

Fiche 9 : Rêve ou réalité

Collégiens & lycéens – 8 à 16 participants



Objectifs pédagogiques :

- › Comprendre les mécanismes des rêves et des cauchemars
- › Faire le point sur l'état des connaissances actuelles



Matériel à prévoir :

- › 1 feuille « réelle découverte »
- › 1 feuille « mystère non élucidé »
- › 13 cartes affirmations recto-verso

Aménagement de l'espace :

Prévoir un espace suffisamment grand pour permettre aux participants de se mouvoir dans la salle.

Déroulement de la séance :

› INTRODUCTION – RITUEL DE DEMARRAGE (10 MIN)

L'animateur-trice présente la séance. Il s'agira d'améliorer ses connaissances sur le sommeil, sur les répercussions d'un sommeil suffisant et de bonne qualité, et lorsque le sommeil est insuffisant et de mauvaise qualité.

Rituel tour de parole « associations d'idées ». L'animateur-trice dit « mystère », la personne à côté prononce un mot qui lui fait penser à « sommeil », et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'on ait fini le tour.

Ex : secret / énigme / réponse / découverte / etc.

› ACTIVITE – EXPERIMENTATION (35 MIN)

Pour commencer, l'animateur-trice positionne les règles de vie de groupe (cf. fiche activité 1 Repères de plomb pour l'animateur de la partie Pour les Pros).

L'activité consiste à classer les affirmations selon s'il s'agit d'une réelle découverte ou d'un mystère non élucidé. Pour ce faire, l'animateur-trice dispose les 2 affiches « réelle découverte » et « mystère non élucidé » à 2 coins opposés de la salle. Les participants se déplacent vers l'affiche qui correspond à leur avis concernant l'affirmation qui est énoncée par l'animateur-trice. Chaque groupe formé donne son avis, l'animateur-trice lit le verso de la carte pour alimenter l'échange. Et ainsi de suite pour toutes les affirmations.

Si la salle ne le permet pas, il est aussi possible de créer un îlot avec quelques tables, positionner les 2 feuilles aux coins opposés de la table et demander aux participants de positionner les affirmations auprès de feuille qui correspond à leur avis.

Pour clôturer les échanges, l'animateur-trice peut inviter les jeunes sur la page [Rêve ou réalité du site Plongée nocturne](#), sur laquelle ils retrouveront toutes les informations présentées dans cette activité.



☾ **EXPRESSION DES RESENTIS – ANALYSE – ELARGISSEMENT (5/10 MIN)**

Avez-vous apprécié ce moment vécu ensemble ? cette activité ?

Quels liens faites-vous avec votre sommeil ? Estimez-vous avoir un sommeil de qualité ? Que retenez-vous, pour vous ?

☾ **CONCLUSION – RITUEL DE FIN (5 MIN)**

La micro-sieste. Pendant 5 minutes, tout le monde, y compris l'animateur, prend un temps de repos, de relaxation, de détente. Il s'agit de prendre la position la plus confortable, et simplement de fermer les yeux.

AFFIRMATIONS (ordre d'apparition dans le site Plongée nocturne, page Rêve ou réalité)	REELLE DECOUVERTE ou MYSTERE NON ELUCIDE	NOTES EXPLICATIVES
Les cauchemars sont l'expression de nos émotions désagréables de la journée.	REELLE DECOUVERTE	Les rêves et les cauchemars sont utiles à la régulation des émotions vécues dans la journée, aux apprentissages et à l'anticipation des dangers à venir. Selon s'ils rappellent des émotions agréables ou désagréables, on les appelle beaux rêves ou mauvais rêves. Lorsqu'ils nous réveillent, on les appelle cauchemars. Ils font pleinement parties de la fonction réparatrice du sommeil.
En moyenne, on rêve 100 minutes sur 24 heures.	REELLE DECOUVERTE	On réalise en fonction 5 rêves par nuit. Les rêves peuvent durer de quelques secondes à quelques minutes. Ils sont bien plus courts que l'impression que l'on peut avoir. Tout cumulé, cela fait un total de 100 minutes, moins de 2h sur 24h.
On peut rêver pendant une sieste.	REELLE DECOUVERTE	On peut rêver dans toutes les phases de sommeil, dans le sommeil lent comme dans le paradoxal. Ils sont seulement plus élaborés en phase de sommeil paradoxal. Ainsi, peu importe la durée de la sieste, on peut rêver.
On rêve toutes les nuits même si on ne s'en souvient pas toujours.	REELLE DECOUVERTE	Nous rêvons chaque nuit. Mais, en fonction de la phase de sommeil pendant laquelle nous sommes réveillés, nous allons nous rappeler ou non de notre rêve. Différentes études ont permis d'observer que lorsque l'on réveille quelqu'un en phase de sommeil paradoxal, 80 à 90% des dormeurs peuvent décrire leurs rêves. Alors que s'ils sont réveillés en phase de sommeil lent, ce chiffre descend à 50% (chiffres variables selon les études).
On peut rêver en étant éveillé.	MYSTERE NON ELUCIDE	On ne sait pas. Il existe bien l'expression « je rêve les yeux ouverts », qui signifie que l'objet de nos désirs se trouvent face à nous. Aussi, parfois nous partons dans nos pensées plutôt que d'écouter le professeur dérouler son cours, par exemple. Nos idées divaguent seulement. On rêve comme certains disent.
On peut contrôler ses rêves et ses cauchemars.	REELLE DECOUVERTE	On parle surtout du contrôle des cauchemars puisqu'ils peuvent gâcher nos nuits. Différentes thérapies existent pour essayer de contrôler ses cauchemars. Quant aux rêves, les neurosciences ont découvert la localisation de la naissance des rêves dans le cerveau. Cela promet de nombreuses avancées à venir.
On sait interpréter les rêves.	MYSTERE NON ELUCIDE	Selon les époques, les croyances et avancées scientifiques du moment, les rêves sont considérés comme des messages des dieux, comme l'expression des désirs refoulés, ... On peut juste observer que <i>65 % des faits présents dans nos rêves ont un rapport avec notre journée.</i>

		Malgré l'avancé des neurosciences rien ne permet à ce jour de percer le secret des rêves.
Un son extérieur peut s'incruster dans notre rêve.	REELLE DECOUVERTE	Nos rêves sont composés d'informations issues de notre mémoire avec des éléments du quotidien qui sont passés ou à venir. Et il a été observé que des éléments extérieurs peuvent s'incruster dans nos rêves : un son, une odeur, une sensation, un besoin corporel... Par exemple, la musique de notre réveil s'invite dans notre rêve, notre rêve se déroule sous les tropiques alors qu'au réveil il fait très chaud dans la chambre, on rêve d'aller aux toilettes et c'est le cas au réveil, ...
Plus on vieillit, moins on rêve.	REELLE DECOUVERTE	Il a été observé que le sommeil paradoxal (haut lieu des rêves et de la mémorisation) représente 80% du sommeil des nouveau nés alors qu'il ne représente plus que 15% à partir de 60 ans. En effet, plus on a besoin d'apprendre, plus on a de sommeil paradoxal. Il est aussi dit que « <i>Plus on rêve, plus on est curieux. Plus on explore, plus on rêve</i> ».
On peut trouver réponse à nos problèmes dans nos rêves.	REELLE DECOUVERTE	On dit que le sommeil porte conseil. En effet, il permet la régulation des émotions, facilite les apprentissages et l'anticipation des dangers. En dormant, les informations s'organisent et parfois l'éclair de génie arrive. C'est pour cela que certains grands chercheurs gardent toujours un calepin près de leur lit pour noter les idées qui émergent pendant leur sommeil.
Consommer de l'alcool permet de faire de beaux rêves.	MYSTERE NON ELUCIDE	On sait seulement que la consommation d'alcool a un impact sur l'endormissement qui est facilité et sur le sommeil paradoxal qui est réduit (phase de la mémorisation et des rêves principalement). Plus la consommation d'alcool est importante, plus la qualité du sommeil sera altérée, notamment par des réveils fréquents.
Plus on mange gras, plus on fait de cauchemar.	REELLE DECOUVERTE	En effet, il a été observé que plus on mange gras au dîner, plus on risque de faire des cauchemars. Aussi, rêver demande l'utilisation de beaucoup d'énergie. Or la digestion aussi. Plus on mange avant de dormir, plus l'énergie servira à digérer, moins il restera d'énergie pour rêver.
Les animaux prédateurs rêvent de leurs attaques à venir sur leurs proies.	MYSTERE NON ELUCIDE	Il a été observé que les prédateurs et les espèces qui se sentent en sécurité rêvent d'avantage que les espèces chassées. Mais rien ne permet de savoir de quoi ils rêvent exactement. Une autre observation a permis d'identifier que seuls les animaux à sang chauds (mammifères et oiseaux) rêvaient, les animaux à sang froid (reptiles et poissons) ne rêvent pas.



PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

Les cauchemars sont l'expression de nos émotions désagréables de la journée.

Rêve ou réalité



PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

En moyenne, on rêve 100 minutes sur 24 heures.

Rêve ou réalité



PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

On peut rêver pendant une sieste.

Rêve ou réalité



PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

On rêve toutes les nuits même si on ne s'en souvient pas toujours.

Rêve ou réalité



PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

On peut rêver en étant éveillé.

Rêve ou réalité



PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

On peut contrôler ses rêves et ses cauchemars.

Rêve ou réalité



PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

On sait interpréter les rêves.

Rêve ou réalité



PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

Un son extérieur peut s'incruster dans notre rêve.

Rêve ou réalité

REELLE DECOUVERTE

REELLE DECOUVERTE

On réalise en fonction 5 rêves par nuit. Les rêves peuvent durer de quelques secondes à quelques minutes. Ils sont bien plus courts que l'impression que l'on peut avoir. Tout cumulé, cela fait un total de 100 minutes, moins de 2h sur 24h.

Les rêves et les cauchemars sont utiles à la régulation des émotions vécues dans la journée, aux apprentissages et à l'anticipation des dangers à venir. Selon s'ils rappellent des émotions agréables ou désagréables, on les appelle beaux rêves ou mauvais rêves. Lorsqu'ils nous réveillent, on les appelle cauchemars. Ils font pleinement parties de la fonction réparatrice du sommeil.

REELLE DECOUVERTE

Nous rêvons chaque nuit. Mais, en fonction de la phase de sommeil pendant laquelle nous sommes réveillés, nous allons nous rappeler ou non de notre rêve. Différentes études ont permis d'observer que lorsque l'on réveille quelqu'un en phase de sommeil paradoxal, 80 à 90% des dormeurs peuvent décrire leurs rêves. Alors que s'ils sont réveillés en phase de sommeil lent, ce chiffre descend à 50% (chiffres variables selon les études).

REELLE DECOUVERTE

On peut rêver dans toutes les phases de sommeil, dans le sommeil lent comme dans le paradoxal. Ils sont seulement plus élaborés en phase de sommeil paradoxal. Ainsi, peu importe la durée de la sieste, on peut rêver.

REELLE DECOUVERTE

On parle surtout du contrôle des cauchemars puisqu'ils peuvent gâcher nos nuits. Différentes thérapies existent pour essayer de contrôler ses cauchemars. Quant aux rêves, les neurosciences ont découvert la localisation de la naissance des rêves dans le cerveau. Cela promet de nombreuses avancées à venir.

MYSTERE NON ELUCIDE

On ne sait pas. Il existe bien l'expression « je rêve les yeux ouverts », qui signifie que l'objet de nos désirs se trouvent face à nous. Aussi, parfois nous partons dans nos pensées plutôt que d'écouter le professeur dérouler son cours, par exemple. Nos idées divaguent seulement. On rêve comme certains disent.

REELLE DECOUVERTE

Nos rêves sont composés d'informations issues de notre mémoire avec des éléments du quotidien qui sont passés ou à venir. Et il a été observé que des éléments extérieurs peuvent s'incruster dans nos rêves : un son, une odeur, une sensation, un besoin corporel... Par exemple, la musique de notre réveil s'invite dans notre rêve, notre rêve se déroule sous les tropiques alors qu'au réveil il fait très chaud dans la chambre, on rêve d'aller aux toilettes et c'est le cas au réveil, ...

MYSTERE NON ELUCIDE

Selon les époques, les croyances et avancées scientifiques du moment, les rêves sont considérés comme des messages des dieux, comme l'expression des désirs refoulés, ...
On peut juste observer que *65 % des faits présents dans nos rêves ont un rapport avec notre journée.* Malgré l'avancé des neurosciences rien ne permet à ce jour de percer le secret des rêves.



PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 🤔

Plus on vieillit, moins on rêve.

Rêve ou réalité



PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 🤔

On peut trouver réponse à nos problèmes dans nos rêves.

Rêve ou réalité



PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 🤔

Consommer de l'alcool permet de faire de beaux rêves.

Rêve ou réalité



PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 🤔

Plus on mange gras, plus on fait de cauchemar.

Rêve ou réalité



PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 🤔

Les animaux prédateurs rêvent de leurs attaques à venir sur leurs proies.

Rêve ou réalité

REELLE DECOUVERTE

On dit que le sommeil porte conseil. En effet, il permet la régulation des émotions, facilite les apprentissages et l'anticipation des dangers. En dormant, les informations s'organisent et parfois l'éclair de génie arrive. C'est pour cela que certains grands chercheurs gardent toujours un calepin près de leur lit pour noter les idées qui émergent pendant leur sommeil.

REELLE DECOUVERTE

En effet, il a été observé que plus on mange gras au dîner, plus on risque de faire des cauchemars. Aussi, rêver demande l'utilisation de beaucoup d'énergie. Or la digestion aussi. Plus on mange avant de dormir, plus l'énergie servira à digérer, moins il restera d'énergie pour rêver.

REELLE DECOUVERTE

Il a été observé que le sommeil paradoxal (haut lieu des rêves et de la mémorisation) représente 80% du sommeil des nouveau nés alors qu'il ne représente plus que 15% à partir de 60 ans. En effet, plus on a besoin d'apprendre, plus on a de sommeil paradoxal. Il est aussi dit que « *Plus on rêve, plus on est curieux. Plus on explore, plus on rêve* ».

MYSTERE NON ELUCIDE

On sait seulement que la consommation d'alcool a un impact sur l'endormissement qui est facilité et sur le sommeil paradoxal qui est réduit (phase de la mémorisation et des rêves principalement). Plus la consommation d'alcool est importante, plus la qualité du sommeil sera altérée, notamment par des réveils fréquents.

MYSTERE NON ELUCIDE

Il a été observé que les prédateurs et les espèces qui se sentent en sécurité rêvent d'avantage que les espèces chassées. Mais rien ne permet de savoir de quoi ils rêvent exactement. Une autre observation a permis d'identifier que seuls les animaux à sang chauds (mammifères et oiseaux) rêvaient, les animaux à sang froid (reptiles et poissons) ne rêvent pas.

**REELLE
DECOUVERTE**

**MYSTERE NON
ELUCIDE**