

Les rêves : des nuits de folie !

Activité 1: La chronique

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

Activité 2 : Le rêve et la folie

1. Pour le Dr Lemoine, le rêve, c'est quelque chose **d'irrationnel, d'absurde.**
2. La nuit, on rêve : **trois ou quatre fois. pendant vingt minutes.**
3. Le rêve et la folie sont **comparables.**
4. Que dit le professeur de nos rêves ? **Ce sont des histoires folles. On pense que c'est vrai.**

Activité 3 : Le rêve, un paradoxe

Quand on rêve :
on est fragile, on est **vulnérable** ;
on n'entend rien, on est **sourd** ;
on ne voit rien, on est **aveugle** ;
on ne peut plus bouger, on est **paralysé** ;
on ne peut plus parler, on est **muet**.

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

Activité 4 : Tout le monde rêve ?

1. Combien de personnes peuvent contrôler leurs rêves ?
5 % de la population mondiale
2. Qu'est-ce qui peut empêcher de rêver ?
la prise de certains médicaments
3. Quelqu'un qui ne se souvient pas de ses rêves :
dort très profondément.
4. On se rappelle de ses rêves quand on se réveille pendant quelques minutes :
pendant le rêve.
après le rêve.

Activité 5 : Les mots du rêve

La nuit, on voit des choses qui n'existent pas : on a des **hallucinations**.
On rêve pendant la phase de sommeil **paradoxal**.
Quand on rêve, le cerveau est très actif : il **carbure**.
Quand on rêve, le cerveau est en **éveil**.
Pour parler d'un rêve de façon plus poétique, on peut parler de **songe**.