

Support : Vidéo France 2 – L'enfer de l'insomnie

Séquençage :

de 0' à 0'59 – femme seule dans sa chambre qui parle à sa caméra + voix-off

de 1' à 1'23 – routine du matin + voix-off

de 1'24 à 1'36 – témoignage femme

de 1'36 à 1'49 – médicament/retour au lit + voix-off

de 1'49 à 1'55 – témoignage femme

Thématique : Le sommeil

Niveaux	- intermédiaire oral - intermédiaire écrit - avancé oral - avancé écrit	○ Profil FLE	
Objectif(s)	- Linguistiques : Repérer et comprendre du vocabulaire lié au sommeil	Compétence(s) travaillée(s)	○ Production orale ○ Compréhension orale ○ Compréhension écrite
	<i>Groupe B1 : Le préfixe privatif in-/im-/il-/ir-</i> - Culturels : Parler des chaînes de télévision françaises Regarder et repérer des informations dans un reportage	Prérequis	Vocabulaire de la maison et de la routine Vocabulaire du corps et de la santé Négation
Supports	Vidéo « Envoyé spécial : L'enfer de l'insomnie » France tv info Annexe 1 : capture d'écran + article Annexe 2 : exemples d'infographie Annexe 3 : proposition de squelette de carte mentale à compléter Annexe 4 : Exemples carte Tabou		

<p>Déroulé de l'animation</p>	<p>- Activité 1 : Découverte du document</p> <p>Regardez la capture d'écran. Qu'est-ce que vous voyez/connaissez/comprenez ?</p> <p>Si groupe B1 : In/somnie : déjà connu ? Ça ressemble à des mots que vous connaissez ?</p> <p>Regardez la vidéo sans le son (de 0'55 à la fin). <i>Qui est dans le reportage ?</i> <i>Où se passe le reportage ?</i> <i>Qu'est-ce qui se passe ?</i> <i>A votre avis de quoi parle ce reportage ?</i></p> <p>Donner un titre/résumé en quelques phrases.</p> <p>- Activité 2 : Approfondir un aspect (vocabulaire du sommeil)</p> <p>Notez dans le tableau les mots/expressions qui décrivent la situation/le problème, les symptômes ressentis, les solutions/espoirs.</p> <p>Quels mots en lien avec le sommeil connaissez-vous ?</p> <p style="text-align: right;">Si groupe B1 : <i>Connaissez-vous des mots qui commencent avec in-/im-/il-/ir- ?</i> <i>Qu'est-ce que vous remarquez ?</i></p> <p>- Activité 3 : Utiliser/Répéter pour mieux se l'approprier</p> <p>Si groupe B1 : Jeu de rapidité – Proposer des mots et construire les contraires</p> <p>Tabou : faites deviner un mot sans dire certains mots de la même famille/ du même champ lexical. Exemple : Pour faire deviner le mot « chambre », il est interdit de dire « pièce/lit/dormir ».</p> <p>- Activité 4 : Employer la notion vue dans un autre contexte</p> <p>Débat – discussion : <i>Est-ce que vous dormez bien ?</i> <i>Pourquoi est-il important de bien dormir ?</i> <i>Comment peut-on mieux dormir ?</i></p>
<p>Remarques</p> <p>Amélioration du document</p>	

Commentaires

Cette fiche a été créée par un groupe de 3 bénévoles avec le soutien méthodologique d'une conseillère technique d'Ecrit 69 suite à leur participation à la qualification sur le thème « Didactiser des vidéos » qui a eu lieu le 18 mars 2021.

Cette fiche s'adresse à un public intermédiaire voire avancé à l'oral et à l'écrit. La quantité de vocabulaire proposée peut être adaptée en fonction du niveau et des acquis des membres du groupe.

Une option pour aller plus loin avec un groupe de niveau B1 est ajoutée en italique (préfixes).

Activité 1 : Pour aider à la compréhension d'un document, il est important de prendre le temps de repérer les éléments qui peuvent aider à mieux saisir le contexte et le contenu. Ici, prendre le temps de regarder les logos (France 2, 13h), le bandeau avec la catégorie (vie quotidienne) et le titre : les apprenants font des hypothèses qu'ils pourront ensuite vérifier lors du visionnage.

Si le groupe a un niveau B1, un des objectifs de la séance est la construction de mots avec un préfixe privatif (in-/im-/il-/ir-) que l'on peut questionner grâce au titre du reportage. Le mot In/somnie est-il déjà connu par le groupe ? Peuvent-ils en deviner le sens à partir des choses qu'ils connaissent ? Les apprenants font-ils le lien avec d'autres mots qu'ils connaissent ?

Suite à un visionnage, la rédaction d'un résumé (oral et/ou écrit) permet de vérifier si les apprenants ont repéré les éléments importants de la situation (qui ? où ? quoi ? ...).

Activité 2 :

Selon le niveau du groupe, le repérage peut être difficile si on n'oriente pas les apprenants vers ce qu'ils doivent comprendre. Leur proposer des mots/informations-clés en amont les aide et les rassure. On peut proposer des étiquettes à classer dans un tableau (comme ici) ou à mettre dans l'ordre où l'on entend les mots. C'est une modalité qui évite la perte de concentration lors d'une écoute. En effet, écrire et écouter sont deux actions difficiles en simultané.

Avec des niveaux plus avancés, il est important de proposer des activités de compréhension orale avec prise de notes, notamment pour ceux qui souhaitent passer un examen (DEL F par exemple) pour qui cette activité sera une excellente préparation adaptée au format de l'épreuve.

Indications pour la correction :

Description Situation/problème	Symptômes	Solutions/espoirs
ne dort pas n'arrivent pas à dormir / s'endormir l'insomnie nuits incomplètes dort trop peu, très mal Sommeil déréglé	cœur qui bat hyper vite Epuisée pas d'énergie la fatigue la submerge journée gâchée par l'insomnie	Exercices de respiration méditation médicaments se reposer

Pour aller plus loin dans le vocabulaire, des documents complémentaires (écrits en lien avec la thématique – exemples d’infographies en annexe) peuvent être distribués, les apprenants gèrent ainsi la quantité et la pertinence du vocabulaire qu’ils souhaitent mémoriser. La carte mentale offre un visuel qui permet de garder une trace et aide à la mémorisation.

En plus du vocabulaire, si le groupe a un niveau B1, la construction de mots grâce au préfixe privatif (in-/im-/il-/ir-) peut être ici abordée/retravaillée. A partir d’exemples (proposés par les apprenants lors de l’activité 1 notamment) notés au tableau, les membres du groupe peuvent réfléchir et verbaliser la règle avec leurs propres mots. Un jeu de rapidité est ensuite mis en place pour systématiser la construction. Un apprenant propose un mot, son voisin doit rapidement trouver le contraire puis en proposer un autre à son voisin etc.

Pour info/support :

<https://leflpourlescurieux.fr/formation-des-mots-les-principaux-prefixes-orthographe-b1/>

Activité 3 : Modalité plus ludique pour mettre en pratique les notions nouvellement acquises, le jeu du Tabou est rapide à mettre en place et favorise la systématisation, autant en production qu’en compréhension. Les cartes peuvent être personnalisées en fonction du groupe avec plus ou moins de mots tabous et du vocabulaire plus ou moins complexe. Ce jeu incite les apprenants à utiliser des périphrases/définitions, compétence toujours utile lorsqu’on ne trouve pas ses mots.

Activité 4 : La dernière partie de l’atelier varie les situations pour que les apprenants s’approprient les notions vues et voient différentes possibilités de réutilisation en dehors de l’atelier. La discussion-débat est une situation de communication que chacun peut vivre au quotidien, les documents écrits de l’activité 2 peuvent servir de supports complémentaires et des étiquettes questions mises à disposition pour apporter des idées/arguments aux participants et dynamiser la discussion. Selon le niveau du groupe, un temps en petits groupes peut être laissé pour prendre connaissance des documents, réfléchir à du vocabulaire et se préparer aux échanges.

Annexe 1 : Capture d'écran + article

"Envoyé spécial" : l'enfer de l'insomnie

Publié le 13/02/2020 16:18 Mis à jour le 13/02/2020 17:50

🕒 Durée de la vidéo : 2 min.



Pendant un mois, une équipe de reportage d'"Envoyé spécial" a accompagné des Français qui n'arrivent pas à dormir la nuit.

Cette nuit, comme toutes les autres depuis sept ans, Céline ne dort pas. "Cela fait partie des nuits où je ne sais pas à quel moment je vais réussir à m'endormir. J'ai une sensation du cœur qui bat hyper vite, un peu comme si j'avais bu cinq cafés d'affilée. Je vais essayer de faire quelques exercices de respiration et de méditation en espérant pouvoir m'endormir bientôt", explique-t-elle.

Épuisée par les insomnies, Céline a arrêté de travailler

Comme un tiers des Français, Céline dort trop peu et très mal. "Il est 1h39 du matin et cela fait deux heures et demie que je suis couchée et là je sens que le sommeil va venir", précise-t-elle. C'est à la naissance de son troisième enfant, avec des nuits incomplètes à assumer, que son sommeil a fini de se dérégler. Épuisée, elle a finalement arrêté de travailler.

"Envoyé spécial" sera diffusé jeudi 13 février sur France 2 à 21h05.

Contact : ecrit69@afi3.fr

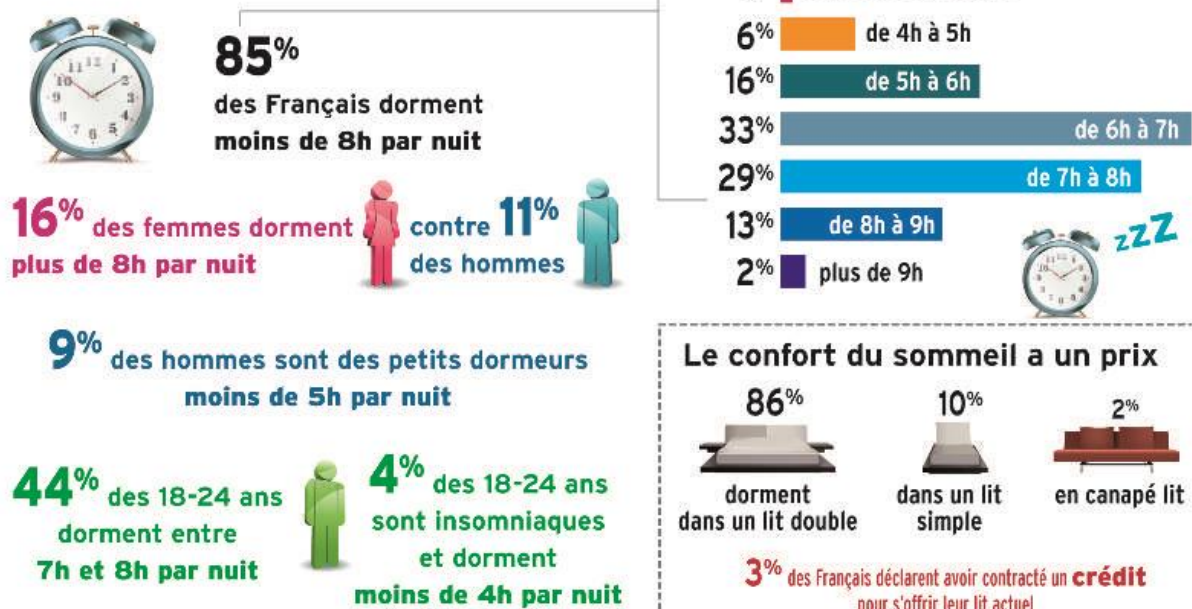
Plus d'infos sur <http://parlera.fr/wp/les-centres-ressources/cr-69/>

Annexe 2 : Exemples d'infographies pour discuter de la façon de dormir des Français

Infographie [C'est la journée du sommeil : comment dorment les Français ?](#) - Charente Libre.fr, mars 2018

C'est la Journée du sommeil: comment dorment les Français ?

Le temps de sommeil des Français



Source : étude CSA pour Franfinance réalisée entre le 06 et le 08 mars sur un échantillon de 1.008 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. INFOGRAPHIE CL

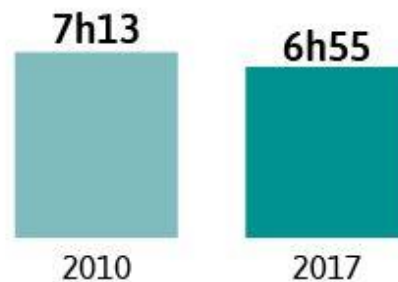
SANTÉ

LES FRANÇAIS ET LE SOMMEIL

Temps de sommeil moyen par 24h, selon l'âge (en 2017)



Les Français dorment moins



Ceux qui dorment le plus ?

Les 18-24 ans, le week-end et les jours de repos.

8h19

Ceux qui dorment le moins ?

Les 45-54 ans, les jours de travail, en semaine.

6h18

Des siestes très courtes

En moyenne, par jour

8 minutes



En semaine

14 minutes



Le week-end

L'heure du coucher ?

En semaine



Le week-end



L'heure du lever ?

En semaine



Le week-end



13,1%

des Français disent souffrir d'insomnie chronique

Femmes 16,9%

Hommes 9,1%

OBSERVATOIRE DU SOMMEIL DE LA FONDATION ADOVA

Réalisé par IPSOS

Les Français considèrent le sommeil comme une expérience individuelle, unique et différente de celle des autres



associent le sommeil à une expérience individuelle qui leur est propre



considèrent que bien dormir est indispensable pour être en bonne santé



au même titre qu'une alimentation équilibrée ou ne pas fumer

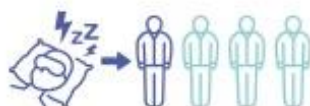


pour un meilleur sommeil

1 Français sur **3** "avoue" préférer dormir seul

Malgré une quantité de sommeil suffisante, 2 Français sur 3 ont le sentiment de manquer de sommeil

durée moyenne du sommeil en France



1 Français sur **4** déclare avoir des problèmes de sommeil



déclarent manquer de sommeil



estiment qu'ils dorment moins bien qu'avant

Plus d'1 Français sur deux souffrent du phénomène de "mal-dormir"



déclarent se réveiller au moins 1 fois dans la nuit



Ecrans et préoccupations du quotidien alimentent ce phénomène.
→ avant de se coucher...



regardent leur smartphone



regardent la télévision



refait le fil de sa journée ou anticipe l'organisation de son lendemain



Un "mal-dormir" qui n'est pas sans conséquences : près d'1 Français sur 2 a consulté un professionnel de santé à ce sujet



d'entre eux auraient déjà consulté un professionnel de santé pour y remédier

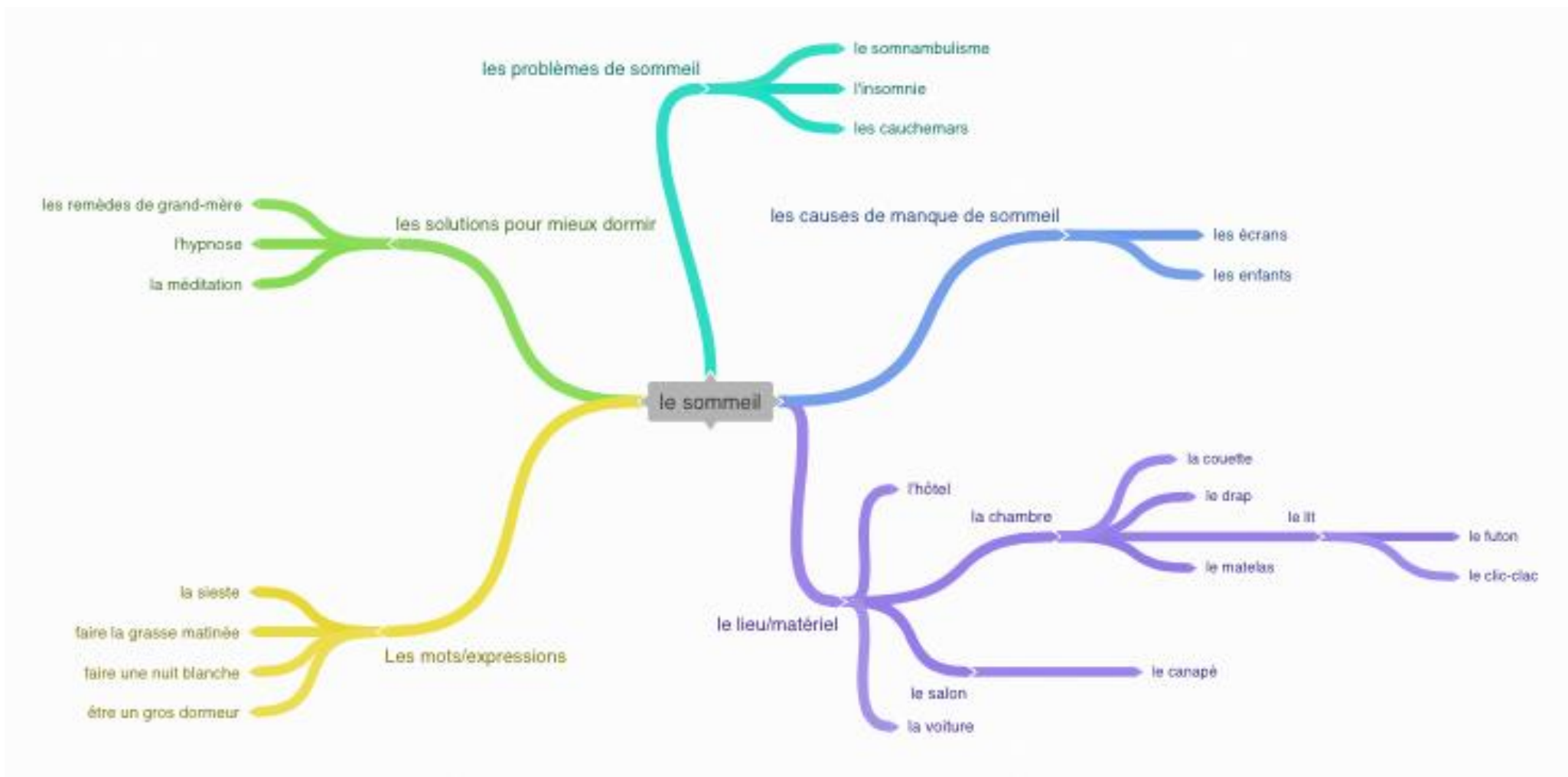


subissent au quotidien les conséquences de la dégradation de la qualité de leur sommeil

Les 3 plus grands risques du mal-dormir selon les Français



Annexe 3 : Proposition de squelette de carte mentale à compléter



Annexe 4 : Exemples carte Tabou

<p>Chambre</p> <p>Pièce</p> <p>Lit</p> <p>Dormir</p>	<p>Lit</p> <p>Meuble</p> <p>S'allonger</p> <p>Dormir</p>	<p>Insomnie</p> <p>Dormir</p> <p>Sommeil</p> <p>Mal</p>
<p>Cauchemar</p> <p>Rêve</p> <p>Mauvais</p> <p>Peur</p>	<p>Oreiller</p> <p>Tête</p> <p>Poser</p> <p>Lit</p>	<p>Somnifère</p> <p>Médicament</p> <p>Dormir</p> <p>Aider</p>
<p>Sieste</p> <p>Dormir</p> <p>Journée</p> <p>Enfant</p>	<p>Dormir</p> <p>Lit</p> <p>Nuit</p> <p>Se réveiller</p>	<p>Couette</p> <p>Chaud</p> <p>Couverture</p> <p>Lit</p>
<p>Somnambule</p> <p>Dormir</p> <p>Marcher</p> <p>Zombie</p>	<p>Nuit</p> <p>Jour</p> <p>Lune</p> <p>Dormir</p>	<p>Se réveiller</p> <p>Matin</p> <p>Dormir</p> <p>Nuit</p>