

## Les rêves : des nuits de folie !

### Activité 1: La chronique

**Écoutez l'extrait en entier.** Dans quel ordre sont présentées ces informations ?  
Numérotez-les de 1 à 5.

- Le parallèle entre le rêve et la folie
- La présentation de l'intervenant
- L'influence des médicaments sur les rêves
- Le contrôle des rêves
- Le fonctionnement du corps et du cerveau pendant un rêve

### Activité 2 : Le rêve et la folie

**Réécoutez l'extrait du début à 0:35 et retrouvez les bonnes réponses.**

- |   |  |
|---|--|
| 1. Pour le Dr Lemoine, le rêve, c'est quelque chose : | 2. La nuit, on rêve :                                  |
| <input type="checkbox"/> de rationnel, de logique.    | <input type="checkbox"/> trois ou quatre fois.         |
| <input type="checkbox"/> d'irrationnel, d'absurde.    | <input type="checkbox"/> trente ou quarante fois.      |
| <input type="checkbox"/> de nécessaire, de vital.     | <input type="checkbox"/> pendant cinq minutes.         |
|   | <input type="checkbox"/> pendant vingt minutes.        |
| 3. Le rêve et la folie sont :                         | 4. Que dit le professeur de nos rêves ?                |
| <input type="checkbox"/> comparables.                 | <input type="checkbox"/> Ce sont des histoires folles. |
| <input type="checkbox"/> différents.                  | <input type="checkbox"/> Ce sont de beaux souvenirs.   |
| <input type="checkbox"/> significatifs.               | <input type="checkbox"/> On sait que c'est faux.       |
|   | <input type="checkbox"/> On pense que c'est vrai.      |

### Activité 3 : Le rêve, un paradoxe

**Réécoutez l'extrait de 0:36 à 1:22.** Quels mots entendez-vous ?

Quand on rêve :

on est fragile, on est **improbable / vulnérable** ;

on n'entend rien, on est **sourd / soûl** ;

on ne voit rien, on est **blagueur / aveugle** ;

on ne peut plus bouger, on est **paralysé / paradoxal** ;

on ne peut plus parler, on est **moyen / muet**.

On parle de « sommeil paradoxal » parce que notre **corps / cerveau** est inactif, dort mais notre **corps / cerveau** est en activité, en éveil.

**Activité 4 : Tout le monde rêve ?**

**Réécoutez l'extrait de 1:22 à la fin et répondez aux questions.**

1. Combien de personnes peuvent contrôler leurs rêves ?

- 5 % de la population mondiale
- 15 % de la population mondiale
- 20 % de la population mondiale

2. Qu'est-ce qui peut empêcher de rêver ?

- le stress
- la fatigue
- la tristesse
- la prise de certains médicaments

3. Quelqu'un qui ne se souvient pas de ses rêves :

- est insomniaque.
- dort très profondément.
- n'a pas une bonne mémoire.

4. On se rappelle de ses rêves quand on se réveille pendant quelques minutes :

- avant le rêve.
- pendant le rêve.
- après le rêve.

**Activité 5 : Les mots du rêve**

**Complétez avec les mots utilisés dans l'extrait :**

éveil · songe · paradoxal · carbure · hallucinations

La nuit, on voit des choses qui n'existent pas : on a des .....

On rêve pendant la phase de sommeil .....

Quand on rêve, le cerveau est très actif : il .....

Quand on rêve, le cerveau est en .....

Pour parler d'un rêve de façon plus poétique, on peut parler de .....