

Le magazine scientifique
de l'Université de Genève

Campus JUNIOR

Attrapons nos

RÊVES

PAR LA CLASSE DE 8P D'IBRAHIM*
ÉCOLE LA TOUR, GRAND-SACONNEX



LES MINI-REPORTERS

Deux chercheuses de l'Université de Genève, spécialistes des rêves, ont ouvert leur porte à des élèves du Grand-Saconnex (GE).

Ces mini-reporters vont vous raconter cette rencontre...

Attrapons nos RÊVES

par la classe de La Tour

NOTRE CLASSE



Le prof

Photo: YL

Bonjour!

Les rêves sont des endroits merveilleux ou parfois terrifiants, où il se passe beaucoup de choses tout au long de la nuit. Même si on ne s'en rappelle pas. Ils passionnent notre classe depuis qu'on a travaillé sur le sommeil.

Nous sommes une classe de 8P de l'école La Tour.



Dans notre école, nous avons une particularité : nous faisons une radio, comme la RTS.

Mais la nôtre, elle s'appelle «Radio La Tour» et nous y présentons différents sujets.

LES EXPERTES

Sophie

Virginie



Sophie Schwartz et Virginie Sterpenich travaillent dans un laboratoire de recherche. Elles tentent de mieux comprendre le fonctionnement du sommeil et des rêves grâce à différentes machines.



Luca a enfilé un casque d'électrodes qui sert à mesurer l'activité électrique du cerveau.

La visite de labo



Mila, Leila et Nina se trouvent dans une chambre d'enregistrement de sommeil.

Voici notre interview

À quoi servent les rêves ?



Virginie On ne le sait pas encore très bien mais on pense qu'ils nous préparent aux situations difficiles.

Par exemple, si tu as un examen, tu vas rêver de la pire des situations qui pourrait arriver ce jour-là, comme arriver tout nu à l'école ou te tromper de salle.

Et quand tu passeras l'examen, comme tu auras imaginé le pire, même s'il y a un problème, tu sauras le surmonter. Rêver nous aiderait aussi à diminuer nos peurs ou encore, à trouver de nouvelles idées.

Layla

Est-ce qu'on rêve toutes les nuits ?



Sophie Oui, on rêve toutes les nuits, le cerveau n'est jamais à l'arrêt.

Elena

Pourquoi oublie-t-on nos rêves ?



Virginie Les régions du cerveau qui s'occupent de mémoriser de nouvelles choses ne sont pas très actives pendant qu'on dort.



Sophie Si on veut se souvenir de ses rêves, on peut les écrire dès le réveil. Plus tu vas t'exercer à les raconter plus tu vas t'en souvenir.

Milan

Encore deux petites questions...



Omar Quel est votre pays d'origine ?

Sophie Je suis Suisse et j'ai beaucoup voyagé dans le monde pour mon travail.

Virginie Moi je suis née en Belgique et j'y ai fait mes études.



Ethan Depuis quand faites-vous ce métier ?

Sophie Depuis 30 ans

Virginie Et moi depuis 17 ans. Mais ce qui est chouette dans notre travail c'est qu'on fait tout le temps des choses différentes. On fait des expériences sur le cerveau pour répondre à des questions, on analyse les résultats ou encore on va à des congrès les présenter.

Peut-on avoir des émotions pendant les rêves ou bien, on les ressent après?



Selam



Sophie Oui, on a des émotions pendant les rêves.

Dans le cerveau, il y a différents compartiments et certains s'occupent des émotions. Si on les mesure pendant les rêves émotionnels, on voit qu'elles sont actives.

On peut aussi observer une augmentation de la transpiration associée à des émotions comme la peur ou au stress.

Quand on parle à haute voix en rêvant, dit-on la même chose que dans le rêve ?



Martin



Sophie Oui, c'est parfois le cas. Des fois, nous pouvons aussi bouger.

Que se passe-t-il de spécial dans le cerveau quand on rêve ?



Elisa



Sophie Quand on rêve, on a les yeux fermés mais on voit des choses, des visages comme si nos yeux étaient ouverts.

Notre cerveau fonctionne presque de la même manière que quand on est éveillé. Il y a juste une différence : il ne remarque pas les choses bizarres de nos rêves.

Parce que les régions du cerveau qui devraient les détecter ne fonctionnent pas.

Peut-on savoir de quoi on va rêver ?



Jonathan



Virginie Non. Nos rêves sont basés sur ce que l'on a vécu surtout le jour même, un peu la veille et aussi une semaine avant.

Il y a donc trop de possibilités pour savoir de quoi on va rêver.

Peut-on avoir des rêves prémonitoires ?



Alketa



Sophie Les rêves prémonitoires n'existent pas mais certaines situations y ressemblent.

Par exemple, si quelqu'un de ta famille est malade, tu peux rêver qu'elle meurt et le lendemain tu apprends qu'elle est vraiment morte.

Ton rêve ne prédit pas l'avenir, mais il montre que tu es très sensible à ce qui se passe autour de toi. Le rêve t'indique ce que tu crains ou espères.

Est-ce qu'on peut vivre un rêve en bougeant ?



Tomas



Sophie Pendant les rêves, notre corps est paralysé. Et heureusement, sinon on se mettrait à courir, sauter partout dans notre sommeil.

Mais certaines personnes ont une maladie et cette paralysie ne marche pas. Elles se lèvent, se mettent à faire diverses activités alors qu'elles dorment. Mais attention, ce n'est pas le somnambulisme qui est tout à fait banal.

Pourquoi fait-on des cauchemars ?



Abdoulaye



Sophie Normalement, on fait des rêves plus ou moins positifs. Mais cela reste des rêves.

Les cauchemars sont des rêves dans lesquels on est complètement angoissé-e au point de se réveiller parfois en sueur, en larmes, avec le cœur qui bat fort.

Les gens qui ont vécu des choses très graves font parfois des cauchemars. Il faut alors consulter un médecin car les cauchemars empêchent de bien dormir.

Peut-on arrêter les cauchemars ?



Virginie On peut se débarrasser d'un cauchemar qui revient. Prenez deux feuilles.

Sur la première, vous décrivez votre cauchemar le plus précisément possible.

Sur la deuxième feuille, vous changez la fin du cauchemar en la transformant en une fin chouette. Par exemple, le monstre est en fait une belle licorne.

Puis, vous vous racontez ce « joli cauchemar » avant de vous endormir et peu à peu le cauchemar sympa va prendre la place du cauchemar horrible dans votre mémoire.

Katya

Peut-on savoir à quoi on rêve grâce à des machines ?



Virginie Il y a des machines qui permettent de voir quelles zones du cerveau sont actives.

Et comme on sait que certaines régions s'occupent de la vision, d'autres de l'audition, etc. on a donc moyen de savoir de manière floue à quoi rêve la personne.

Par exemple, imagine que tu regardes un personnage, un animal, un objet. On compare l'activité de ton cerveau pendant l'éveil et durant le sommeil pour essayer de deviner à quoi tu rêves.

Alex

Et pour finir...



Camille Quel est votre dernier rêve ?

Sophie Je me rappelle avoir rêvé cette nuit mais je ne me souviens plus de quoi. Ça arrive souvent.

Virginie Là vous nous prenez au dépourvu. Moi c'est pareil, je ne m'en souviens pas.



Lucia et Sofia Parlez-vous anglais ?

Sophie et Virginie Oui. On travaille en anglais. Dans les laboratoires, les gens viennent de différentes régions du monde. Pour se comprendre, la langue commune est l'anglais.



Victor Depuis combien de temps travaillez-vous dans ce laboratoire ?

Sophie et Virginie 10 ans. Mais ce qui est chouette dans notre métier c'est qu'on fait tout le temps des choses différentes.



Hugo Pourquoi avez-vous choisi ce métier ?

Sophie Par curiosité pour le monde des rêves et la psychologie humaine.

Virginie J'étais intéressée par le cerveau et j'avais un ami qui faisait ce travail et qui m'a montré son métier. Ça m'a donné envie.



Abonne-toi à « Campus Junior », c'est gratuit !
Plus d'informations sur → unige.ch/campusjunior