UNIVERSITÉ DE FRIBOURG
UNIVERSITÄT FREIBURG

FACULTÉ DES LETTRES ET DES SCIENCES HUMAINES
DÉPARTEMENT DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION ET DE LA FORMATION

LES TROUBLES DU SOMMEIL DES ADOLESCENTS ET L'APPRENTISSAGE

Comment les troubles du sommeil et l'apprentissage sont liés ? Comment l'école et la famille peuvent intervenir face à cette problématique ?

BORTOLOTTI Fabiana

Sous la supervision de BERGER Jean-Louis

Travail de Bachelor, 2023-2024

Fribourg, le 26 avril 2024

Résumé

Au cours des dernières décennies, une augmentation alarmante de la prévalence des troubles du sommeil chez les adolescents a été signalée dans le monde entier. Ces troubles comprennent un sommeil insuffisant, des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes et un sommeil agité. De nombreux facteurs peuvent influencer ces troubles, notamment le stress scolaire et les habitudes néfastes liées à l'environnement éducatif scolaire. De même, des éléments externes tels que l'environnement familial et l'utilisation excessive de la technologie contribuent à aggraver la situation. L'impact de ces troubles du sommeil se reflète non seulement dans les performances académiques et cognitives des élèves, mais s'étend également à d'autres domaines de leur vie. En dehors de l'école, ces troubles peuvent affecter divers aspects de la santé mentale, du comportement et de la santé physique. Afin d'améliorer la situation, des interventions sont essentielles, à la fois au niveau scolaire et familial. Ces interventions peuvent prendre différentes formes, à savoir l'heure de début des cours à l'école, des journées d'information, des stratégies de gestion du stress ou un rythme de vie sain et équilibré. L'objectif de ces mesures est d'aider les adolescents souffrant de troubles du sommeil à promouvoir leur bien-être physique, mental et comportemental, ainsi qu'à améliorer leurs performances scolaires et cognitives.

Mots clés : adolescents, troubles, sommeil, apprentissage, interventions.