



Vendredi 1^{er} décembre

Je rêve, tu rêves, nous rêvons...

Qu'est-ce qu'un rêve ?

Pendant la nuit, notre corps se repose, mais le cerveau, lui, ne dort pas. Il fabrique des rêves, sortes de petits films qui défilent derrière nos paupières. Ils nous racontent des histoires : parfois, ils ont l'air si proches de la réalité qu'au réveil, on a du mal à savoir si l'on rêvé ou si la situation a vraiment eu lieu. En tous cas, les émotions que tu as ressenties sont bien réelles, elles : peur, tristesse, joie, tout cela tu l'as réellement ressenti.



Et les animaux ?

A quoi ça sert de rêver ?

On sait que le sommeil est absolument indispensable à la bonne santé de nos organismes. Par contre, les scientifiques ne sont pas tous d'accord sur la fonction du rêve. Certains disent que cela aide notre cerveau à trier et « ranger » (memoriser) toutes les informations que nous avons engrangées durant la journée, même les petits détails que nous n'avons pas remarqués ! D'autres estiment que les rêves peuvent nous aider à nous débarrasser d'émotions très fortes que l'on ne montre pas lorsque l'on est éveillé. En tous cas, si quelqu'un ne rêve plus durant son sommeil, c'est toujours le signe d'un problème...

Tous les mammifères rêvent, ainsi que les oiseaux (mais leurs rêves sont plus courts).

Si tu as un chien ou un chat, tu l'as peut-être vu s'agiter durant son sommeil ou entendu gémir : il était sans doute en train de rêver. A quoi ? Nul ne le sait, mais on peut supposer que si nous, les êtres humains, rêvons d'histoires d'êtres humains, alors les animaux rêvent d'histoires d'animaux.



Pourquoi les rêves sont-ils parfois si bizarres ?

Le monde du rêve ne suit pas les mêmes règles que la vie réelle : tu peux voler, mais peut-être t'est-il aussi arrivé d'avoir les pieds si lourds que tu n'arrivais pas à avancer ! Certains rêves sont agréables et d'autres pas ...



Peut-on se rappeler de ses rêves ?

Bien sûr, mais comme pour beaucoup d'autres choses, cela fonctionne mieux si l'on s'entraîne. En effet, le souvenir du rêve s'efface très vite après le réveil. On fait souvent plusieurs rêves distincts durant une même nuit, mais celui dont on se souvient le mieux en général est celui que l'on a fait juste avant le réveil ou celui qui nous a fait ressentir l'émotion la plus forte. Comment s'entraîner à se rappeler ses rêves ? Tu peux par exemple garder un petit carnet et un crayon à côté de ton lit et y inscrire ce dont tu te souviens le matin au réveil...

Et toi, te rappelles-tu un rêve en particulier ?
Qu'est-ce qui t'a marqué ?