



## FICHE PÉDAGOGIQUE

### Nuit Bleue – 2019

Bertrand Vandeloise

## SYNOPSIS

*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...*

## AVANT LE FILM / RÉCOLTE DE POINTS DE VUE

### Thématiser – Problématiser

- Les dépendances.
- La présence des écrans dans nos vies.
- La motivation.
- La fatigue et ses conséquences.

### Échanger – Expérimenter

- Avez-vous l'impression d'avoir suffisamment de temps de sommeil ?
- Quels sont les impacts du manque de sommeil ?
- Quel est votre temps d'usage journalier des écrans ?

## APRÈS LE FILM / CULTIVER LA RÉFLEXION

### Comprendre – Explorer

- Les cycles du sommeil.
- La notion d'hygiène de vie.
- L'importance des réseaux sociaux.

### Argumenter – Débattre

- Comment expliquer la « peur d'être en retard » par rapport à l'information fournie par les réseaux sociaux ?
- Qu'est-ce que le « temps libre » ?
- Quelle est la différence entre « apprendre par les écrans » et « apprendre avec les autres », comme l'évoque un participant dans le film ?
- Les réseaux sociaux sont-ils un obstacle ou une aide pour la création de liens sociaux ?