

Fiche 10 : songes de sommeil

Collégiens & lycéens – 8 à 16 participants



Objectifs pédagogiques :

- Rêver son plus beau sommeil
- Jouer avec les mots du sommeil
- Partager oralement un texte personnel



Matériel à prévoir :

Chaque participant a une feuille et un crayon.

Aménagement de l'espace :

Participants assis autour d'une table.

Déroulement de la séance :

Au préalable, les participants ont éventuellement surfé sur le site « plongée nocturne ».

➤ INTRODUCTION – RITUEL DE DEMARRAGE (10 MIN)

L'animateur présente la séance. Au sujet du sommeil, on va se mettre à rêver, avec un jeu d'écriture accessible à tout le monde.

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

Ex : rêve / imagination / création / mental / cerveau etc.

➤ ACTIVITE – EXPERIMENTATION (35 MIN)

Haïku sur le sommeil

Pour l'animateur :

Un haïku est un petit poème japonais de trois vers distribué en 5/7/5 syllabes.

Il est souvent composé d'un seul verbe conjugué au présent et comporte peu de pronoms relatifs (qui, que, dont, laquelle...).

Consigne : « nous allons écrire chacun (y compris l'animateur) un haïku. Je vais vous poser successivement 5 questions. Vous y répondrez spontanément en écrivant une réponse sur votre feuille. Si vous ne trouvez pas de réponse, ce n'est pas grave. L'important est de répondre au moins à 3 des 5 questions ».

L'animateur laisse environ 30 secondes entre chaque question :

- Si votre sommeil était un adjectif ce serait... ?
- Dans votre chambre idéale il y a... ?
- Le plus bel endroit pour dormir, ce serait... ?
- Le lit parfait ressemble à... ?

- Votre plus grand rêve, c'est... ?

Une fois que les jeunes ont répondu aux questions, ils sont invités à conserver 1 ou 2 idées auxquelles ils tiennent. Ils peuvent entourer les éléments qu'ils préfèrent.

Puis, il faut se lancer dans l'écriture des haïkus, en s'inspirant des mots conservés et en essayant d'écrire joliment.

Le premier vers fait 5 syllabes, le deuxième 7 syllabes et le troisième 5 syllabes. Exemple :

**En haut d'un grand arbre
Dans une fleur de coton
Morphée m'emmena**

Ceux qui souhaitent partager leur haïku avec le groupe, peuvent le lire à voix haute (aucun commentaire, ni jugement ne doit être posé...)

Règles de comptage des syllabes :

- Un « e » en fin de vers ne compte jamais
- Le « e » de fin de mot est devant une voyelle, il ne compte pas (ex : est/ce a/ssez ?)
- Si le « e » à la fin d'un mot est suivi d'une consonne, il compte pour une syllabe supplémentaire (ex : di/tes /moi)

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

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

Qu'est-ce que rêver ? Qu'est-ce qu'un rêve éveillé ? A quoi sert le rêve la nuit, selon vous ?

Si on dort 2/3 de notre vie, ce n'est sans doute pas pour rien...

Le groupe réfléchit ensemble aux mystères du sommeil. L'animateur n'a pas besoin d'avoir les réponses à tout. Il s'agit de donner de l'importance au sommeil, à partir de ces créations imaginatives, en quittant un peu les informations rationnelles pour privilégier la sensibilité.

Voir site plongée nocturne « rêve ou réalité ».

☾ **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.