

# CATALOGUE DES ACTIVITÉS 2020-2021

---



ÉCOLE DU SOMMEIL

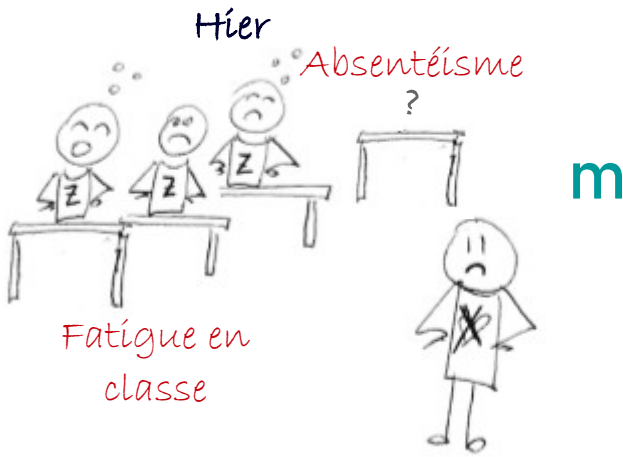
[contact@ecoledusommeil.be](mailto:contact@ecoledusommeil.be)

[www.ecoledusommeil.be](http://www.ecoledusommeil.be)



école  
du  
sommeil

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

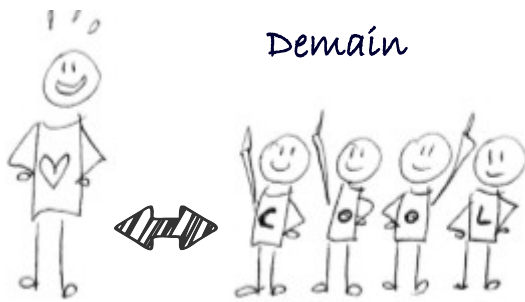


École du sommeil

24 écoles

2500 élèves

Approches dynamiques  
et variées



Situation "win-win" !

## NOS MISSIONS, NOS VISIONS ET NOS VALEURS

L'ÉCOLE DU SOMMEIL est un service qui vise à sensibiliser les jeunes aux enjeux scolaires et sanitaires, à travers l'importance du sommeil, pour les amener à devenir des acteurs de leur réussite et de leur santé. L'équipe de l'ÉCOLE DU SOMMEIL participe à développer le réel potentiel des jeunes. L'équipe met tout en œuvre pour adapter l'approche en fonction du public pour que chacun de celui-ci puisse acquérir les connaissances nécessaires sur le sommeil et ses nombreuses conséquences. Avec authenticité, bienveillance et en mettant toujours le jeune au centre.

# CE QU'ILS ONT DIT

## à propos des animations

*C'était bien le concept du petit film. C'était chouette. C'était intéressant de débattre en classe. J'aimerais bien avoir un séjour de déconnexion comme dans le film.*

Institut De Mot Couvreur – 5APB

---

*J'ai beaucoup aimé comment l'animatrice explique.*

*PS : J'ai kiffé ♥♥*

Collège Jean XXIII – 2C4

---

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

Institut des Arts et Métiers – 4TQ

---

*Je ferai plus attention maintenant.*

*Je ferai des siestes*

Institut Sainte-Famille – 1B

---

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

Athénée Royal de Forest –  
Professeur de sciences 2B

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

Athénée Royal Leonardo Da Vinci –  
2B

---

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

Lycée Sœur-Emmanuelle – 1 C4

---

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

Lycée Guy Cudell – 1CA



# ATELIER DE SENSIBILISATION CHOUETTE

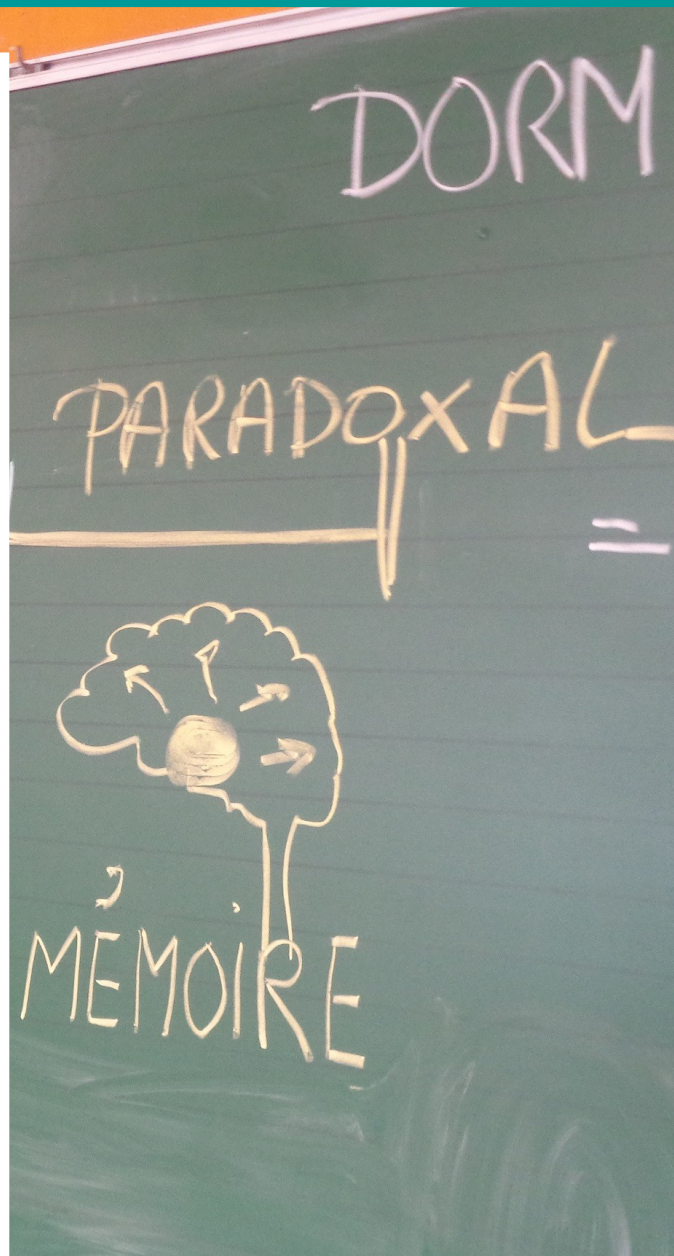
---

Public cible : Primaire  
Durée : 2H00  
Lieu : Classe  
Nombre de participants : Groupe classe  
Tarif : 180,00€ htva

**ECOLE DU SOMMEIL**

---

[contact@ecoledusommeil.be](mailto:contact@ecoledusommeil.be)  
[www.ecoledusommeil.be](http://www.ecoledusommeil.be)



école  
du  
sommeil



# CHOUETTE

Un atelier pour sensibiliser les élèves à bien dormir

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

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

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



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

---

Public cible :                                    **Secondaire**  
Durée :    **2H00**  
Lieu :    **Classe**  
Nombre de participants : **Groupe classe**  
Tarif :    **180,00€ htva**

**ÉCOLE DU SOMMEIL**

---

[contact@ecoledusommeil.be](mailto:contact@ecoledusommeil.be)  
[www.ecoledusommeil.be](http://www.ecoledusommeil.be)



**école  
du  
sommeil**



# **DORMIR (MIEUX) POUR (MIEUX) REUSSIR**

Un atelier pour sensibiliser les élèves à mieux dormir

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

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

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



# PROJECTION DEBAT

## NUIT BLEUE

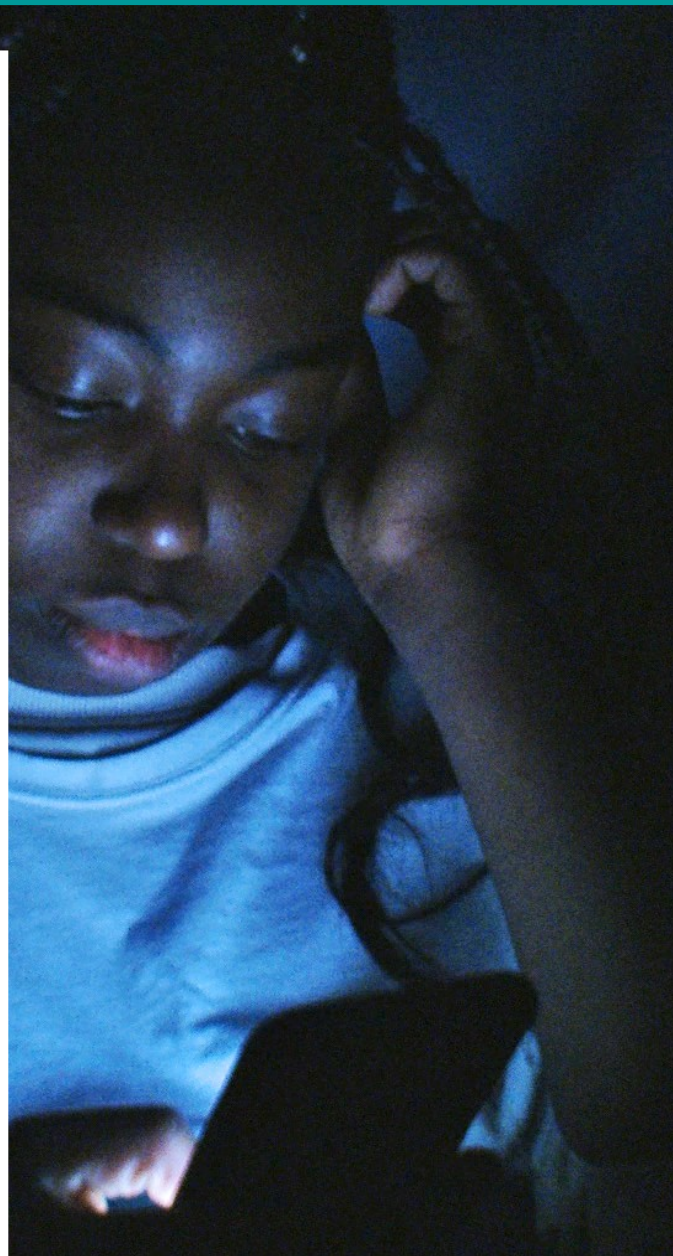
---

Public cible :                                      **Secondaire**  
Durée :   **2H00**  
Lieu :   **Classe**  
Nombre de participants : **Groupe classe**  
Tarif :   **180,00€ htva**

ECOLE DU SOMMEIL

[contact@ecoledusommeil.be](mailto:contact@ecoledusommeil.be)

[www.ecoledusommeil.be](http://www.ecoledusommeil.be)



école  
du  
sommeil





# NUIT BLEUE

Un film de Bertrand Vandeloise

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

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

Extrait du film - Daniel (19 ans)

Éteindre son smartphone pendant 24 heures, c'est ce qui a été demandé à un groupe d'adolescents, d'horizons divers, réunis à la campagne pour interroger leur rapport au sommeil et à la connectivité. Chacun à leur manière, ils ont tenté de poser un regard et un constat personnel sur le sujet. Les réactions ne se sont pas faites attendre...

NUIT BLEUE est un film outil qui permet d'aborder l'hyperconnectivité nocturne et le sommeil des jeunes. Ce film peut être utilisé par les professionnels confrontés aux problématiques liées aux troubles du sommeil en classe - enseignants, équipes éducatives, PSE, PMS, AMO, organisations et comités de parents - .



# ESCAPE GAME

## **LA CHAMBRE D'ELISA**

---

Public cible :	Secondaire
Durée :	1H00
Lieu :	À convenir
Nombre de participants :	4-10
Tarif :	Devis sur mesure

**ECOLE DU SOMMEIL**

---

[contact@ecoledusommeil.be](mailto:contact@ecoledusommeil.be)

[www.ecoledusommeil.be](http://www.ecoledusommeil.be)



école  
du  
sommeil



# LA CHAMBRE D'ELISA

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

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

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

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





# CONFERENCE

# LE SOMMEIL

# INTELLIGENT

---

Public cible :    **Secondaire et supérieur**  
Durée :               **1H00**  
Lieu :                 **A convenir**  
Nombre de participants :   **70-100**  
Tarif :                **Devis sur mesure**

**ECOLE DU SOMMEIL**

---

[contact@ecoledusommeil.be](mailto:contact@ecoledusommeil.be)  
[www.ecoledusommeil.be](http://www.ecoledusommeil.be)



école  
du  
sommeil



# LE SOMMEIL INTELLIGENT

Une conférence sur la voie de la réussite

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

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

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



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



école  
du  
sommeil

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

[www.ecoledusommeil.be](http://www.ecoledusommeil.be)

BE 0556 717 345