

PARLER DES RÊVES

1. Discussion : Répondez oralement aux questions.

- Combien d'heures par nuit dormez-vous ? À quelle heure vous couchez-vous et vous levez-vous ? Pourquoi ?
- De combien d'heures de sommeil avez-vous besoin au minimum pour bien fonctionner pendant la journée ?
- Pensez-vous que vous dormez assez ? Pourquoi ?
- Est-ce que vous rêvez beaucoup pendant votre sommeil ? Est-ce que vous vous souvenez souvent de vos rêves ?



2. Compréhension orale :

Source : http://www.lemonde.fr/festival/video/2017/06/29/comment-faire-pour-se-souvenir-de-ses-reves_5152954_4415198.html

a) Regardez ce reportage 2 fois et répondez aux questions.

Affirmations	Vrai	Faux
Il existe deux types de rêveurs. Justification :		
Perrine Ruby a étudié l'activité du cerveau de gens réveillés. Justification :		
Les grands rêveurs se souviennent de leurs rêves 5,2 fois par semaine, les petits rêveurs se souviennent de leurs rêves 2 fois par semaine. Justification :		
Les grands rêveurs se réveillent plus que les petits rêveurs. Justification :		
Quand le cerveau dort, il mémorise de nouvelles informations. Justification :		
L'idéal, pour se souvenir de ses rêves, c'est de se réveiller doucement. Justification :		
Si on se réveille tous les jours à la même heure, on se souvient moins de ses rêves. Justification :		
Il est conseillé de garder un carnet sur sa table de nuit pour ne pas oublier son rêve. Justification :		

3. Discussion : Répondez oralement aux questions.

- Connaissez-vous ces techniques pour se souvenir de ses rêves ?
- Notez-vous parfois vos rêves ?
- Croyez-vous aux rêves prémonitoires (les rêves qui nous donnent une vision du futur) ?
- Croyez-vous que l'analyse de nos rêves peut nous apprendre des choses ?
- Pouvez-vous nous décrire un rêve récent ?

4. Inventez un rêve :

1) Choisissez une personne parmi cette liste :

Un enfant	Un banquier	Un chien	Un homme politique
Une philosophe	Un chauffeur de bus	Un professeur de français	Un médecin
Un agriculteur	Une architecte	Une retraitée	Une mère de famille
Un adolescent	Un artiste	Un criminel	Un policier

2) Puis, choisissez 3 éléments au hasard que vous allez utiliser pour décrire le rêve de la personne choisie :

	1	2	3	4	5	6
1	une montgolfière	un éléphant	une grand-mère	un fantôme	un monstre	un extraterrestre
2	une piscine	un clown	un océan	un serpent	un téléphone	une machine à laver
3	un escalier	une tour	une rue	un super-pouvoir	une porte	un dauphin
4	un nuage	une montagne	un ascenseur	une vache	un cow-boy	un vélo
5	une horloge	un masque	un avion	des chaussures de sport	une écharpe	un dentiste
6	une tranche de pain	une soupe	un pistolet	un aspirateur	un bureau	une fenêtre

3) Enfin, complétez ces phrases pour décrire son rêve :

Dans mon rêve, j'étais...

... et je faisais... Puis,

tout à coup...

Je voyais...

Alors...

Et...

Ensuite, ...

Puis...

Donc...

À la fin de mon rêve, j'étais...

C'est là que je me suis réveillé(e) !

