

Exemple d'utilisation de la méthodologie de résolution de problèmes

Situation

Xavier, élève de Seconde professionnelle est demi-pensionnaire. Chaque jour, dès qu'il rentre chez lui, il fait immédiatement son travail scolaire et prend un bain avant de dîner très copieusement avec sa famille. Puis il regagne sa chambre, très bien chauffée, et s'installe dans son lit équipé d'une literie confortable. Il regarde la télévision ou lit un roman policier en buvant du Coca-Cola®. Même s'il sent le sommeil le gagner, trop absorbé par le film ou la lecture, il n'éteint jamais sa lampe avant minuit. Il a ensuite des difficultés à s'endormir, augmentées par le bruit de la rue. Lorsque le réveil sonne à 6 h, il dort profondément mais il doit impérativement se lever car le bus de ramassage scolaire passe à 7 h. Chaque samedi soir, il sort en discothèque jusqu'à 3 h du matin ; souvent le dimanche matin, il a un match de football et il doit se lever tôt. Xavier ressent le manque de sommeil ; il s'endort parfois en classe.

1- Identifier le problème posé	Xavier manque de sommeil.
2- Identifier les éléments de la situation	<p>Quoi : Xavier manque de sommeil ; cela peut avoir des conséquences scolaires. Qui : Xavier, élève de Seconde professionnelle. Où : au lycée. Quand : tous les jours. Comment : ne dort que 5 à 6 heures par nuit. Pourquoi : comportements, environnement et contraintes horaires de Xavier.</p>
3- Mettre en relation les éléments de la situation	<p>Le diagramme illustre comment différents facteurs influencent le manque de sommeil de Xavier. Il est divisé en trois sections principales :</p> <ul style="list-style-type: none"> Environnement : <ul style="list-style-type: none"> Facteurs négatifs (-) : rue bruyante, chambre trop chauffée. Facteurs positifs (+) : literie confortable. Contrainte horaires : <ul style="list-style-type: none"> Facteurs négatifs (-) : bus à 7 h, football dimanche matin. Facteurs positifs (+) : (aucun facteur positif n'est explicitement noté dans ce diagramme). Comportement : <ul style="list-style-type: none"> Facteurs négatifs (-) : dîne copieusement, excitants (Coca-cola®), n'essaie pas de s'endormir lorsqu'il a sommeil, activités jusqu'à minuit, Sortie le samedi jusqu'à 3 h. Facteurs positifs (+) : activités paisibles (télé, lecture), bain. <p>Tous ces facteurs convergent vers un effet final : Effet : Xavier manque de sommeil.</p>
4- Mobiliser des connaissances	Les connaissances scientifiques nécessaires sont : <ul style="list-style-type: none"> - Le rôle du sommeil. - Les besoins en sommeil selon l'âge (en particulier pour l'adolescent). - Les conséquences du manque de sommeil (quels risques pour ce jeune ?). - Les éléments qui perturbent le sommeil. - Les éléments qui favorisent le sommeil.
5- Proposer des solutions	Pour préserver sa santé, ce jeune a besoin d'au moins 7 à 8 h de sommeil par nuit. Sachant qu'il se lève à 6 h chaque matin, il doit au plus tard dormir à 23 h. Pour s'endormir facilement, il doit : <ul style="list-style-type: none"> - essayer de dormir dès qu'il en éprouve le besoin (respect des cycles du sommeil) ; - dîner plus légèrement (goûter au retour du lycée pour avoir moins faim au dîner) ; - limiter la consommation d'excitants ; - réduire le chauffage dans sa chambre. De plus, lorsqu'un match est prévu le dimanche, il est préférable de ne pas participer à la sortie du samedi soir. Une isolation phonique (contre le bruit) de la chambre peut être réalisée.