il va plus entre guillemet savoir parler et, euh ça peu peut être plus faire euh. Fin je sais pas si, je m'exprime tellement mal ! Fin je ne sais pas si vous comprenez ce que ...

Moi : Je pense que j'ai compris. Je vais te dire ce que j'ai compris en tout cas. Tu penses qu'un adolescent il aura les, les mots qui vont toucher un autre adolescent. Il aura ...

E6: Ouais tout à fait !

Moi : C'est ça ?

E6: Après peut être ouais voilà c'est ça tout à fait !

Moi : OK ça marche

E6: Puis voilà il peut peut-être parler d'expérience personnelle aussi euh ça peut jouer quoi !

Moi : Oui c'est ça il peut parler de ce qu'il a vécu et de ce qu'il fait

E6: Ah oui totalement hein !

Moi : D'accord, ça ça marque plus les esprits finalement

E6 : Tout à fait ! Fin moi personnellement je sais que c'est ce qui marche avec moi ! Après on est tous différent de toute façon !

Moi : Exactement on est tous différents mais moi c'est toi qui m'intéresse là! Donc en fait finalement ça serait peut être euh un, ben un adolescent euh qui a des troubles du sommeil et qui finalement euh a eu une formation, on lui a expliqué un petit peu l'effet que ça a sur lui, comment il pouvait faire pour mieux dormir et tout ça. Et du coup il va parler un petit peu de ce qu'il a vécu dans d'autres lycées ou d'autres collèges c'est ça ?

E6: Ouais, voilà je pense c'est ça !

Moi : Ok, ça marche. Et sinon pour toi avec quelle personne il serait le plus facile d'en parler ?  
Du sommeil

E6: Euh ... Avec qui ça serait peut être le plus facile d'en parler ? Pff. Bon après ça c'est un sujet assez euh, c'est euh ouais, c'est pas ... Je ne le vois pas personnellement comme un tabou à exprimer donc euh à tout le monde je pourrai en parler ! Mais peut être euh pas avec ma mère en tout cas, parce que j'ai, si elle m'engueule à chaque fois que je dis un truc ça va pas finir ! Mais euh fin je sais pas avec l'intervenant, avec quelqu'un à qui je peux poser des questions ! Je sais pas quelqu'un qui se pose face à qui je peux poser des questions euh. Un peut tout plein de personnes mais un spécialiste, fin quelqu'un qui s'y connaît quoi !

Moi : Ouais, quelqu'un qui s'y connaît, quelqu'un qui te juge pas et à qui tu peux poser tes questions en toute liberté c'est ça ?

E6: Ouais voilà c'est ça aussi, un petit peu libre !

Moi : Ok, alors à ce moment là fin je ne sais pas hein, je te donne des exemples mais du coup est ce que ça pourrait être plutôt ton infirmière du lycée où t'étais, ton médecin ou

E6: Ouais voilà l'infirmière du lycée ou un médecin euh voilà !

Moi : OK, ok ça marche.

## Entretien de E7 le 07/02/18

Âge: 21 ans

Projet: auto questionnaire

Début 03.19 fin 25.52 soit 23 minutes

### Question 1 :

Moi : Alors dis moi as tu un souvenir de mauvais sommeil ou de trouble du sommeil. Et peux-tu me le raconter.

E7 : Euh oui, ça m'est arrivé une fois ! Euh je, j'ai eu une terreur nocturne !

Moi : d'accord. Et qu'est ce que t'appelles une terreur nocturne en fait?

E7 : Euh je ... Je sais pas si c'est une terreur nocturne ou une paralysie du sommeil, mais j'ai vu comme euh, j'ai j'étais, j'étais endormie et j'avais l'impression d'être réveillée les yeux ouverts et j'ai vu comme un monstre sur le côté de mon lit. Puis euh je me suis rendormie et je me suis reréveillée tout de suite après. Je ne sais pas si c'était euh parce que il me semblait que je n'avais pas mangé de la journée ce jour là et ni bu. Donc je pense que c'était ça.

Moi : Ah oui c'est sûr ça peut nous jouer des tours quand on ne mange pas et quand on ne boit pas

E7 : (rire) Ah oui oui j'ai , j'avais un peu fait n'importe quoi !

Moi : Le corps après il, il nous donne ses limites. Il dit oulala, là ça ne va plus ! (rire)

E7 : Oui et du coup ça ça a été le signal du corps pour dire euh qu'il fallait en prendre soin !

Moi : Exactement. D'accord donc ça ça t'es arrivé une fois hein c'est ça ?

E7 : Une seule fois oui, il y a un an à peu près.

Moi : D'accord. Et sinon à part ça finalement euh

E7 : A part ça , non ... Pendant mon adolescence euh ... Pendant le collège j'ai , j'ai souvent eu des insomnies , je me couchais à 4h du matin sans que ça me gêne le matin de me lever à 6h comme tout le monde . J'avais 4 ou 5h de sommeil mais ça ne me gênait pas plus que ça !

Moi : D'accord.

E7 : Mais maintenant ça va j'ai 6h de sommeil et tout va bien !

Moi : D'accord donc ça c'était euh, c'était quand t'étais au collège ?

E7 : Oui

Moi : Et ça, ça t'arrivais tout le temps quand tu étais au, sur la période du collège ?

E7 : Ah oui jusqu'à la 3ème, j'ai pas de souvenir de m'être couché tôt ! (rire)

Moi : D'accord et c'est parce que tu n'arrivais pas à t'endormir ou c'est parce que tu faisais autre chose ou c'est par ce que ?

E7 : Ben je pensais que c'était parce que j'arrivais pas à m'endormir mais avec le recul je pense que c'est parce que j'avais le portable et les écrans me gardaient éveillés... indirectement.

Moi : D'accord et finalement euh, donc du coup finalement qu'est ce qui a fait que d'un coup tu as réussi à pouvoir te coucher un peu plus tôt ?

E7 : Et ben c'est tout bête c'est euh le fait d'avoir un peu plus de travail, d'être plus fatiguée, du coup ben j'allais au lit plus tôt.

Moi : D'accord. Donc finalement euh parce que tu as ressenti plus de fatigue et les journées étaient un peu plus longues

E 7 : Voilà

Moi : T'as senti le besoin de t'endormir plus tôt

E7 : Oui, c'est ça.

Moi : Parce que ce que tu me disais aussi c'est que finalement avec 4h de sommeil quand tu étais au collège ça te dérangeait pas euh

E7 : Ben non , je ressentais pas et je me rappelle que j'avais sport le matin à 8h et j'allais de bonne volonté limite. J'étais pas du tout fatiguée!

Moi : D'accord, ok. Donc maintenant depuis que t'es au lycée et maintenant en BTS peut être ? C'est ça ?

E7 : En BTS oui !

Moi : Ça se passe mieux parce que tu es plus fatiguée donc tu dors plus tôt

E7 : Oui exactement

Moi : Tu ne ressens pas de difficulté à t'endormir du tout du coup ?

E7: Euh non. J'ai même du mal à rester éveillée euh. Je, j'ai le sommeil qui arrive parfois à 6h du soir.

Moi : D'accord, ok. Et qu'est ce que tu fais à ce moment là ?

E7 : Ben je lutte je prends un café, un thé, parce que bon, faut faire les devoirs, la journée n'est pas finie quoi !

Moi : D'accord, très bien.

### Question 2 :

Moi : Et finalement du coup est ce que ça perturbe ton quotidien, le sommeil s'il n'est pas bon ?

E7 : Alors oui dès que j'ai 1 ou 2h euh 2h maximum de sommeil manquant je suis de mauvaise humeur euh Je, je peux m'endormir, fin je m'endors pas mais j'ai les yeux qui tombent en classe c'est, c'est très désagréable, du coup je -fais tout ce que je peux pour avoir au moins 6h de sommeil.

Moi : D'accord et ça t'arrive souvent de ne pas avoir ces 6h de sommeil ?

E7 : Euh non je dirais ça m'arrive peut être 1 fois par semaine euh . Si je suis contrariée ou stressée.

Moi : D'accord, donc des fois en fait quand tu es stressée t'arrive pas à t'endormir tout de suite tu te couches un peu plus tard c'est ça ?

E7 : Oui. Oui c'est ça.

Moi : D'accord. Et en général c'est le stress du, du boulot de tu sais ?

E7 : Le stress du lycée parce qu'il y a les examens qui approchent et c'est ça !

Moi : D'accord. Donc finalement en période où tu es un petit peu stressé ça peut t'arriver une fois par semaine, tu te couches plus tard du coup tu dors moins et derrière tu ressens euh, t'as envie de dormir dans la journée et t'es un peu irritée c'est ça ?

E7: C'est ça

Moi : Ok . Et dans ton corps est ce que tu perçois des choses particulières ou pas ?

E7 : Euh, pff hum pas forcément non. Peut être les muscles qui répondent plus trop ... Mais sinon non

Moi : D'accord, très bien. Et ça pendant ta période de BTS ça t'arrive ou pas ?

E7 : Euh quoi la fatigue la journée quand je manque de sommeil? Euh oui ! Ben aujourd'hui ça m'est arrivé justement, parce que hier soir j'étais, j'avais du mal à m'endormir du coup j'ai lutté ce matin pour rester éveillée en cours.

Moi : Et du coup pareil ça peut t'arriver une fois par semaine à peu près?

E7 : Oui, euh à peu près c'est pas souvent.

Moi : D'accord, très bien

### Question 3 :

Moi : Et du coup est ce que t'en as parlé euh à quelqu'un du fait que de temps en temps t'ais du mal à t'endormir comme ça ?

E7 : Euh ... à des amis euh ... dans des conversations banales. Mais sinon sérieusement à un médecin ou quoi non.

Moi : Non d'accord. Ni à tes parents, ni à l'infirmière scolaire ?

E7 : Non

Moi : Et pourquoi finalement t'en as pas parlé ?



E7 : Ben j'en ressens pas l'utilité. Je me dis que c'est pas, que c'est pas forcément grave.

Moi : D'accord, ok.

Question 4 :

Moi : Alors est ce que tu sais ce que tu pourrais changer qui te permettrait de mieux dormir ?

E7 : Euh ...J'ai entendu parler de sophrologie par rapport au stress.

Moi : Oui

E7 : Pour lutter contre, pour le stress. Donc je pense que peut être ça pourrait m'aider euh à justement évacuer le stress pour que le sommeil vienne plus vite. Parce que pour moi c'est surtout ça, c'est quand l'esprit est perturbé que, que le sommeil est perturbé aussi .

Moi : Et oui. Oui, oui finalement tu as raison. D'accord. Parce que finalement tu m'avais dit autre chose pendant ta période de collège mais ça tu l'as déjà changé apparemment ? Tu sais tu me disais que t'étais accaparée par le téléphone et les écrans !

E7 : Oui exactement

Moi : Et ça tu as arrêté de le faire du coup ?

E7 : Euh ... Ben je, je le fais toujours mais je tiens plus en fait. Je le fait pendant 20 minutes une demi-heure, mais je m'endors vite fait. Mais euh avant je pouvais rester 5heurespendant, sur un réseau social toute la nuit.

Moi : D'accord

E7 : Mais maintenant je peux plus

Moi : D'accord. Donc finalement maintenant tu continues à le faire un petit peu mais tu t'arrêtes parce que

E7 : Oui

Moi : De toute façon tu es fatiguée.

E7 : Oui je sais que, je sais que je suis fatiguée. Mais je me rappelle qu'avant ça m'arrivait de, de sentir le sommeil venir ! Mais de lutter, de lutter et puis après 1/4 d'heure après ça allait

mieux, enfin, j'avais plus sommeil ! Et du coup je, j'avais l'impression de m'empêcher de dormir parce que j'avais envie de rester éveillée ou quelque chose comme ça. Alors que maintenant dès que je sens le sommeil arriver je le laisse venir et je m'endors.

Moi : D'accord très bien .Donc maintenant tu as compris qu'effectivement, up, le sommeil c'était important et que

E7 : Oui

Moi : Dès qu'il venait, valait mieux s'endormir plutôt que de lutter.

E7 : Exactement, c'est indispensable (rire)

Moi : Et ça tu t'en es rendue compte comment ?

E7 : Euh ben en commençant le BTS le travail est beaucoup plus euh important. Et sans sommeil on n'est pas, on n'est pas efficace dans le travail. Du coup je l'ai vu comme ça.

Moi : D'accord. C'est par ta propre expérience finalement

E7 : Oui voilà

Moi : Très bien

#### Question6 :

Moi : Alors est ce que tu peux me raconter ce que t'a apporté, ou ce que tu penses du projet sur le sommeil avec la classe.

E7 : Euh ce que ça m'a apporté ...Euh j'ai appris euh comment euh comment était le sommeil par rapport au sondage qu'on a fait et je pensais pas que qu'il y avait autant de jeunes qui avaient du mal à dormir.

Moi : D'accord. Ca t'a permis de voir qu'en fait, euh finalement le, le sommeil perturbé ça, c'est pas quelque chose de, d'inhabituel que finalement ça touche beaucoup de monde et que. Et que finalement c'est peut être important d'en parler justement parce que ça touche beaucoup de monde.

E7: Oui !

Moi : D'accord et est ce que ça t'a apporté euh des connaissances ?

E7 : Euh ... Des connaissances ... Euh ... Euh ... Je ne vois pas non, il ne me semble pas !

Moi : Ca t'a pas apporté quelque chose que tu ne savais pas déjà ?

E7 : Ben le fait que la vérité sur le sommeil des jeunes. Parce que je ne pensais vraiment pas que les statistiques étaient comme ils sont. Mais sinon, non.

Moi : C'est à dire que tu pensais pas que ...

E7 Je pensais que euh ... On était rare à avoir des troubles du sommeil de s'endormir tard.

Moi : D'accord.

E7 : Et ce genre de chose.

Moi : D'accord et finalement tout ce que vous avez appris sur euh ... Comment est ce qu'il faut manger, sur il vaut mieux se coucher tous les jours à la même heure, plutôt que très tard le weekend et très tôt la semaine, et euh qu'il ne faut pas trop boire de café ou qu'il ne faut pas trop regarder les écrans ... Tout ça tu le savais déjà ?

E7 : Euh ... Alors ça euh oui je le savais déjà. Du fait que les écrans empêchent de. En fait il y a quelque chose qui fait que, il garde les yeux éveillés et que du coup le cerveau aussi reste éveillé.

Moi : Oui

E7 : Malgré la fatigue que le corps ressent.

Moi : Oui, tout à fait. En fait tu sais les, les écrans ils ont une lumière bleue !

E7 : Oui voilà c'est ça !

Moi : Et cette lumière bleue, ben c'est comme la lumière du soleil. Et donc, quand il y a cette lumière bleue ou la lumière du soleil, en fait il y a une hormone qui peut pas être sécrétée. Cette hormone c'est celle qui te dit va au dodo ou pas ! (rire)

E7 : Oui c'est ça.

Moi : Donc voilà c'est pour ça. Donc ça finalement tu le savais déjà avant le projet.

E7 : Oui.

Moi: Ok. Et est ce que ça a influencé un petit peu ton comportement finalement ?

E7 : Euh, pff au final non euh, j'ai rien changé à mes habitudes ni ...Je l'ai changé plus tard comme je vous l'avais dit par rapport au BTS et au travail. Mais c'est aussi de l'expérience qu'on a ! Je pense

Moi : D'accord. Finalement euh tant que tu n'as pas eu besoin de changer tu n'as pas changé et quand

E7 : Exactement

Moi : Tu en as ressenti le besoin, tu t'es dit bon on va changer ça !

E7 : Oui voilà c'est ça !

Moi : OK, très bien. Et alors est ce que tu peux me dire ce que tu as ressenti de travailler sur ce projet avec beaucoup de monde. Tu sais toute la classe, le Dr Munck, l'équipe scolaire, l'infirmière et moi.

E7 : Euh ... Je me suis dit que c'était sûrement un projet important. Euh ... Et que ça allait peut être après la publication des études faites, que ça allait peut être rendre, arranger les troubles du sommeil de, de ceux qui en ont !

Moi : Hum hum... D'accord. Le fait qu'il y est de nombreuses personnes en fait euh

E7 : Oui voilà qu'il y est plusieurs versions exploitées que peut être ça arrangera le problème de certains !

Moi : D'accord, oui. Et hum. D'accord et le, le... Là justement tu sais, du coup t'as eu l'impression que de te dire qu'il y avait beaucoup de monde euh ça rendait votre projet plus important finalement c'est ça?

E7 : Oui, oui voilà. Ça aurait été fait par 5 personnes, je ne pense pas que ça pourrait avoir le même impact.

Moi : Oui parce que finalement ce qui est important pour toi dans ce projet c'est de te dire que peut être ça peut aider d'autres personnes ?

E7 : Oui voilà

Moi : D'accord.

### Question 7

Moi : Alors est ce que tu peux me dire si tu as senti une différence avant et après le projet sur ta scolarité, ta concentration, ton attention en cours ou ton comportement.

E7 : Euh non pas du tout.

Moi : Ok ça n'a rien changé du tout!

E7: Non

Moi : Très bien !

### question 8 :

Moi : Alors tu sais que tu as eu deux types de formation en fait un petit peu sur le sommeil. Il y en a une première que tu as faite en cours de PSE au lycée.

E7 : Oui

Moi : Voilà. Et il y en a eu une deuxième justement c'est celle du projet.

E7 : Oui

Moi : Avec toute la classe. Alors est ce que tu peux me dire si ces deux types de formations en fait ont eu la même influence sur toi ?

E7 : Euh ... Non. Je crois que celle de la matière de la PSE a eu plus d'influence sur moi vu que c'était un cours euh fait en plusieurs heures euh et plus détaillé, je pense que j'ai appris plus de choses.

Moi : D'accord. Tu as appris plus de choses avec le cours de PSE qu'avec le projet.

E7 : Oui du fait qu'il soit plus étalé sur la durée.

Moi : D'accord. Le cours de PSE sur le sommeil il a été long ?

E7: Long je sais plus, ça a sûrement durée euh 5 ou 6heures de cours.

Moi : D'accord. D'accord. OK donc finalement tu as appris plus de chose avec le cours de PSE. Ok très bien. Donc finalement est ce qu'il y a plutôt une des deux méthodes qui t'a permis de changer de comportement plutôt que l'autre ?

E7 : Euh ... Mon comportement a rien changé, n'a pas changé mais euh, j'étais contente de savoir comment fonctionnait le sommeil, qu'il y avait plusieurs phases, le sommeil paradoxal etcétera. Et j'ai pu mieux comprendre euh comment mon corps s'endormait et comment m'endormir mieux !

Moi : D'accord. Donc finalement, effectivement ce qui est intéressant pour toi c'est de comprendre finalement comment ton corps fonctionne pour pouvoir agir dessus si jamais il y a un problème.

E7 : Voilà c'est ça.

Moi : D'accord. Et donc finalement tu m'as dit que tu avais appris plus avec le cours de PSE parce que, euh il y a eu plus d'heure de cours. C'est ça ou il y a autre chose ?

E7 : Oui il y a eu plus d'heures de cours et du coup plus de détails euh approfondis.

Moi : C'était plus approfondis comme connaissance, d'accord.

E7 : Ouais.

Moi : D'accord, très bien.

#### Question 8 :

Moi : Alors à ton avis de quelle façon ton médecin devrait il te parler du sommeil ?

E7 : Euh ... c'est à dire ...

Moi : Ben est ce que par exemple, est ce que tu voudrais que ton médecin il te parle du sommeil dès qu'il te voit ? C'est à dire qu'il te voit en consultation pour autre chose mais est ce qu'il devrait t'en parler à ce moment là ? Ou il devrait peut être attendre que ce soit toi qui vienne lui en parler si tu as des soucis de sommeil?

E7 : Euh je préférerais que ce soit euh, que ça vienne de moi ! Parce que du moment que ça vient pas de moi, j'écouterais mais j'oublierais ce qu'on m'a dit euh tout de suite après.

Moi : D'accord. Ok. Parce qu'en fait tu sais des fois c'est ce qu'on appelle, de la, de la prévention.

E7 : Oui !

Moi : Des fois tu sais on ne sait pas vraiment ce qui se passe et juste en posant la question ça fait penser à l'autre à en parler c'est tout. C'est pour ça que je pose la question.

E7: Oui.

Moi : Mais ok toi tu préfères venir en parler, parce que si c'est toi qui en parle tu te souviendras de tout ce qui, de tout ce qu'il a dit

E7 : Voilà

Moi Et c'est à ce moment là que c'est important pour toi.

E7 : Voilà!

Moi : Ok.

#### Question 9 :

Moi : Alors selon toi quel est le meilleur moyen de sensibiliser des jeunes aux troubles du sommeil ?

E7 : Euh ... Euh, je dirais faire des interventions dans les classes, avec des moyens euh, je ne sais pas comment dire. Éducatif mais en même temps pas, pas trop formel pour que ce soit, pour qu'ils s'y intéressent ! Il faut que ce soit ludique je dirais.

Moi : D'accord.

E7: Comme des diaporamas, juste avec des images ...

Moi : Et c'est qui, qui ferait, qui ferait des passages comme ça dans les classes comme ça ?

E7 : Je ne m'y connais pas trop. Je pense euh ...

Moi : En fait c'est pas que tu ne t'y connaites pas mais plutôt selon toi tu aimerais que ce soit qui ?

E7 : Ben quelqu'un du corps médical qui s'y connaît qu'il sache de quoi il parle. Pour que les jeunes soient bien informés.

Moi : D'accord. Et voilà, j'ai une autre question. En fait tu sais hum, c'est pour savoir si entre un ado qui a eu les connaissances, la formation qui sait ce que c'est le trouble du sommeil et un adulte à ton avis qui est ce qu'il vaut mieux qui parle avec des adolescents ? Plutôt l'adulte ou plutôt l'adolescent ?

E7 : Euh un adolescent qui a eu les troubles du sommeil ?

Moi : Oui un adolescent qui sait ce que c'est, qui a les connaissances, qui peut expliquer aussi.

E7 : Alors pour moi je pense que ça serait mieux l'adolescent parce que il l'a vécu il sait ce que c'est et que il peut raconter son vécu. Alors que si c'est un adulte qui n'a pas forcément eu l'expérience euh. Il va peut être pas dire les bons mots.

Moi : D'accord. Parce que finalement ce que je voulais dire tu vois, dans ta classe il y en a d'autres qui finalement sont allés dans un autre collège pour expliquer un petit peu.

E7 : Oui.

Moi : Donc c'était des adolescents qui parlaient à des adolescents et votre classe vous aviez eu les informations pour en parler à d'autres personnes.

E7 : Oui

Moi : Donc voilà c'était pour voir avec toi si tu pensais qu'effectivement c'était une bonne chose d'en parler comme ça.

E7 : Oui non, je pense que c'est une bonne chose je trouve.

Moi : D'accord. Et sinon pour toi avec quelle personne serait il le plus facile d'en parler ? Du sommeil.

E7 : Euh ... Pour moi. Plus euh mon médecin qui s'y connaîtrait plutôt qu'un proche qui peut être donnerait sans faire exprès des conseils euh maladroits et qui...Qui portent mal leurs fruits.

Moi : Oui. D'accord effectivement.



## **Entretien de E8 le 19/02/18**

Âge : 20 ans :

Projet : les mardi de la santé

Début : 2.07 fin 25.04 soit 23 minutes

### Question 1 :

Moi : Est ce que tu as un souvenir de mauvais sommeil ou de trouble du sommeil et est ce que tu peux me le raconter ?

E8 : Oui. Alors euh un mauvais souvenir, c'est quand euh je travaillais chez une personne âgée il y a 1 an et j'étais stressée mais sans m'en rendre compte en fait et ça a, ça m'a perturbé mon sommeil. La nuit je me réveillais euh sans cesse. J'avais mal au ventre, bon rien de, rien de plus quoi mais ça perturbait mon sommeil jusqu'à ce que ben je quitte ma place.

Moi : D'accord. Finalement c'est le travail que tu faisais qui te stressait

E8 : Ouais en fait le travail que je faisais, j'étais pas bien là où j'étais quoi. Donc ça me faisait stresser et mon sommeil euh, il en a pris un coup quoi ! La nuit je me réveillais, impossible de me rendormir. Je faisais des micro siestes quoi. Je dormais sans dormir en fait.

Moi : D'accord et ça t'arrivait euh plein de fois de te réveiller comme ça dans la nuit ?

E8 : Non juste quand, ben après le médecin m'a dit oui ça vient de ton travail donc voilà quoi ! Ça m'est arrivé pendant 6 mois quoi le temps que, que je lâche ma place.

Moi : D'accord et donc une fois que tu as lâché ta place il n'y a plus eu de problèmes ?

E8 : Non ça allait mieux ouais. Ça allait mieux. Franchement ça allait mieux.

Moi : D'accord très bien. Et du coup est ce que euh ... tu me disais que ça te faisait te lever plusieurs fois dans la nuit c'est ça ?

E8 : Ouais ouais, ouais oui. J'avais mal au ventre euh. Fin je ne me sentais pas bien quoi ! Et au début je pensais que c'était des problèmes de santé, que j'avais un problème au ventre,

quelque chose comme ça puis j'avais rien, j'avais rien et en fait c'était mon travail qui me faisait stresser , qui me rendait mal.

Moi : D'accord, ok.

Moi : Et toutes les nuits ça te le faisait ou ?

E8 : Non, non quand même pas mais euh assez fréquemment. Assez fréquemment. Parce qu'après je travaillais les week-ends donc ça allait être euh, par exemple le jeudi quand je savais que j'allais reprendre ou avant les vacances parce que je travaillais du coup pendant les vacances scolaire, et voilà.

Moi : D'accord. Donc c'était juste finalement avant les périodes où tu savais que tu allais reprendre

E8 : Ouais, ouais. C'est ça ouais, ouais.

Moi : OK, d'accord.

#### Question 2 :

Moi : Et est ce que tu peux me dire comment ça a perturbé ton, ta vie quotidienne ?

E8 : Ben, j'étais fatiguée. Donc euh souvent le lundi quand je retournais en cours euh bon j'étais pas trop là quoi ! Fin j'étais là mais j'étais fatiguée. Bon après euh, sur ma vie quotidienne ça n'a pas trop non, ça n'a pas eu trop d'impact, franchement non, pas tant que ça.

Moi : D'accord

E8 : Après je, c'était surtout sur mes nuits quoi. Franchement j'étais fatiguée mais bon après rien de ... rien de plus!

Moi : D'accord donc en fait euh Tu te sentais fatiguée uniquement le lundi juste après le boulot en fait c'est ça ?

E8 : Surtout ben voilà le lundi, parce qu'après le lundi ça allait mieux, fin bon je me couchais et ça allait mieux. Mais euh ouais le lundi je m'en souviens euh (rire) j'avais sport le matin, je faisais souvent péter, j'arrivais à 10h.

Moi : D'accord.

E8 : Et du coup voilà.

Moi : Ouais donc finalement en fait c'était le lundi qui était perturbé en gros ben y a des moments où ...

E8 : Ben c'était surtout après le travail et avant le travail quoi.

Moi : Après et avant

E8 : Ouais

Moi : OK et donc du coup voilà ça te perturbait dans le sens où ben t'allais pas forcément en cours si c'était du sport et euh t'étais fatiguée. Et euh quand t'es fatiguée en fait qu'est ce qu'il se passe dans ton corps ou comment tu le ressens qu'est ce que ...

E8 : Ben pfff. Comment je le ressens, j'ai pas envie de faire grand chose. (Rire) J'ai l'impression d'être à deux de tension comme on dit, j'ai l'impression d'être pas en forme quoi !

Moi : D'accord et est ce que t'arrives à faire ce que tu fais d'habitude ou c'est plus compliqué ?

E8 : Oui ben c'est un peu plus compliqué , il me faut un peu plus de courage mais bon après s'il faut le faire , je le fais quoi !

Moi : D'accord, ok. Très bien.

### Question 3 :

Moi : Alors et du coup euh, tu m'as dit que t'en avais parlé à ton médecin de ça c'est ça ?

E8 : Ouais. Ben en fait au début j'étais allée le voir pour ces problèmes au ventre en fait. Je lui avais dit voilà je me réveille la nuit bon j'ai des voilà quoi. J'allais au WC et tout ça. Et bon il m'a dit ben euh, il m'a fait faire des examens, des ci des ça, des cachets mais bon euh ça, fin ça changeait rien ! Et du coup on est venu à parler que ça pouvait être un stress au travail ! Parce que après je me suis fin, j'ai commencé à parler, à dire à mes parents que je ne me sentais pas bien au travail. Donc on est venu à dire que ça pouvait venir de là. Et quand j'ai quitté ma place on a compris que ça venait de là puisque bon après tout ça c'était des mauvais souvenirs quoi ! Je ne me réveillais plus la nuit je n'avais plus mal au ventre le soir comme ça, et voilà.

Moi : Et donc finalement c'est toi qui a pris la décision d'aller voir ton médecin, à cause du mal de ventre ?

E8 Oui, après ma mère elle m'a dit ben faut aller voir le médecin, tu vas pas rester comme ça !

Moi : D'accord

E8 Et euh, voilà.

Moi : Voilà au départ en fait, c'est ... Tu en as parlé à tes parents et c'est tes parents qui t'ont conseillés d'aller voir le médecin c'est ça ?

E8 : Oui. Oui, oui.

Moi : D'accord

E8 : Ça s'est passé comme ça.

Moi : Et donc toi, toi ce qui t'as inquiété le plus finalement c'était ce mal de ventre. C'était pas le fait de ne pas arriver à dormir.

E 8 : Non, non. Oui, parce que pour moi c'était le mal de ventre qui m'empêchait de bien dormir quoi !

Moi : Oui !

E8 : Donc si je réglais le problème du ventre je réglais en fait mes problèmes de sommeil. Fin je ne pensais même pas avoir de problème de sommeil à ce moment là. Je pensais juste que ben j'avais mal ventre et que ben du coup ça m'empêchait de dormir.

Moi : Oui, d'accord, ok. Ok. Et c'est toi qui spontanément en as parlé à tes parents ou c'est tes parents qui t'ont posés des questions ?

E8 : Ben après je vivais chez eux donc ils me, ils voyaient que la nuit je me levais, que ça allait pas quoi ! Du coup ils m'ont dit bon allez on va aller voir le médecin et voilà.

Moi : Ok. Ça a permis d'être sûr que ... il n'y ait rien d'anormal au niveau du corps

E8 : Oui voilà y avait pas de problème de santé quoi ! C'était plus le stress en fait !

Moi : Et oui, d'accord.

Question 4 :

Moi : Alors est ce que tu peux m'expliquer euh ce que tu pourrais changer qui te permettrait de mieux dormir ?

E8 : Euh ... Ben ma mère elle me dit toujours de manger moins lourd le soir.

Moi : Hum hum

E8 : Et après ... Non parce que franchement je dors bien hein ! Le soir je m'endors assez tôt euh Si y a pas de réveil euh, moi je ne me réveille pas (rire) Pour moi je dors euh assez bien ! Donc euh ...

Moi : Ok.

E8 : Peut être si la télé aussi ! D'arrêter de regarder la télé le soir.

Moi : Tu la regardes comment ?

E8 : Ben je m'endors devant en fait.

Moi : D'accord. Tu as la télé dans ta chambre du coup ?

E8 : Oui

Moi : OK

E8 Et ça je m'en rappelle c'était le Dr je sais plus trop son nom.

Moi : Dr Munck je crois (rire)

E8 : Oui voilà (rire) Il nous avait le, la télé avant le sommeil c'est pas très bon !

Moi : Oui, c'est vrai. Ouais non c'est pas très bon après voilà comme tu dis, toi t'arrives à t'endormir avec la télé, on va pas t'empêcher de le faire.

E8 : Oui, oui bien-sur oui.

Moi : C'est plutôt le jour où ...

E8 : Après c'est ma berceuse quoi en fait. Ça m'endort !

Moi : D'accord, voilà, c'est plutôt le jour où tu te rendras compte que tu as du mal à t'endormir, voilà te poser la question et te dire est ce que finalement j'arriverais peut être pas mieux à dormir sans la télé. Mais voilà, pour l'instant comme ça se passe très bien y a pas de soucis.

E8 : Oui

Moi : Et euh ... Oui donc voilà, là pour le coup l'alimentation c'est ta maman qui t'en parle et ...

E8 (rire) Ouais

Moi : (rire) Et pour la télé, c'est le Dr Munck pendant la, pendant euh justement

E8 : Oui pendant le projet, oui il m'a mis ça dans la tête ouais.

Moi : Ok parfait.

#### Question 5 :

Moi : Alors est ce que tu peux me raconter ce que t'a apporté ou ce que tu penses du projet sur le sommeil avec la classe ?

E8 : Alors moi je pense que ça m'a, que ça nous a tous servi parce que...Bon j'ai encore beaucoup de contact avec euh, je suis encore proche des gens que j'avais dans ma classe, et je sais qu'il y en a qui ont beaucoup changé leurs habitudes comme euh ... Ben y en a une elle ne s'endort plus avec la télé, ma copine Maria. Elle arrête la télé, fin elle regarde la télé sur le canapé et après elle s'en va dans sa chambre et elle essaye de ne pas l'allumer.

Moi : D'accord

E8 : Et après je pense que ça nous a apporté, je pense qu'on fait tous des petites choses dans la vie quotidienne que, que le docteur il nous a dit quoi je pense. Puis après de mener ce projet, ça nous a apporté certaines choses, parce bon dans notre vie, on a appris à mener un projet quoi !

Moi : Ouais !

E8 : En dehors du, du sommeil, on a appris à mener un projet aussi.

Moi : D'accord et ça c'est important pour votre formation.

E8 : Oui, voilà, déjà oui.

Moi : D'accord et qu'est ce que

E8 : J'en ai un aussi à faire cette année donc euh. Ça m'a servi ! (Rire)

Moi : Ah cette année tu dois refaire un projet aussi !

E8 : Oui

Moi : Et qu'est ce que en fait, qu'est ce que ça t'a servi dans le fait de savoir monter un projet ?  
Qu'est ce qu'il y avait en particulier ?

E8 : Ben déjà comme euh le questionnaire qui avait été euh qui avait été transmis aux secondes, qu'on avait fait passer nous !

Moi : Ouais

E8 : Déjà bon ça m'a permis de voir comment procéder ! Et après comment mener un projet  
quoi comment travailler avec les autres euh, tout ça quoi, comment mener un projet.

Moi : Ok. Et euh est ce qu'il t'a permis d'avoir quelques connaissances ou pas alors ? Le projet

E8 : Ben le projet en lui-même euh, fin pour le sommeil non, mais en lui même oui. Parce que  
euh, je sais comment procéder quoi maintenant un peu !

Moi : D'accord mais à propos du sommeil ça t'a pas

E8 : Par rapport au sommeil non.

Moi : D'accord.

E8 : Après si ça m'a permis d'apprendre euh des petites choses quoi que je ne savais pas !

Moi : Comme quoi par exemple ?

E8 : Ben je m'en rappelle ils nous avaient donné euh un exemple le train du sommeil. En fait il  
disait que le train il passait euh exemple à 8h et que si on ne le prenait pas, qu'on forçait, qu'on  
forçait pour rester éveillé, après le petit train il passerait 2h plus tard et même si on  
s'endormait avant ça serait pas un sommeil profond, donc ça serait pas un sommeil réparateur.  
Donc en fait maintenant j'ai appris à, quand j'ai, je m'endors ben je lutte pas, je réponds pas  
aux textos , je m'endors et voilà quoi !

Moi : D'accord finalement ça t'a appris un petit peu à écouter ton corps et quand il te dit ben de dormir euh

E8 : Ouais j'y vais quoi !

Moi : T'y vas !

E8 : Je dors (rire)

Moi : Ok, d'accord.

E8 : L'histoire du petit train, à chaque fois j'y pense ! (rire)

Moi : Oui, oui, non mais c'est bien c'est vrai. D'accord donc finalement hum en ça, ça a un peu modifié ta façon de faire par rapport à avant.

E8 : Oui. Puis après j'ai appris aussi que le sommeil c'était euh important ! Aussi pour le corps pour le mental. Pour l'apprentissage aussi, si on n'a pas un bon sommeil à l'école ça se ressent ! Puis même dans la vie de tous les jours quoi !

Moi : Oui, oui, oui. Ça influence beaucoup de choses effectivement hein ! C'est vrai que, on ne le sait pas tout le temps mais ça influence sur la mémoire même sur la santé pour les défenses du corps, euh, ça, ça si on ne dort pas bien aussi on a un risque de prise de poids, tu vois y a ça aussi.

E8 : Hum

Moi : Il y a beaucoup, beaucoup de choses effectivement. Et alors qu'est ce que tu as ressenti de travailler sur ce projet en fait avec toute la classe, le Dr Munck, l'équipe scolaire, l'infirmière scolaire et puis moi ?

E8 : Ben déjà on s'est senti utile ! Fin moi personnellement je me suis senti utile. Parce que ça m'a permis de faire des petites choses quoi. Comme faire passer le sondage, préparer les conférences. Parce qu'on a fait des conférences. Je ne sais pas si vous aviez été au courant ?

Moi : Oui, on me l'a dit oui !

E8 : Donc voilà, ça aussi ça a été une expérience quoi de faire une petite pièce de théâtre sur le sommeil et tout c'était, c'était cool. Ça a été une bonne expérience !



Moi : D'accord. Et du coup toi qu'est ce que ça t'a permis de, en particulier, parce que toi t'as réalisé le projet justement sur le mardi de la santé c'est ça ?

E8 : Oui. Oui, oui.

Moi : Et qu'est ce que ça, ça t'a apporté particulièrement ?

E8 : Ben par rapport au projet (rire) encore une fois pas grand-chose mais après pour moi euh bon ben voilà, j'avais jamais, j'avais jamais parlé devant autant de personnes euh. Voilà quoi présenter devant plein de personnes ça me, fin voilà, ça m'a apporté quelque chose pour moi personnellement.

Moi : D'accord

E8 : De la confiance peut être !

Moi : D'accord voilà c'est ça. T'as eu l'impression de, d'avoir un peu plus confiance en toi

E8 : Ouais

Moi : De pouvoir parler devant du monde.

E8 : Ouais un peu moins timide quoi. J'ai un peu affronté ma timidité on va dire.

Moi : D'accord, ok.

E8 : Puis après ça m'a permis de travailler avec des personnes extérieures de la classe aussi !

Moi : Hum hum

E8 : Parce que bon entre élèves et professeurs euh bon, voilà ! Quand on, quand on est avec le docteur c'est un peu plus professionnel quoi, ça sort de l'école !

Moi : D'accord et c'est à dire que ... Ça t'a appris à avoir une relation avec un professionnel c'est ça que tu veux dire ?

E8 : Oui voilà on était euh plus dans le cadre professionnel que scolaire.

Moi : D'accord et, et, ça, ça t'a appris quoi finalement de cette relation en fait ? C'est ...

E8 : Ben on était, voilà c'était le lycée donc c'était les premiers contacts avec la vie professionnelle à part les stages. Donc on a appris à bien se comporter euh voilà, je ne sais pas comment vous expliquer en fait.

Moi : D'accord. Oui je vois, je vois. Fin je, moi ce que j'ai compris voilà c'est que finalement vous avez appris à adapter un petit peu votre façon d'être votre comportement

E8 : Oui

Moi Avec une autre personne que dans le lycée

E8 : Oui voilà c'est une première aussi tout ça donc euh.

Moi : C'était plein de choses nouvelles finalement c'est ça ?

E8 : (rire) Oui voilà ! Oui exactement, c'était tout nouveau ! Une conférence euh, des réunions avec le docteur, réaliser des choses donc voilà ! Fin c'est une première tout ça ! Ca sortait vraiment du scolaire quoi ! On se sentait utile quoi, en plus on était qu'un petit groupe de la classe à le faire donc euh. Voilà quoi on se sentait vraiment utile (rire)

Moi : D'accord. Et finalement le fait que ça change de, de tous les jours, que ce soit quelque chose de nouveau euh

E8 : Ben ça nous motivait, on avait vraiment envie de, de le faire bien quoi ! Franchement je me rappelle on était, vraiment, vraiment motivés ! On préparait la conférence et tout ça fin on était vraiment motivés ! On s'entraînait même en dehors des jours de classe. Le mercredi euh les neuf on se rejoignait euh voilà. On était vraiment motivés !

#### Question 6 :

Moi : Alors est ce que tu peux me dire si tu as senti une différence avant et après le projet sur ta scolarité, ta concentration, ton attention en cours, ton comportement?

E8 : Euh, pas vraiment.

Moi: Pas vraiment ...

E8 : Pas vraiment, non. Non

Moi : Finalement

E8 : Peut être à gérer mon ... Si peut être à gérer ma fatigue si. Ca, ça a joué sur ma scolarité, parce que maintenant je ne baille plus quoi en cours. Avant j'étais fatiguée euh souvent euh. Fin je me couchais tard le soir avant d'aller en cours. Mais maintenant je sais que souvent avant que le film de 21h il commence je dors hein !

Moi : D'accord. Donc finalement ça a changé un peu ça. C'est à dire que

E8 : Ben ouais en fait le sommeil, je le trouve plus important ! Qu'avant.

Moi : D'accord. Voilà

E8 : Avant je ne trouvais pas ça spécialement important mais maintenant euh, je sais à quoi il sert quoi !

Moi : D'accord. Donc finalement de savoir un peu à quoi sert le sommeil tu t'es dis bon c'est important que je dorme bien. Et, et tu t'es mise à te coucher un peu plus tôt , à écouter ton

E8 : Oui

Moi : Quand tu as envie de dormir et y aller.

E8 : Ouais ! C'est ça !

Moi : Ok, parfait.

#### Question 7 :

Moi : Alors est ce que tu peux m'expliquer si cette action que t'as fait pendant 2 ans avec la classe et ton cours de biologie au lycée, le cours de PSE

E8 : Oui

Moi: Euh ont eu la même influence sur toi ?

E8 : Non

Moi : Et pour quelle raison ?

E8 : Non, pas du tout. Pour quelles raisons ... Pfff. Bon la PSE quoi, ça m'a, fin. Je sais pas. La PSE j'ai pas trop, j'ai pas trop suivi en fait. J'ai plus l'impression d'avoir appris pendant le projet que d'avoir appris en 3 ans de PSE.

Moi : D'accord donc finalement t'as eu plus de connaissances

E8 : Ca m'intéressait pas trop en fait la, la PSE, déjà de base.

Moi : Finalement le projet a réussi à t'intéresser plus que la PSE.

E8: Oui

Moi : Et du coup t'as plus retenu les choses, t'as plus appris c'est ça ?

E8 : Oui, oui, oui.

Moi : Et est ce que tu serais un peu m'expliquer pourquoi finalement euh, le projet était plus intéressant ?

E8 : Parce que je m'impliquais plus déjà !

Moi : Hum hum

E8 : Bon la PSE ça reste des cours donc euh, que de la théorie voilà ! Alors que le projet j'avais l'impression d'être euh ben comme je vous aie dit utile quoi ! Ben on voilà.

Moi : Donc en fait c'est peut être le fait de, de , de pouvoir participer et pas de rester passif , juste écouter?

E8 : Oui voilà, exactement. De participer ça change hein ! Je me sentais plus euh, plus impliquée quoi !

Moi : Oui, d'accord. Et finalement

E8 : Bon après je, j'ai jamais été trop bonne en PSE non plus donc euh...

Moi : Ouais (rire) non mais

E8 : (rire)

Moi : Non mais justement moi tu sais c'est pas une question d'être bon ou pas bon, c'est plus une question d'essayer de comprendre ce qui est le mieux en fait , le plus intéressant, pourquoi, comment .

E8 : Ben le plus intéressant je trouve que c'est le projet parce que, on s'implique au moins !

Moi : Hum. Et parce que vous produisez quelque chose c'est ça ?

E8 : Voilà ! Oui voilà exactement.

Moi : Et est ce que le fait de partager vos connaissances après avec d'autres personnes c'est important ou pas ?

E8 : Euh oui ! Oui au moins on peut transmettre ce qu'on a appris nous ! Puisque si nous, ça nous paraît important à notre âge, il y a plein de gens de notre âge pour qui ça paraîtrait important aussi !

Moi : D'accord, ok.

#### Question 8 :

Moi : Alors, à ton avis de quelle façon ton médecin devrait-il te parler du sommeil ?

E8 : Hum ... Ben il faudrait qu'il me fasse un peu peur en fait ! Avec ce qui me fait peur (rire) Comme euh ... pff, qu'est ce que je pourrai dire ... je sais pas euh ... Ben justement il pourrait me dire que ça peut me faire grossir en fait ! Que ben voilà si je ne dors pas beaucoup ben voilà je vais prendre du poids ! En fait c'est quelque chose s'il me le dit, ça va me faire un déclic et je sais que ben voilà je vais bien dormir !

Moi : Hum. En fait il faut qu'il arrive à te montrer une motivation

E8 : Oui voilà une motivation ouais

Moi : Et la motivation c'est la peur

E8 : Ouais un peu ouais (rire)

Moi : (rire) Ok ça marche Et à ton avis est ce qu'il devrait t'en parler spontanément ou attendre que ce soit toi qui aborde le sujet ?

E8 : Ben si j'aborde le sujet avec mon médecin c'est que y a un problème quoi ! Donc je préférerais qu'il m'en parle avant !

Moi : D'accord, pour, pour prendre les choses avant que ce soit un problème finalement

E8 : Oui voilà, oui.

Moi : Ok. D'accord, très bien.

### Question 9

Moi : Et alors selon toi quel est le meilleur moyen de sensibiliser des jeunes aux troubles du sommeil ?

E8 : Ben je pense que comme on a fait c'est un bon moyen ! Parce que bon après comme les conférences y a pas beaucoup de jeunes qui sont venus ! Je pense que ça les sensibiliserait pas si on met une affiche et qu'on marque euh, conférence sur le sommeil, ils vont pas dire euh après les cours je vais aller voir la conférence. Je pense que pendant les cours en plus avec des, des amis à nous, ça nous motive. Parce qu'en cours euh parler du sommeil, faire des projets sur le sommeil comme ça je trouve que c'est bien.

Moi : D'accord.

E8 : Sinon, je pense qu'il n'y aurait pas eu d'autre moyen que je m'intéresse quoi. Je pense pas.

Moi : D'accord.

E 8 : A l'école je trouve que c'est pas mal !

Moi : Ouais voilà donc ça serait dans le cadre de l'école

E8 : Ouais dans le cadre scolaire ouais

Moi : Dans le cadre scolaire mais en changeant. Euh c'est à dire que ce n'est pas uniquement en écoutant parce que sinon ... Tu vois le cours de PSE sur le sommeil c'était ça normalement.

E8 : Oui, non, non, non. C'est mieux quand euh un petit projet quoi ! Bon après c'est sûr que ce ne sera pas possible de, de réaliser tout le temps des projets mais euh quelque chose qui y ressemble quoi !

Moi : D'accord.

E8 : Comme faire des statistiques sur notre sommeil ! Puis après les analyser en, en classe quoi ! C'est pas mal !

Moi : D'accord, finalement en fait le but c'est de réussir à vous impliquer.

E8 : C'est pour que ça nous intéresse et qu'on voit que si on a un problème ou pas quoi.

Moi : C'est ça. Et, et de vous impliquer encore plus en analysant votre propre sommeil finalement.

E8 : Voilà. Parce que justement quand c'est nous, je pense qu'on va encore plus s'impliquer quoi !

Moi : Hum quand ça vous concerne, c'est plus intéressant

E8 : Ouais c'est ça, ouais.

Moi : Ok. Et du coup je voulais voir un petit peu avec toi si tu penses que finalement le message il passe mieux lorsque euh c'est des adolescents qui parlent entre eux ou entre quand c'est un adulte qui parle à un adolescent?

E8 : Ben je pense qu'adolescent entre adolescent, parce qu'on sait qu'on vit un peu la même chose quoi ! On va en cours, on sait la fatigue qu'on ressent, on sait qu'il n'est pas toujours facile de se coucher tôt le soir non plus et de se lever tard le matin. Donc euh, je pense qu'on s'écouterait plus, y aurait plus de liberté en fait entre ado/ado.

Moi : Hum. Ouais parce que finalement y a ... Il y a, entre vous, vous savez ce que vous vivez et vous avez peut être moins peur aussi du, du jugement

E8 : Voilà !

Moi : C'est pour ça qu'il y a plus de liberté.

E8 : Oui, voilà puis euh on est plus à l'aise entre euh adolescent et adolescent que un adulte euh face à un adolescent quoi.

Moi : Ok, ouais c'est vrai. Et finalement pour toi avec quelle personne serait-il le plus facile d'en parler du sommeil ?

E8 : Hum ... Ben pff... Ben là je vous dirai le professeur parce que j'ai trouvé ça facile mais euh si vous m'auriez posé cette question là il y a trois ans je vous aurais répondu mes copines quoi ! Mais là comme je sais que ça se passe bien d'en parler avec adulte et ado fin euh voilà quoi. Pour moi c'est les deux manières elles sont bonnes.

Moi : D'accord finalement en fait tu, tu t'es rendue compte que même un adulte il pouvait réussir à s'adapter un petit peu et

E8 : Oui voilà !

Moi : Et pas forcément être dans le jugement. .

E8 : Oui voilà c'est pas parce qu'il est (rire) un peu plus vieux qu'il ne comprend pas en fait !

Moi : Ben parce que quelque part il a été jeune aussi (rire)

E8 : (rire) Oui voilà exactement

Moi : Ok ça marche.



## Entretien de E9 le 09/03/18

Age : 20 ans

Projet : les mardi de la santé

Début : 3.40 fin : 23.04 soit 17 minutes

### Question 1 :

Moi : Est ce que tu as un mauvais, un souvenir pardon, de mauvais sommeil ou de trouble du sommeil et est ce que tu peux m'en parler.

E9 : Euh, par rapport à moi, est ce que j'ai déjà eu des troubles du sommeil ?

Moi : Oui est ce que toi tu as des souvenirs de mauvais sommeil en fait ? Est-ce que ça t'es déjà arrivé et est ce que tu peux me raconter ce qui s'est passé en fait.

E9: Euh ... Ben euh ... (rire) Euh du mauvais ... Ben des fois c'est vrai que euh ... Après moi c'est qui, c'est que moi il me faut beaucoup dormir quoi en fait ! Si je dors peu (rire) je suis vraiment fatiguée quoi en fait, je ... Je ne sais pas comment l'expliquer quoi.

Moi : D'accord

E9 : Euh ...

Moi : Ca veut dire quoi beaucoup dormir pour toi ?

E9 : Ben c'est à dire que euh, fin euh, euh, ouais ça veut , bon , après en fait par exemple je vais me coucher le soir à 9h et demi 10h et euh je vais dormir euh jusqu'à le matin euh . Bon allez je me réveille sans réveil quoi dans la nuit vers 5h.

Moi : Hum hum

E9 : Et après je me rendors jusqu'à mon réveil quoi. Là je suis en forme ! Mais si je dors euh vraiment peu euh, c'est à dire que je vais me coucher vers minuit 1h je me réveillerais que à mon réveil et je serai hyper fatiguée.

Moi : D'accord ! Et pourquoi tu te réveilles à 5h du matin tu sais ?

E9 : Ben, je sais pas non, ça c'est euh ... peut être parce que j'ai dormi toutes les heures qui me fallaient, ça me réveille. Je me dis ça, c'est que euh, on parlait de euh, de ça dans le projet donc je me, je me suis dit ça ! Je me suis dit peut être que c'est ça !

Moi : Ouais vous parliez des cycles ?

E9 : Voilà c'est ça!

Moi : Et qu'il y a plusieurs cycles et qu'une fois qu'ils sont passés hum. Ok, d'accord. Donc en fait euh, en gros tu sais que si tu te couches vers 9h et demi 10h tu ne seras pas fatiguée mais si tu te couches plus tard euh tu n'auras pas assez dormi, c'est ça ?

E9 : Ouais voilà c'est ça. Si je me lève le lendemain quoi !

Moi : Oui si tu ne peux pas faire la grasse matinée, ok.

E9 : (rire) Voilà c'est ça.

Moi : Ok et alors est ce que pour le coup toi ça t'arrive d'avoir du mal à t'endormir ou pas.

E9 : Oui après ça m'arrive des fois. Des fois j'arrive pas à dormir, c'est euh. Ben en fait ça m'arrive quand j'ai eu sommeil avant et euh, et du coup euh ben pour retrouver l'envie de dormir euh quand j'ai quand j'ai lutté, en fait ! Ben c'est difficile.

Moi : D'accord, en gros finalement ce que tu me dis c'est que t'as eu des signes qui t'ont montrés que t'avais envie d'aller dormir mais euh, t'étais occupée donc euh

E9 : Oui ! Un peu comme on nous avait dit pour le projet avec les trains euh, les cycles ou les trains du sommeil en fait! Voilà c'est ça !

Moi : Ok et ça, ça t'arrive souvent ou pas ?

E9 : Euh non, pas souvent, parce que depuis le projet sommeil du coup, ben je me le dit à chaque fois que ça m'arrive. Quand j'ai envie de dormir je me dis mais non faut que j'aille m'endormir maintenant sinon j'arriverai plus (rire) et donc je vais dormir.

Moi : OK donc depuis le projet sommeil t'as changé euh

E9 : Ouais ma façon ouais de penser des fois sur le sommeil, ouais c'est vrai.

Moi : Ok ça marche. Et donc avant par contre ça t'arrivais souvent? Avant le projet ?

E9 : Ah oui avant euh souvent oui, oui. Y avait encore un peu, j'étais fatiguée quoi.

Moi : D'accord et souvent ça veut dire quoi, euh plusieurs fois par semaine ?

E9 : Euh on va dire euh ouais ça m'arrivait bon. On va dire ça m'arrivait bon les jours euh comment dire... Le plus souvent c'était le weekend quoi, surtout.

Moi : D'accord parce que finalement tu te couchais très tard le weekend mais la semaine assez tôt c'est ça ?

E9 : Ouais la semaine ça restait correcte ouais. Après ouais tout est vague je ne m'en souviens plus trop donc euh.

Moi : Ok

E9 : Fin ouais

Moi : Ca marche

### Question 2 :

Moi : Alors du coup est ce que tu peux m'expliquer comment cela a t-il perturbé ou perturbe-t-il encore ta vie de tous les jours le fait de pas, de pas arriver à dormir ?

E9 : Ben c'est vrai que quand on est fatigué, on est euh, on est moins. Fin la journée elle paraît plus, plus lourde en fait. Que ce soit au goûter que c'était au lycée ou autre part quoi c'était, ça paraît plus lourd, on fait on pense qu'à une chose, c'est retourner dormir quoi en fait. Ouais quand on a mal dormi, on a cette envie de rester au lit en fait et de, redormir. (Rire) Et des fois on a l'impression que plus on dort et plus on est fatigué !

Moi : Alors oui ça dépend en fait effectivement de, du sommeil. Il y a des sommeils qui sont euh réparateurs et d'autres pas en fait. Si tu veux le sommeil de la grasse matinée qu'on fait, il est pas aussi réparateur qu'une bonne nuit par exemple. C'est pour ça que ça dépend un peu.

E9 : D'accord ouais, ok.

Moi : Ok donc toi ce que tu me dis en gros c'est que finalement euh ... Quand tu, quand t'es fatiguée, t'as envie de rien faire en gros et t'as envie de, de redormir.

E9 : Quand je suis fatiguée ouais j'ai envie de me reposer de redormir ouais. Et des fois, on, des fois on le fait et on est encore plus fatigué. C'est pour ça c'est ça que je disais et que ... Ouais parce que ce n'est pas le sommeil d'une bonne nuit.

Moi : D'accord, ok. Et finalement euh est ce que tu ressens quelque chose dans ton corps quand t'es fatiguée de particulier ou hum est ce qu'il ya des choses que tu n'arrives pas à faire ?

E9 : Euh non après ça non. Je pense pas non. Non, ouais non ! Je ressens rien de particulier dans mon corps ... Euh non ouais.

Moi : Ok. Et tu arrives à faire tout ce que tu veux faire euh comme d'habitude ou pas ?

E9 : Quand on est fatigué ? Euh ah non quand on est fatigué on a moins de, de euh ... On a moins envie, on a moins envie, oui ça c'est sûr ouais. On a moins envie de faire les choses on a ... Ouais on a, on perd en motivation hein !

Moi : Ok.

### Question 3 :

Moi : Alors du coup est ce que tu en avais parlé à quelqu'un finalement du fait que avant le projet tu n'arrivais pas vraiment à bien dormir parfois ?

E9 : Euh non !

Moi : Non

E9 : Non, non, non.

Moi : Et pourquoi non finalement ?

E9 : Ben parce que euh ... On sait pas qui spécialement se retourner quoi pour des choses euh comme ça. On se disait c'est futile donc euh. On se dit pour nous, fin, quand on, on se dit juste bon c'est pas grave on dormira mieux ... Euh vous voyez ce que je veux dire quoi ! Et donc du coup ça reste euh un truc euh ...

Moi : Finalement, oui, vas y

E9 : Oui non j'avais fini

Moi : Finalement en fait t'avais pas l'impression que c'était important

E9 : Ben et surtout euh, fin euh ... Pas important mais euh je me disais à qui je vais, à qui je vais pouvoir le dire quoi ! Bon ben entre nous quand on se le dit quoi on est fatigué et tout. Mais après voilà, j'ai pas ...

Moi : Ouais, après tu t'es pas, tu t'es pas dit il y a peut-être une personne qui pourrait m'aider, ou une personne à qui ça serait intéressant d'en parler en fait. C'est ça ?

E9 : Ouais, ouais non je ne me suis pas dit ça c'est vrai.

Moi : Parce que tu ne savais pas vers qui, vers qui t'adresser en fait.

E9 : Ouais voilà c'est ça. C'est parce que bon, ou alors on sait pas vers qui s'adresser et on se dit bon c'est pas important. Et voilà du coup à la fin ça reste futile !

Moi : Pardon, ça reste quoi ?

E9 : Futile un peu, ça reste euh bon

Moi : Oui, oui d'accord je comprends. Ok ça marche. Euh ben en fait oui voilà, moi c'est parce que par exemple il y a aussi une infirmière scolaire qui s'occupe un peu de ça, euh

E9 : Oui, ah oui, bien sûr oui.

Moi : C'est pour ça t'aurais pu, voilà mais.

E9 : Bon après ça ne m'est jamais arrivé de euh, m'endormir ou quoi en cours ou quoi. Des trucs comme ça. Non

Moi : Tu ne baillais même pas ?

E9 : Pardon ?

Moi : Ca ne t'arrivait même pas de bailler ?

E9 : Ah si ! (rire) Ah si ! (rire) Bailler si ouais

Moi : Ok d'accord.

#### Question 4 :

Moi : Alors hum est ce que tu sais ce que tu pourrais changer qui te permettrait de mieux dormir du coup ?

E9 : Euh ... (blanc) Ben ... Non ! Non, je sais pas ouais non.

Moi : D'accord. Alors ben finalement en tout cas euh tu as déjà changé des choses tu m'as dit.

E9 : Oui voilà c'est ça, c'est ce que j'allais, euh c'est ce que j'allais dire. J'ai déjà un peu changé vu que je me couche plus tôt et déjà aussi quand j'ai envie de dormir j'y vais directe je ne lutte plus.

Moi : D'accord, ok. Ca marche. Donc ça c'est ce que tu as changé donc tu as écouté tes, finalement quand tu as envie d'aller dormir tu y vas et tu ne luttas plus. Parce qu'avant tu luttais pour faire quoi ?

E9 : Regarder la télé !

Moi : D'accord, ok.

E9 : (Rire)

Moi : Oui non mais ça marche. Très bien. Donc là maintenant tu dis stop j'arrête la télé et je vais dormir.

E9 : Ouais et je l'allume même plus dans ma chambre parce qu'on m'a dit que faut pas... Dans le projet on nous avait dit aussi que c'est pas bien de l'allumer dans la chambre quand on va dormir et tout. Donc du coup je ne l'allume même plus. Quand je suis au salon je regarde la télé. Quand je vois que j'ai sommeil je me mets dans le lit et je dors.

Moi : Ok ben oui, oui effectivement c'est super ça hein !

E9 : Et c'est vrai que je le vois le matin des fois je me réveille bien. Je me réveille pas fatiguée, j'ai bien dormi des fois ouais ! C'est vrai.

Moi : Donc finalement tu te rends compte que les efforts que tu fais ils servent à quelque chose. T'arrives à mieux dormir

E9 : Oui, oui ! Ouais je pense quand même parce que ouais bon le matin il est plus facile quand même !

Moi : Ok. Bon c'est super ça !

E9 : Ouais ça c'est cool. Bon ça fait un peu vieille d'aller dormir aussi tôt mais bon (rire)Si j'en ai besoin, j'ai pas le choix.

Moi : Oui exactement (rire). Bon après tu sais hein il y a des moments où tu peux exceptionnellement, fin t'es pas obligé de faire ça tous les soirs.

E9 : Non par exemple quand c'est le weekend et tout là voilà quoi ! Il n'y a pas de problèmes. Après je sais que la semaine il vaut mieux que je sois bien en forme! Parce que sinon euh voilà quoi. Mes journées euh ...

Moi Tu voilà tu as su mettre les priorités là où c'était le plus important.

E9 : Peut être ouais.

Moi : Ben c'est sûr qu'après c'est plus agréable d'être en forme, de pouvoir faire ce qu'on veut

E9 : Voilà ouais. C'est ça exactement.

Moi : Ok, parfait.

#### Question 5 :

Moi : Alors est ce que tu peux me raconter ce que t'a apporté ou ce que tu penses du projet sur le sommeil avec la classe ?

E9 : Euh ... Ben déjà vu que ça a quand même eu des conséquences positives sur euh je pense pas que sur moi, je pense sur chacun d'entre nous, y a pas que, vous en avez dû interroger plusieurs, ils ont dû vous le dire. Je pense que ça a apporté quand même euh du bon conseil quoi à chacun, ce projet.

Moi : Ouais c'est sûr, donc finalement ce que tu dis c'est que ça a permis de, d'améliorer le sommeil de certaines personnes. En fait c'est ça ?

E9 : Oui c'est ça ouais.

Moi : Ok. Et du coup ça a permis d'améliorer le sommeil parce qu'en fait euh, ben t'as appris de nouvelles choses, c'est ça ?

E9 : Oui, voilà c'est ça et on a suivi euh les conseils quoi, on a pu euh trouver quoi pendant le projet du coup.

Moi : Ok super. Et hum en fait qu'est ce que t'as ressenti de particulier en fait de, de travailler sur ce projet justement avec toute la classe avec aussi le Dr Munck , avec plusieurs professeurs, avec euh madame Papy et avec moi ?

E9 : Euh... Comment ça ? Genre dans euh ...

Moi : Ben est ce que ça a été important pour toi ? Est ce que ça a changé quelque chose du fait qu'il y ait beaucoup de personnes qui sont intervenus de différents milieux ?

E9 : Ben je trouve que c'était euh... Vu qu'on était plusieurs oui comme vous dites de différents milieux, c'était plus enrichissant. Pour nous aussi on n'a pas juste fait euh quoi ... On a pu prendre des avis de partout, fin je trouvais que c'était quand même cool comme projet!

Moi : Oui c'est sur. Ok

E9 : Après euh ...

Moi : Après ?

E9 : Euh non je ne sais pas (rire) après je sais pas (rire)

Moi : D'accord, ok. Et en fait est ce que ça t'a apporté quelque chose de particulier de toi justement faire les petites scènes de théâtre ?

E9 : Euh ben ... Non.Fin, je sais pas non, fin euh ... A part que c'était euh, que c'était bien ouais c'était euh... C'est la première fois qu'on faisait du théâtre ! (rire) Rien de plus quoi après euh, je sais pas ouais non.

Moi : D'accord donc toi ce que tu me dis en fait c'est que toi ça t'a apporté du fait que tu n'avais jamais fait de théâtre et t'as trouvé ça intéressant.

E9 : Oui voilà c'est ça ! Parce qu'après euh ... Ouais, ouais voilà c'est ça. Parce qu'après tout ce qu'on a dit dans le théâtre et tout ça, c'était euh bon ben, notre projet quoi qu'on avait euh donc.

Moi : Oui c'était un résumé du projet finalement. Ce que vous avez trouvé de plus important dans le projet à dire aux autres c'est ça ?

E9 : Hum, ouais de façon drôle ouais c'était ça.



Moi : Ok

Question 6 :

Moi : Et donc du coup toi tu m'as dit que t'avais quand même senti une différence entre avant et après le projet euh, sur ta scolarité, ta concentration, ton attention en cours euh , ton comportement c'est ça ?

E9 : Ouais surtout sur la façon de, euh de maintenant euh me coucher fin tout ça. La façon de gérer mon sommeil à moi du coup.

Moi : OK. D'accord finalement ça a changé ta façon de t'endormir quoi c'est ça ?

E9 : Hum

Moi : Ok, après pas plus sur l'impression que t'es plus concentrée en cours ou euh que t'ais mieux réussi finalement au lycée.

E9 : Si parce que après ça suit, parce que plus euh j'étais mieux euh, fin plus je suis mieux, plus je vais suivre et tout en cours. Sinon si je suis fatiguée je vais bailler, être un petit peu dans les vapes. Il va me tarder c'est de qu'une seule chose c'est de rentrer dormir ! (rire)

Moi: Hum et oui (rire). Ok.

Question 7 :

Moi : Est ce que, euh tu peux m'expliquer en fait si ton cours de PSE sur le sommeil et le projet que vous avez fait euh au lycée sur le sommeil ont eu la même influence sur toi ?

E9 : Euh ... Alors, sur le projet et ?

Moi : Entre le projet que vous avez fait et le cours de PSE sur le sommeil.

E9 : Oh pff le cours de PSE je vous jure que je ne m'en souviens même plus. (Rire) Alors donc si on n'aurait pas fait ce projet sommeil, j'en serai pas plus sur le sommeil hein !

Moi : D'accord donc finalement en gros ce qu'on peut dire c'est que le projet t'a permis de te souvenir de quelque chose.

E9 : Voilà, euh ouais, aussi de comprendre comment ça fonctionnait parce qu'on a appris les cycles et tout ça ! C'est ouais ! Parce que, en PSE, ouais je ne m'en souvenais même plus, j'avais

oublié qu'on avait fait ça. Ouais si y avait pas eu le projet sommeil, qu'on aurait fait c'est vrai que euh ...

Moi : Ben tu n'aurais pas su comment fonctionnait le sommeil,

E9 : Voilà

Moi : Tu n'aurais pas changé ton comportement et tu n'aurais pas appris plusieurs choses, c'est ça ?

E9 : C'est ça exactement.

Moi : Donc finalement on peut dire que ça t'a permis d'apprendre des choses , ça t'a permis de les retenir aussi et de les comprendre.

E9 : Voilà. Puis c'était plus intéressant, parce que c'était la façon de, d'appréhender le truc c'était pas pareil quoi en fait, juste un cours, fin euh bon voilà. Là c'était plus euh de façon euh, on va dire euh, je sais pas c'était plus euh, fin pour le projet c'était plus euh. Un projet donc on s'investissait dedans, donc on voulait vraiment comprendre.

Moi : D'accord donc finalement ce que tu me dis c'est que si t'as mieux retenu et compris des choses c'est parce que vous étiez plus investis, vous étiez des acteurs dans le projet c'est ça ?

E9 : Aussi voilà c'est ça. Ouais exact.

Moi : D'accord. Et pourquoi est ce que tu me dis que vous vous investissiez alors du coup ?

E9 : Ben parce qu'on avait euh ... Vu que c'était quand même un euh, donc un projet sur le sommeil, fin on savait que c'était notre projet, du coup fallait euh, on s'investissait plus que dans le cours sur le sommeil qu'on avait fait en PSE. Je veux dire euh... Ouais je ne sais pas comment expliquer mais euh ... (rire) C'est dur à expliquer ! Mais euh ... (blanc) Je ouais je ne sais pas. Ben en fait disons que dans le projet c'est quand même euh ... Je sais pas comment l'expliquer. Ouais bon, je sais pas.

Moi : Tu m'as dit que c'était votre projet ça veut dire quoi pour toi ? Qu'est ce que ça représente pour toi ?

E9 : Euh, en fait c'est ... On savait qu'on devait s'investir parce que euh fallait, fallait quand même le mener le projet donc euh ... Genre, fin comprendre euh ce que c'était pour après

l'expliquer aux autres ! Fin euh on est passé dans d'autres classes et tout pour expliquer. Donc euh, si on savait, fin euh, si on s'investit pas, on peut pas euh le partager avec les gens.

Moi : Oui, ça c'est vrai. Donc finalement c'est ça aussi qui était important finalement, de comprendre pour pouvoir l'expliquer aux autres.

E9 : Oui aussi voilà, c'est ça. (Rire) j'ai eu du mal à le retrouver.

Moi : Ah c'est pas évident, ça demande de réfléchir un peu de

E9 : ça remonte à loin aussi.

Moi : Ok ça marche.

#### Question 8 :

Moi : Alors à ton avis de quelle façon ton médecin devrait il te parler du sommeil?

E9 : Euh ... Ben déjà il en parle pas. (Rire) Mais il devrait m'en parler euh je sais pas. Oh elle est dur cette question hein !

Moi : Oui un peu.

E9 : Je sais pas.

Moi : Peut être je vais t'aiguiller un peu ... Est-ce que déjà à ton avis tu trouverais ça intéressant qu'il t'en parle ?

E9 : Si j'ai des problèmes de sommeil oui j'aimerais qu'il. Après ça serait bien que le médecin demande régulièrement quand je vais au médecin si le sommeil va bien tout ça. . Comme ça si un jour, voilà si euh parce que , si mon médecin me l'aurait demandé euh avant , j'aurais pu euh , j'aurais pu lui dire que j'avais des troubles du sommeil !

Moi : Hum, hum.

E9 : Mais vu qu'il ne me le demande pas, personne ne me l'a demandé, je ne l'ai dit à personne.

Moi : Oui, et oui finalement , c'est ça, c'est que , ce qui serait intéressant c'est qu'à chaque fois qu'il vous voit il pose des petites questions pour savoir comment ça va et si jamais ça va pas , un petit peu approfondir et , et ... voir comment aider c'est ça ?

E9 : Ouais, je pense que c'est ça ouais.

Moi : Parce que toi finalement t'aurais bien aimé qu'on te pose la question et comme ça pour pouvoir en parler et essayer d'améliorer avant.

E9 : C'est ça. Que le médecin ouais.

Moi : Ok ça marche. Donc finalement c'est ça poser juste une question au départ, est ce que tu dors bien c'est ça ?

E9 : C'est ça ! Oui juste une petite question voilà. Parce que après il y a peut être des gens quand ils vont voir le médecin, ils dorment mal mais,ils pensent pas à lui, à leurs communiquer quoi.

Moi : Oui c'est vrai tu as raison.

Moi : Ok ça marche. Et après t'attend de lui qu'il te conseil un petit peu ?

E9 : Après ? Oui après il peut se passer pleins de choses, parce que ça peut être des gens stressés, ou malheureux donc ça peut être pleins de trucs , mais euh ... C'est vrai que quelques conseils euh , ben fin euh de bases quoi , euh c'est toujours à prendre quoi ! Après soit ils le suivent ou pas mais.

Moi : Oui ça c'est sûr. Ok, très bien

#### Question 9 :

Moi : Alors selon toi quel est le meilleur moyen de sensibiliser les jeunes aux troubles du sommeil ?

E9 : Euh (blanc) de faire euh ... De faire des euh ... (rire)je sais pas. Ben nous on a été sensibilisé dans le cadre d'un projet en fait. C'est ça qui nous a sensibilisé.

Moi : Oui

E9 : Mais euh. Mais euh d'autres jeunes euh... Soit dans le cadre d'autres projets comme celui-là, ou aussi par des euh, des intervenants qui peuvent venir dans des euh, dans des classes et sensibiliser avec euh des questionnaires des trucs comme ça, comme on a pu faire ! C'est pas mal !

Moi : D'accord et ça serait qui tu penses les intervenants justement?

E9 : Euh ... Ça pourrait être soit des personnes, qui euh travaillent sur le sommeil, dans leur euh voilà. Ou des je sais pas, non je ne sais pas. (Rire)

Moi : D'accord. Donc voilà mais ce qui est intéressant dans ce que tu dis là c'est toi à priori tu trouverais ça intéressant qu'il y ait des intervenants qui viennent dans plusieurs classes finalement dans des lycées dans des collèges, pour parler de ce qu'est le sommeil

E9 : Même des infirmières peut être du des collèges, des lycées.

Moi : Oui, oui, oui. Et euh voilà est ce que tu penses à ton avis que finalement est ce que c'est mieux que les intervenants ce soit des adolescents ou que ce soit des adultes, tout en sachant que les adolescents et les adultes ont les connaissances pour vous parler du sommeil?

E9 : Ah ben si les adolescents ils ont les connaissances et ben c'est vrai que c'est mieux des adolescents pour parler à des adolescents !

Moi : Hum, ouais, parce que finalement vous c'est ce que vous avez fait !

E9 : Oui, dans le cadre du projet oui c'est vrai c'est ça. On est allé parler aux, à nos collègues quoi.

Moi : D'accord. Et pourquoi est ce que tu trouves que c'est mieux que ce soit des adolescents du coup ?

E9 : Parce que ça, vu que ça, euh, vu que ça nous touche à nous qui sommes aussi adolescents, ben euh déjà la communication est plus euh, elle est plus réelle. Du coup euh, ça va plus euh, fin ils disent, parce qu'on dit euh. C'est vrai que quand euh, quand c'est des explications par un adulte ou quoi, ça sensibilise mais bon euh, on y croit mais ça reste toujours vague. Alors que si c'est des jeunes qui le disent, ben on se dit en fait s'ils nous le disent c'est que, ils le savent bien. Et comme on est pareil, on sait que c'est réel quoi.

Moi : Ouais. Ça, ça t'as l'impression que ça vous touche plus parce que, c'est il sait ce que tu vis et c'est la même chose.

E9 : Voilà ! C'est ça !

Moi : Et du coup t'as l'impression que c'est véritablement vrai (rire)

E9 : Voilà, c'est ça.

Moi : Ok ça marche. Et finalement avec quelle personne pour toi il serait le plus facile d'en parler du sommeil ?

E9 : Hum ... Avec euh, avec mon médecin, déjà c'est facile d'en parler avec lui, puisque euh, on sait que ce qu'il va nous dire on pourra le prendre en compte, donc euh c'est utile. Mais après ouais je sais pas. (rire)

Moi : Ok donc tu m'as dit avec ton médecin hein c'est ça ?

E 9 : Oui

Moi : Ok non mais oui, oui c'est très bien. Voilà c'était juste pour savoir.

## SERMENT

- *En présence des Maîtres de cette école, de mes chers condisciples et devant l'effigie d'Hippocrate, je promets et je jure, au nom de l'Être suprême, d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité dans l'exercice de la médecine.*
  
- *Je donnerai mes soins gratuits à l'indigent et n'exigerai jamais un salaire au-dessus de mon travail.*
  
- Admis (e) dans l'intérieur des maisons, mes yeux ne verront pas ce qui s'y passe, ma langue taira les secrets qui me seront confiés, et mon état ne servira pas à corrompre les mœurs, ni à favoriser le crime.*
  
- *Respectueux (se) et reconnaissant (e) envers mes Maîtres, je rendrai à leurs enfants l'instruction que j'ai reçue de leurs pères.*
  
- *Que les hommes m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses. Que je sois couvert (e) d'opprobre et méprisé (e) de mes confrères si j'y manque.*

## RESUME

**Introduction :** Presque 70 % des adolescents occidentaux auraient une dette de sommeil et l'insomnie chronique concernerait 4,4 % à 13,4 % d'entre eux en France. Nous avons donc décidé de réaliser une sensibilisation sur le thème du sommeil auprès de ces adolescents, puis d'analyser l'efficacité de cette sensibilisation et d'élargir le débat sur le regard que porte l'adolescent sur son sommeil et sa prévention.

**Méthode :** Etude qualitative par recherche action sur une classe d'un lycée à Carcassonne puis entretiens semi-directifs auprès de neuf élèves volontaires de la classe. Une analyse thématique a été réalisée avec saturation des données.

**Résultats :** Réalisation d'une sensibilisation aux troubles du sommeil par la création d'un auto-questionnaire par les élèves. Puis sensibilisation auprès de leurs pairs lors de la diffusion de leurs résultats auprès de différents médias et d'un collègue.

Les entretiens confirment que ce type d'action est efficace pour faire de la sensibilisation durable. L'adolescent souhaiterait que son médecin généraliste aborde le thème du sommeil sous la forme d'un dépistage. La prévention selon lui devrait se dérouler dans le cadre scolaire par des activités ludiques et interactives. Les informations données doivent provoquer de la peur pour motiver le changement de son comportement et les intervenants sont préférentiellement des adolescents formés et soutenus par un adulte du corps médical.

**Conclusion :** Il serait intéressant de mettre en lien les médecins généralistes et les infirmières scolaire porteuses de projet scolaire. La réalisation de prévention pourrait être faite par des étudiants en médecine, dans le cadre scolaire en utilisant le concept de recherche action.

### Mots clés :

- Adolescent
- Adolescence
- Médecin généraliste
- Sommeil
- Prévention
- Recherche action
- Auto questionnaire
- Dépistage