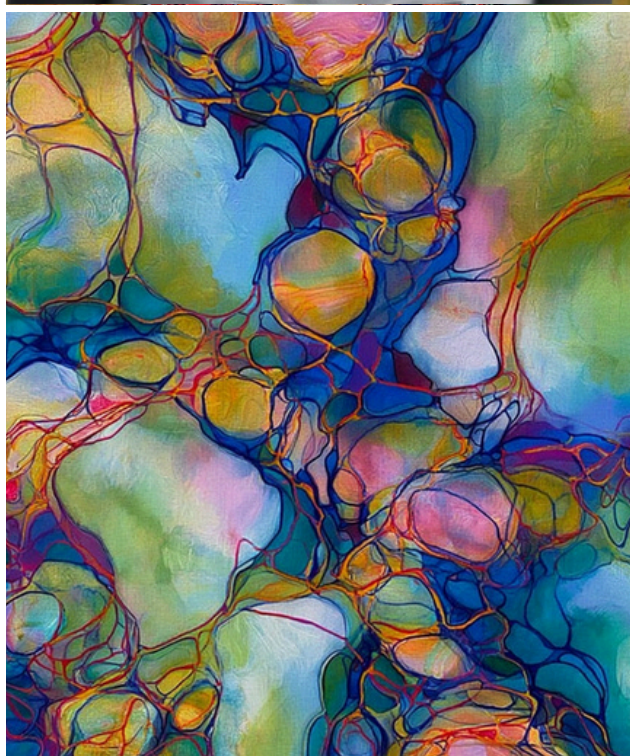
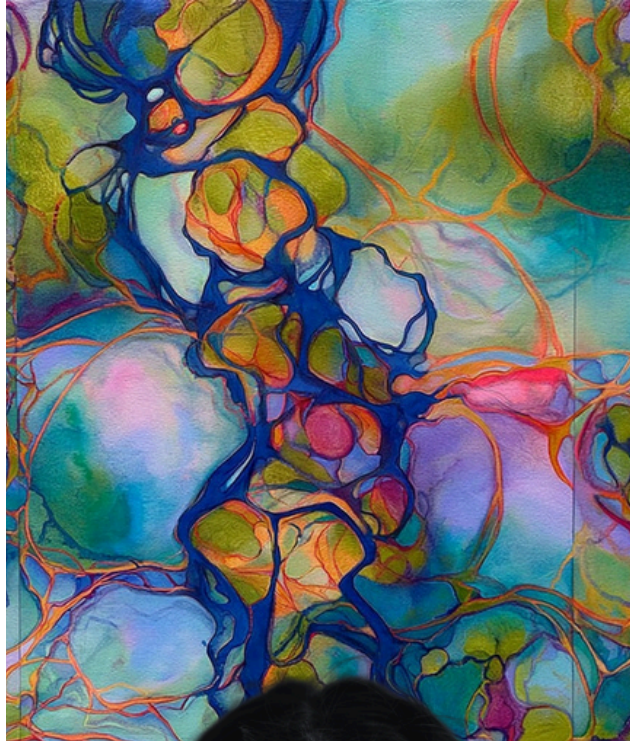




# Ce que dit le sommeil

France, 2040.

Lina a 11 ans.

Depuis quelques semaines, elle arrive fatiguée à l'école.

Elle participe moins en classe. Elle a arrêté le basket. À la maison, ses parents trouvent qu'elle s'énervé pour rien.

Rien de très inquiétant, pris séparément.

Pendant longtemps, chacun aurait regardé une partie différente du problème : le médecin, son sommeil ; l'école, ses résultats ; ses parents, son humeur.

Mais la dégradation de la santé mentale des enfants et des adolescents au milieu des années 2020 avait profondément changé les priorités de recherche.

Chercheurs, enfants, familles, enseignants et professionnels de santé avaient commencé à étudier ensemble ce qui protège la santé dès l'enfance : sommeil, alimentation, activité physique, relations sociales, usages numériques, environnement familial, école, précarité, exposition aux violences.

Ce matin, l'infirmière scolaire demande à Lina :

- *Qu'est-ce qui te fatigue le plus en ce moment ?*

Lina réfléchit.

- *La nuit.*

- *Tu dors mal ?*

- *Non. Je ne dors pas.*

Elle raconte les messages qui continuent jusqu'à minuit. La peur de ne pas répondre. Les vidéos qu'elle regarde lorsqu'elle n'arrive plus à dormir. Et cette fille de sa classe qui, depuis quelques semaines, lui envoie des messages qu'elle préférerait ne pas recevoir.

Avec son accord, elle cherche avec Lina ce qui pourrait l'aider. Ses parents seront associés. L'école aussi, si Lina le souhaite.

Car la recherche avait appris quelque chose d'essentiel : prévenir les troubles de santé mentale ne consiste pas seulement à intervenir lorsqu'un enfant va mal. Il faut aussi comprendre les environnements dans lesquels il grandit et ce qui l'aide à se sentir en sécurité, relié aux autres et capable d'agir.

Quelques semaines plus tard, Lina a repris le basket.

Elle dort un peu mieux.

Tout n'est pas réglé.

En 2040, prendre soin de la santé mentale des enfants commence peut-être simplement là : comprendre ce qui les aide à aller bien, avant de devoir comprendre pourquoi ils vont mal.