

J'ai fait un rêve

Le plus grand nombre de rêves a lieu pendant le sommeil paradoxal, quand ton corps est dans un état très particulier du sommeil.

Un drôle d'état

Certaines parties du cerveau semblent fonctionner comme quand tu es réveillé(e). Tu respires un peu plus vite et les battements de ton cœur s'accroissent doucement. À certains moments, on peut voir tes yeux bouger sous tes paupières. Et pourtant, tu dors profondément.

Pour que tu ne te blesses pas, ton corps va empêcher tes muscles de bouger.

En une minute, j'ai rêvé d'une journée, la minute d'après, j'avais tout oublié !

Parfois, on a l'impression que nos rêves ont duré très longtemps, alors que chaque épisode a duré quelques minutes tout au plus.

Au réveil, on oublie rapidement ses rêves. Souvent, on ne sait même pas que l'on a rêvé. C'est naturel, le cerveau fait en sorte de les oublier.

Cauchemar ? Même pas peur !

Les cauchemars sont des rêves angoissants à l'origine d'un réveil. Pas d'inquiétude, ils vont s'effacer très vite eux aussi. Si tu en as régulièrement ou si l'angoisse dure au réveil, quelque chose te tracasse peut-être. N'hésite pas à en parler à tes parents.

Pourquoi on rêve ?

Dans l'antiquité, on pensait découvrir l'avenir dans nos rêves. Aujourd'hui, certains pensent qu'on rêve pour exprimer des sentiments particuliers.

Pour les scientifiques, rêver permettrait de travailler ta mémoire et ta créativité. Cela te préparerait aussi à mieux réagir aux événements de la journée.