

LE MONDE DU SOMMEIL

Ici, nous allons essayer
de comprendre
pourquoi nous dormons,
pourquoi nous rêvons,
pourquoi nous faisons
parfois des cauchemars...
Et contrairement aux
apparences, il faudra rester
bien éveillés pour ne pas
avoir un train de retard !

Les ingrédients clés de
ce monde seront les suivants :
de l'imagination, de la créativité,
et une bonne dose de patience.

**Document
d'accompagnement
6 - 7 ans**

Très fatigués

Les koalas
dorment 20h
par jour !

...Pas fatiguées !

Les fourmis
ne dorment pas longtemps
mais font des siestes de
8 min, 2 fois par jour !



Bienvenue dans le monde du sommeil !

Dans cet espace, vous allez accompagner les enfants dans leur découverte du sommeil et des rêves.

Nous avons sélectionné trois modules adaptés à l'âge des enfants. Ce petit guide vous aidera à les aiguiller pendant leur visite.

Dans la pochette, vous trouverez tous les outils nécessaires à disposition pour animer chacun des modules. À chaque fois que vous aurez besoin de ces outils, cela vous sera spécifié en **vert**.

Une fois utilisés, pensez à bien ranger les outils.

Chaque module réussi permettra aux enfants de gagner un morceau de puzzle afin de retrouver les doudous de Lilian et de Capucine. Les morceaux de puzzle sont eux aussi dans la pochette.

Vous disposez de 20 à 25 minutes pour découvrir les trois modules de ce monde (soit environ 7 minutes par module).

En amont de votre visite, Il serait idéal que vous puissiez leur lire *Le rêve d'Albert* de Leo Lionni.

Bonne visite !

Le train du sommeil



7 min

Objectifs :

- Connaître les trois phases du sommeil.
- Savoir replacer dans l'ordre les trois phases du sommeil.
- Savoir que le sommeil est constitué d'une succession de cycles.

Faire asseoir les enfants et leur lire la question de Lilian et Capucine :
"Comment appelle-t-on le sommeil des rêves ?"

Leur demander pourquoi on dort la nuit et pas le jour.

→ *Parce qu'il fait nuit. Quand il fait nuit, notre cerveau reçoit une information qui lui indique qu'il est l'heure de dormir.*

Demander aux enfants s'ils savent ce qu'il se passe quand on dort, si l'on entend bruits quand on dort, si l'on se réveille la nuit.

Les laisser s'exprimer puis leur dire que l'on va représenter le sommeil avec **les wagons d'un train**.

Endormissement = la locomotive

Leur demander quels sont les signes qui nous alertent que nous sommes prêts à dormir.

→ On a envie de son doudou, on a les paupières lourdes, on bâille

Scratcher **les images correspondantes**.

- **Wagon sommeil léger** : On continue à respirer assez régulièrement, à digérer, le cœur bat un peu moins vite qu'en journée, le cerveau fonctionne. Mais nous sommes sensibles au bruit.

Scratcher **les images** : enfant qui dort, oreille (car nous percevons tous les bruits)

- **Wagon sommeil profond** : On est plus profondément endormi.

Notre corps continue à fonctionner : le cerveau fonctionne moins vite, nos muscles sont relâchés et nous pouvons donc ronfler. Nous ne sommes plus sensibles au bruit.

Scratcher **les images** : enfant qui dort, oreille barrée, enfant qui ronfle.

- **Wagon sommeil des rêves** : On rêve et notre cerveau retient bien ce que nous avons appris pendant la journée. Il s'agit du **sommeil paradoxal**. Leur faire répéter ce mot.

Scratcher **les images** : enfant qui dort et la bulle rêve.

À la fin d'un cycle il s'est déroulé environ entre 1h30 et 2h. La nuit n'est pas finie. Le train du sommeil continue avec la même succession de wagons. Nous avons une petite phase d'éveil avant de poursuivre notre chemin. Mais ce micro-éveil passe inaperçu la plupart du temps.

Vérifier qu'ils ont bien compris, puis leur faire faire le jeu.

Expliquer les consignes du jeu :

"Maintenant nous allons devoir replacer les trois wagons dans le bon ordre. Si la lampe s'allume en vert c'est que la réponse est bonne, sinon c'est qu'il faut changer de place le wagon."

Une fois le jeu terminé, écouter l'histoire.



Leur demander de répondre à la question posée au début. S'ils répondent correctement "le sommeil paradoxal", ils obtiennent **un morceau de puzzle**.

Que se passe-t-il quand je dors ?



7 min

Objectifs :

- Connaître les bienfaits du sommeil.
- Savoir ce qui peut favoriser le sommeil.

Faire asseoir les enfants et leur lire la question de Lilian et Capucine :
"Que se passe-t-il quand je dors ?"

Questionner les enfants sur les rituels du coucher: que font-ils en général ? Individuellement, les enfants remettent **plusieurs images** (se brosser les dents, lire un livre, aller aux toilettes, faire un bisou aux parents, se coucher, prendre son doudou...) dans l'ordre pour expliquer la succession des rituels du coucher chez eux.

Conclure en leur disant que c'est important de se calmer avant de dormir et que tous ces rituels peuvent y contribuer.

Leur demander ensuite s'ils savent ce qu'il se passe dans leur corps quand ils dorment.

Tous ensemble, leur montrer **une dizaine d'images** et leur demander ce qu'elles représentent.

Leur demander de les trier en 2 groupes : ce qu'il se passe quand ils dorment et les autres.

Vérifier les réponses à l'aide de l'image de Lilian endormi où il faut soulever les trappes.



Une fois que c'est terminé, vérifier s'ils ont compris.

Puis, leur demander de répondre à la question posée au début. S'ils répondent correctement "Je grandis, je me détends, je deviens plus fort, je rêve, je mémorise" (au moins 3 réponses sur les 5), ils obtiennent **un morceau de puzzle**.

La machine à rêves



7 min

Objectifs :

- Comprendre que nos rêves sont formés à partir de ce que l'on a vécu dans la journée.
- Savoir que nous pouvons nous souvenir de nos rêves.
- Être capable de raconter ses propres rêves.

Faire asseoir les enfants et leur lire la question de Lilian et Capucine :

"D'où viennent nos rêves ?"

Commencer par faire asseoir les enfants. Leur montrer l'[album Le rêve d'Albert](#) (qui a été lu en classe) de Leo Lionni et leur demander de quoi Albert a rêvé.

→ *Des tableaux qu'il a vus dans la journée.*

Leur expliquer qu'en effet, on rêve souvent de ce qui s'est passé pendant notre journée, mais que tous ces souvenirs se mélangent (les lieux, les sensations, les personnes...) pour former nos rêves et qu'on ne s'en souvient pas forcément.

Parfois, nous pouvons même faire des choses qu'il serait impossible de faire dans la vraie vie, comme voler par exemple.

Il y a des rêves agréables et des rêves désagréables qu'on appelle des cauchemars.

Leur demander s'ils se souviennent de leur rêve de la nuit passée. Si c'est le cas, demander à un élève de raconter le sien. Repartir de ce rêve pour identifier un personnage, un lieu, un objet, une émotion...

Puis, leur expliquer que tous ensemble, on va inventer un rêve à partir de mots imposés.

Demander à quatre enfants de piocher une balle de couleur.

Chacun à leur tour, ils vont inventer une phrase en incluant le mot qu'ils ont dans la main pour recréer un rêve.

Ils doivent faire attention à ce que les autres ont dit avant pour qu'il y ait une continuité, même si ça peut être farfelu.



Leur demander de répondre à la question posée au début. S'ils répondent correctement "de ce que l'on a vécu dans la journée", ils obtiennent [un morceau de puzzle](#).

Pour finir, on peut leur demander de quoi ils vont peut-être rêver la nuit suivante.

Prolongements possibles en classe :

- Prendre en note le rêve qui a été proposé par les enfants pour le réutiliser en classe : le dessiner, en inventer un autre...

Albums de littérature de jeunesse en lien avec le sommeil :

- *Le rêve d'Albert* de Leo Lionni
- *Trois doudous qui ne voulaient pas dormir* de Sean Taylor
- *Une histoire à dormir la nuit* de Uri Shulevitz
- *Le doudou perdu* de Ian Whybrow et Russell Ayto