

Illustration de Loïc Guime



NO*

Une production théâtrale de l'Anneau
pour les spectateurs à partir de 4 ans

Cahier d'accompagnement
du spectacle

À l'intention des enseignants et des éducateurs

Introduction à l'éducateur

Voici notre cahier d'accompagnement au spectacle « NOX »
Vous y trouverez quelques-unes des pistes que le spectacle amorce et que nous vous invitons à développer avec les enfants autour du spectacle afin de stimuler en eux une réflexion et un cheminement créatif. Si de manière générale, nous pensons qu'il n'est pas judicieux de dévoiler les surprises et le contenu du spectacle AVANT la représentation, nous pensons qu'il est précieux néanmoins de susciter l'envie d'y assister.

Il nous apparaît essentiel en effet, de prévenir les jeunes spectateurs de l'attitude qui convient afin de favoriser la meilleure condition possible d'accueil d'un spectacle (respect, ouverture, silence, désir...).

Toutefois, si vous accompagnez de tout jeunes enfants dont c'est peut-être la première expérience du théâtre, nous estimons qu'il est opportun de les préparer à assister à ce spectacle de façon à garantir que cette première rencontre se déroule dans des conditions optimales et éviter les craintes qui pourraient survenir de la part des enfants plus sensibles.

Dans ce cas, il peut être utile en effet d'aborder la thématique elle-même du spectacle, à savoir le moment du coucher et tout ce qui se rapporte à « la nuit » de façon à aller au-devant de leurs préoccupations sur le sujet.

Mais il ne faut pas perdre de vue que ce qui est le plus important demeure bien sûr, de disposer les jeunes spectateurs à se laisser séduire, captiver par la magie du théâtre, surprendre et émouvoir par la force de cet art vivant !

Nox : résumé du spectacle

NOX est un spectacle sans paroles où images et gestuelle se conjuguent avec une malicieuse tendresse pour évoquer ce moment si délicat du coucher. Lorsque le jour fait place à la nuit et que petit ou grand, on se retrouve seul, face à soi-même et somme toute, bien vulnérable. Dans ce moment, il peut parfois en effet, survenir des phénomènes étranges...

Le spectacle se construit comme une traversée onirique où se succèdent illusions et surprises, déjouant le réel et la perception qu'on peut avoir de Soi. Poésie étrange d'un univers, où le corps se dérobe, se démultiplie, où les objets s'inventent une vie. Fantaisie visuelle révélatrice de nos petites et grandes peurs, mettant à nu les stratagèmes absurdes qu'on invente parfois pour les amadouer !



Avant la représentation

Proposition d'activité (pour les plus petits)/ Echange verbal autour de la nuit et du sommeil (activité qu'on peut reprendre pour les plus grands APRES la représentation).

Initier un échange ou une discussion à partir de questions ou de partage d'expériences des enfants.

Que se passe-t'il la nuit ? Que peut-on observer ?

Que fait-on durant la nuit ?

Comment te sens-tu alors ? As-tu peur parfois ?

A quoi te fait penser le sommeil ?

Aimes-tu dormir ?

Es-tu impatient(e) d'aller au lit ou au contraire râles-tu ?

T'endors-tu tout de suite ?

As-tu une technique pour t'endormir ?

(histoire, musique, lumière...)

Comment sais-tu que tu dois aller te coucher ?

*Comment ton corps/organisme/cerveau te dit-il
que tu dois aller te coucher ?*

Et le réveil, est-il facile ou difficile ?

Es-tu en forme ou te sens-tu encore fatigué ?

Que se passe-t-il si tu ne dors pas assez ?

Te souviens-tu de tes rêves ? Les rêves sont-ils réels ?

Recenser avec les enfants les différents signaux de fatigue envoyés par le corps.

Expliquer aux enfants plus jeunes que le spectacle auquel ils vont assister, les plongera dans la chambre d'un drôle de personnage durant une nuit étrange.

Comme quand on ne sait pas si on est en train de dormir ou si on est éveillé, mais prévenir qu'il ne fera jamais tout à fait noir lors de la représentation et que le spectacle est construit pour ne pas faire peur mais plutôt étonner, surprendre et amuser !

Après la représentation

Proposition d'activité / échange autour du spectacle.

Demander aux enfants de verbaliser ce qu'ils ont retenu du spectacle

Leur demander de choisir un mot en rapport avec le spectacle et le noter au tableau...

Demander ensuite ce qu'ils ont perçu du spectacle :

Selon eux, le personnage dormait-il ou était-il éveillé ?

Ce qui lui arrivait était-il réel ou irréel ?

Combien de personnage(s) y avait-il ?

Qu'y avait-il de bizarre ou d'étrange dans sa chambre?

Y avait-il un vrai poisson dans l'aquarium ?

Que lui est-il arrivé ?

**Selon eux, pourquoi le personnage
était-il si fatigué ?**

*Des choses similaires vous sont-elles
déjà arrivées ? etc*



À propos du sommeil...

Le sommeil est indispensable à l'équilibre de l'enfant, il lui permet de reprendre des forces, de se réveiller en forme... C'est également pendant le sommeil que tout ce qu'il a vécu, appris, expérimenté, va s'inscrire dans sa mémoire. Mais le moment du coucher, c'est aussi celui de la séparation et de la solitude. C'est là que se catalysent les excitations et les peurs, entraînant parfois chez l'enfant, des difficultés à se calmer. Rares sont ceux en effet, qui échappent à la peur de l'obscurité.

Cependant, c'est en le laissant développer son schéma d'auto-réconfort qu'on permet à l'enfant d'apprendre à s'endormir et à se rendormir seul. Le sommeil de l'enfant représente ainsi une des étapes essentielles à franchir pour acquérir son indépendance.

Dans le spectacle « NOX » (ce qui signifie la nuit en latin), nous avons choisi de présenter ce moment délicat, crucial et signifiant du coucher à travers le vécu d'un adulte qui serait confronté à une perception similaire à celle de l'enfant. Comme lui, notre personnage semble présenter en effet des difficultés à « rester dans son lit » et à distinguer l'imaginaire de la réalité. Comme l'enfant, il se bat pour « maîtriser » son environnement et apprivoiser ses angoisses, ses fantasmes. Comme l'enfant, la perception qu'il a de lui-même est morcelée et incontrôlable.

Proposition d'activité/ VRAI ou FAUX

Afin de vérifier les connaissances de chacun à propos du sommeil, demandez aux enfants de répondre vrai ou faux aux affirmations indiquées ci-dessous.

Encouragez l'expression de chacun. Suscitez l'explication en demandant pourquoi etc

Affirmations

1- Tout le monde a besoin de dormir

(VRAI) les bébés, les enfants, les adultes, les grands-parents doivent dormir ainsi que les animaux !

2- Quand on est fatigué on baille, on devient grognon

(VRAI)

3- Avant d'aller se coucher, il faut se remuer beaucoup

(FAUX) Pour bien s'endormir, il est préférable de s'adonner à des activités calmes.

4- Avant d'aller dormir, il est bon de boire des boissons excitantes (café, cola etc)

(FAUX) Celles-ci ne favorisent pas un sommeil de qualité

5- En dormant, on grandit

(**VRAI**) durant le sommeil, le cerveau produit une hormone de croissance qui aide à grandir

6- Dormir aide à retenir ce que j'ai appris dans la journée

(**VRAI**) le sommeil est indispensable au bon fonctionnement de la mémoire

7- Faire des cauchemars c'est normal

(**VRAI**) Ca arrive à tout le monde de faire des cauchemars.

Le meilleur moyen de s'en débarrasser c'est d'en parler à quelqu'un.

8- Je peux dormir avec mon nounours

(**VRAI**) la présence d'une peluche ou d'un nounours ou d'un objet transitionnel peut nous aider à dormir

9- On dort bien quand on s'endort devant la télévision

(**FAUX**) quand on est fatigué, il vaut mieux aller au lit.

10- On peut lire une histoire avant d'aller dormir

(**VRAI**) lire ou se faire lire ou raconter une histoire permet de se calmer et de se détendre.

Proposition d'activité / Tableau : Comment on dort ?

Faire un tableau qui reprend toutes les tendances de la classe

Avec les réponses aux questions suivantes :

- Dors-tu : porte ouverte ? porte fermée ?
- Dors-tu : sur le dos ? sur le ventre ? sur le côté ?
- Dors-tu : avec ou sans veilleuse/lumière ?
- Dors-tu : avec ou sans oreiller ?
- Dors-tu : avec une couette ou un drap et une couverture ?

Voir ensuite le nombre de personnes qui font pareil ou non (sans émettre de jugement)
Calcul de pourcentages ou de proportion éventuel etc.

Proposition d'activité / Biendormi et Maldormi

Diviser le groupe en 2.

Distribuer du papier et demander à la première moitié du groupe de dessiner « Monsieur Biendormi ». Il faut voir qu'il a vraiment passé une très bonne nuit !

Distribuer du papier et demander à l'autre moitié du groupe de dessiner « Monsieur Maldormi ». Il faut voir qu'il vraiment passé une très mauvaise nuit !

Demander ensuite aux enfants du premier groupe pourquoi selon eux, il a bien dormi et à ceux du deuxième groupe, pourquoi selon eux, il a mal dormi.

Mettre les dessins aux tableau en constituant des paires et en identifiant les ressemblances et les différences.

Sensibiliser les enfants sur les facteurs qui encouragent ou au contraire découragent le sommeil...

Proposition d'activité/ Animation autour des dessins, réalisable en deux temps.

Demander à l'enfant de décrire sa chambre, de dessiner le meilleur moment de la soirée ou dessiner où il dort et comment.

Après avoir dessiné, lui demander de parler de son dessin, d'expliquer ce qu'il a voulu montrer.

Avec des marionnettes ou jeux de rôles, théâtraliser la séquence choisie par l'enfant dans son dessin et jouer :

La soirée depuis le retour de l'école jusqu'au moment du coucher

Le réveil jusqu'au moment du départ pour l'école.

Proposition d'activité / Recherche de musiques

Celles qui « reposent », aident à dormir

Celles qui « agacent », qui inquiètent...

Ecoute et apprentissage de berceuses traditionnelles de différents pays, choix de berceuses pour les moments de repos ; écoute d'extraits musicaux en rapport avec le thème du repos, du calme, de la détente.

Proposition d'activité / Relaxation : Le tapis volant

Chacun s'assoit jambes croisées sur son matelas, qui servira de tapis volant. Faites vivre aux enfants un trajet imaginaire, rempli d'obstacles et d'événements de toutes sortes qui les amèneront à voler vers « le pays des rêves ».

Exemple : on attrape les papillons, on ferme nos yeux, car les rayons du soleil sont forts, on aide le marchand de sable à mettre le sable dans son sac, on respire les fleurs...

Proposition d'activité / La journée PYJAMA !

Demander aux enfants d'arriver en pyjama et en pantoufles à l'école et d'apporter leur peluche préférée de la maison. Vous les accueillez en pyjama avec un petit déjeuner ce matin-là.

Tout le monde présente sa peluche, les enfants racontent leur histoire ou leur chanson préférée avant de dormir.

Activité spéciale : bataille de papier de toilette, visionner des films et l'occasion bien sûr d'échanger autour du sommeil et de la thématique du spectacle !!!!

Pour aller plus loin :

Répertorier les proverbes ou expressions de la langue française en rapport avec le sommeil et voir ce qu'ils signifient. Comme par ex : « **La nuit porte conseil** », « **Qui dort dîne** » « **Dormir sur ses deux oreilles** », « **Dormir d'un sommeil de plomb** » etc.

Proposer aux enfants de faire une recherche sur le lit et les coutumes du sommeil à travers le monde ou à travers les âges. Chaque pays a ses propres coutumes liées au sommeil et à la manière de bien dormir. Les japonais dorment sur des tatamis ou des futons, les pygmées sur des nattes, les touaregs dans des tentes, les lapons sur des peaux de renne etc. Cela peut aussi être intéressant de voir l'évolution de la chambre à coucher et du lit dans l'Histoire...

Proposer aux enfants de faire une recherche sur le sommeil des animaux et l'hibernation.

À propos des rêves et de l'inconscient...♦♦

Construit sur un mode onirique, le spectacle « NOX » se base sur un langage inconscient. Les actions y sont tissées selon une logique irrationnelle mais non dénuée de sens pour autant. Dans le rêve, on le sait, c'est l'hémisphère droit qui suscite les émotions, court-circuite le langage, et amène à la réaction au contraire du fonctionnement diurne. Le rêve, constitué d'images, n'est pas relié au langage rationnel, mais au langage émotionnel. Comme le protagoniste de l'histoire, le spectateur ne peut décoder ce qu'il voit, qu'avec ses sensations et en se laissant emporté par les images. A première vue, comme dans un rêve, celles-ci peuvent apparaître incompréhensibles, voire absurdes. Mais le rêve, en créant un monde virtuel pour nous apprendre à réagir, peut nous apprendre des tas de choses sur nous-même. De même dans le spectacle, ce langage permet de découvrir les potentialités du personnage et de révéler ce qu'il ressent.



«La vie est un long rêve dont la mort est l'éveil» proverbe arabe

Personne n'échappe à la phase du sommeil paradoxal. Même si l'on ne s'en souvient pas forcément, c'est la période où l'on rêve. Après le sommeil profond qui correspond à notre « récupération physique », on entre dans le sommeil paradoxal qui permettrait une « récupération mentale ». Cela dure environ 90 minutes par nuit, soit l'équivalent de 23 jours par an ou encore presque 4 ans sur les 20 ans que nous passons à dormir dans une vie. A l'heure actuelle, il y a encore beaucoup de mystères autour de cette phase. On sait tout de même que ce sommeil paradoxal est essentiel à notre organisme. Il permet de remettre de l'ordre dans nos pensées, d'assimiler toutes les informations reçues dans la journée. Sa dénomination vient du fait que le corps est complètement paralysé (tonus musculaire supprimé), à l'exception du maintien des fonctions vitales (coeur, respiration, etc.) et des yeux qui bougent sans arrêt. L'activité électrique du cerveau est très intense, proche de celle de l'éveil. Mais il est toujours difficile de réveiller quelqu'un dans cette phase. Et si cela arrive, la personne sera désorientée. En se réveillant juste après une phase de sommeil paradoxal, on se souviendra de nos rêves. Le cauchemar, quant à lui, est simplement un mauvais rêve qui peut être dû à une peur, une angoisse ou encore une mauvaise expérience.

L'enfant de deux à six ans est fréquemment sujet aux cauchemars.

En fait, c'est l'âge où les cauchemars sont les plus fréquents. Toutefois, un enfant qui vient de vivre un cauchemar s'éveillera en sursaut et sera anxieux. Il lui faudra du temps pour être rassuré et pour comprendre que ce qui l'a effrayé dans le rêve ne s'est pas vraiment passé. Chez le jeune enfant, les cauchemars représentent en général des peurs non contrôlées.

Quand survient un cauchemar, la meilleure attitude est avant tout de le reconforter et de le rassurer (non pas de lui permettre de venir dormir avec ses parents). Ensuite, il est bon de lui laisser raconter son cauchemar, d'approuver ses réactions et au besoin, d'inspecter la chambre pour le rassurer. Par la suite, il convient de suggérer à l'enfant de faire appel aux pouvoirs magiques de ses héros pour lui porter secours dans ses rêves.

Proposition d'activité / Je me souviens d'un rêve

Demander aux enfants de fermer les yeux et de se souvenir d'un rêve qu'ils ont fait. Demander à ceux qui le souhaitent de le raconter tout haut.

Proposition d'activité / Echange : Qu'est-ce qu'un cauchemar ?

Demander aux enfants s'ils ont déjà fait des cauchemars

Et leur proposer de raconter comment ils ont réagi et ce qu'ils ont fait.

Leur proposer d'imager ou de construire le « monstre » apparu dans leur cauchemar avec des jeux d'assemblage par exemple.

Proposition d'activité / Dessin : mon héros du sommeil

Proposer aux enfants de dessiner ou de construire avec des éléments de bricolage celui ou celle qui pourrait l'aider dans son sommeil en cas de cauchemar

Proposition d'activité / Fabrication d'un capteur de rêves

Dans la culture amérindienne, un capteur de rêves est un objet artisanal composé d'un anneau, généralement en saule, et d'un filet lâche. Les décorations qui le composent sont différentes pour chaque capteur de rêves. Selon une croyance populaire, le capteur de rêve est censé empêcher les mauvais rêves d'envahir le sommeil de son détenteur. Agissant comme un filtre, il conserve les belles images de la nuit et brûle les mauvaises aux premières lueurs du jour !

Prenez du carton moyennement épais. Découpez deux cercles de la grandeur d'une assiette pour chacun des enfants. Au centre des deux cercles, découpez un autre cercle de la grandeur d'un bol. Collez les deux cercles ensemble en insérant un cercle de tulle entre les deux cercles. Faites décorer le contour des cercles des deux côtés (papier de soie, peinture etc.). Sur un fil de pêche (lacet ou ficelle), collez des plumes à l'aide de colle chaude. Insérez ensuite de petites perles de plastique et faites un nœud pour que les perles restent en place. Faites un petit trou dans votre cercle pour insérer votre décoration et faites un nœud. Répétez l'opération plusieurs fois pour décorer à votre goût.

Proposition d'activité / J'entends du bruit ou je rêve?

Les enfants se couchent par terre et ferment les yeux. Faites un bruit et demandez aux enfants d'essayer d'identifier le bruit. Frappez sur le mur, claquez des doigts, cassez une branche, froissez une feuille, sifflez, frappez du pied, faites le bruit d'un oiseau, de la souris, etc

Proposition d'activité / Identifier les rêves typiques

Certains éléments reviennent de façon récurrente dans les rêves d'un très grand nombre de personnes peu importe leur âge ou leur culture... On parle alors de rêves typiques. Comparez vos rêves avec ceux-ci :

Les rêves qui suivent sont déjà classés du plus fréquent au moins fréquent...

Description du rêve

- 1 Être poursuivi, sans être blessé physiquement
- 2 Avoir des expériences sexuelles
- 3 Tomber
- 4 Rêver à l'école, aux professeurs, à l'étude
- 5 Arriver en retard (ex. : manquer le train)
- 6 Être sur le point de tomber
- 7 Essayer de faire et de refaire quelque chose
- 8 Rêver à une personne actuellement vivante comme étant décédée
- 9 Voler ou flotter dans les airs
- 10 Sentir vivement une présence près de soi, sans la voir ou l'entendre
- 11 Échouer à un examen
- 12 Être attaqué (battu, poignardé, violé)
- 13 Être paralysé de peur
- 14 Rêver à une personne actuellement décédée comme étant vivante
- 15 Redevenir un enfant
- 16 Se faire tuer
- 17 Rêver à des insectes ou à des araignées
- 18 Nager
- 19 Être nu
- 20 Être habillé de façon inappropriée
- 21 Découvrir une nouvelle pièce dans sa maison
- 22 Perdre le contrôle d'un véhicule
- 23 Manger des plats délicieux
- 24 Être à moitié réveillé et paralysé dans son lit
- 25 Trouver de l'argent
- 26 Rêver à un feu
- 27 Avoir des pouvoirs magiques (autres que voler...)
- 28 Avoir des connaissances ou des facultés mentales supérieures
- 29 Être étouffé, incapable de respirer
- 30 Tuer quelqu'un
- 31 Se voir mort
- 32 Être enfermé



33 Voir un visage très près de soi

34 Rêver à des serpents

Proposition d'activité / Recherche d'histoires dans les livres et dans la littérature qui utilisent l'univers ou le langage des rêves

À propos de l'ombre et de la lumière...

Figurée dans de nombreuses cultures et mythes, l'Ombre se retrouve dans les rêves et dans les projections psychiques liées à la peur de l'autre. C'est donc tout naturellement qu'elle trouve sa place dans le rêve du personnage de « NOX », qui va s'y retrouver confronté. Dans le spectacle, c'est en effet dans un premier temps l'ombre du personnage qui apparaît douée d'une vie propre mais ensuite, elle se matérialise, faisant son entrée dans l'aire de jeu, et devenant ainsi le double incarné du personnage.

Cette relation à l'Autre matérialisée dans le spectacle fait par ailleurs référence au stade du miroir que traverse le jeune enfant.

Cette étape manifeste en effet la prise de conscience rassurante de l'unité corporelle et la jubilation de l'enfant au plaisir qu'il a de contempler l'image de son unité, à un moment où il ne maîtrise pas encore physiologiquement cette unité. C'est en effet, ce vécu du morcellement corporel, et le décalage que provoque cette image spéculaire entière, qui permettent l'identification de l'enfant à sa propre image.

Proposition d'activité / Je cours après ton ombre!

Sortez dans la cour par une belle journée ensoleillée et demandez aux enfants de courir et de sauter sur les ombres de leurs amis. Faites-leur remarquer que certaines ombres sont très grandes et d'autres très petites, selon la position du soleil.

Proposition d'activité / Je suis grand, je suis petit...

Mesurez les ombres des enfants au même endroit tout au long de la journée. Faites-leur remarquer comment la grandeur change d'une heure à l'autre même si eux, ils sont toujours de la même grandeur.

Proposition d'activité/ Jeu d'ombres

Les enfants se cachent derrière un drap blanc derrière lequel on allume un projecteur, ils peuvent jouer avec leur ombre et aussi utiliser des objets.

Demandez aux enfants de mimer alors leur plus beau rêve, alors que les autres enfants regardent le spectacle.

Variante : fabriquez avec les enfants des figurines en carton que vous fixez sur des bouts de bois représentant les personnages du spectacle ou des personnages inventés(illustrant par exemple les protagonistes du rêve de l'enfant) . Les enfants manipulent les figurines (ombres chinoises) et présentent leur « spectacle » aux autres.

Proposition d'activité / Réveil caché

Pour ce jeu, il vous faut un réveille-matin (ancien modèle de réveil, à tic tac). Bandez les yeux de deux ou trois enfants. Ensuite, cachez le réveil dans la salle de jeu. Donnez le signal de départ. Le but du jeu est de trouver le réveil au son du tic tac.

Proposition d'activité / Lumière dans le noir

Fermez les rideaux et organisez une partie de cache-cache dans votre local. L'enfant qui compte a une lampe de poche et les autres enfants doivent se cacher dans le local. Au signal, le chercheur allume sa lampe de poche et trouve les autres. Lorsque tous les enfants ont été trouvés, on invite un autre enfant à devenir le chercheur.

Proposition d'activité / Maison surprise

Achetez des petites étoiles et des lunes qui s'illuminent dans le noir et collez-les en dessous d'une table. Mettez une couverture par-dessus la table pour faire une petite maison et aussi pour cacher la lumière. L'enfant entre en dessous de la table et trouve la surprise.

Variante : Faites la même chose, mais collez cette fois les images en dessous de la table. Les images ne s'illumineront pas. Donnez une lampe de poche aux enfants afin qu'ils puissent entrer et découvrir les images au moyen de la lumière.

Proposition d'activité / Comptine

Cette comptine peut accompagner l'activité précédente ou être utilisée en elle-même

Il fait noir, noir, noir

Je veux voir, voir, voir

Clic! Il fait clair (allumez la lumière)

Vive la lumière!

Proposition d'activité / Visite du site web de la Cité des sciences à Paris

Conçu autour de « L'ombre à la portée des enfants » (pour les enfants dès 6 ans)

site ludique, interactif, très intéressant et accessible en cliquant sur l'adresse suivante :

www.cite-sciences.fr/francais/la_cite/expositions/ombres_lumieres/

À propos de la notion d'identité...

Dans le spectacle « NOX », c'est aussi d'identité et de métaphysique qu'il est question. De ce qui fait qu'on est réel ou pas, unifié ou multiple, petit ou grand, humain ou animal, cette notion de réalité étant variable, subjective et relative. Le spectacle propose sur le mode de l'humour et d'une apparente légèreté, un questionnement sur les fondements de l'identité humaine, ce qui fait que nous sommes « nous » et pas « un autre »... Le rêve et ses illusions ont toujours passionné les philosophes. Lorsqu'on rêve, tout nous semble réel. Mais comment savoir si nous ne sommes pas, à l'instant même, dans un rêve ?

Un philosophe chinois raconte cette histoire à donner le vertige....

« Dans son sommeil, un homme rêve qu'il est un papillon. Il voltige de fleur en fleur, il butine, ouvre et referme ses ailes. Il a la légèreté du papillon, sa grâce et sa fragilité. Soudain, il se réveille, et il s'aperçoit avec étonnement qu'il est un homme. Mais est-il un homme qui vient de rêver qu'il était papillon ?

Ou bien est-ce un papillon qui rêve qu'il est un homme ?»

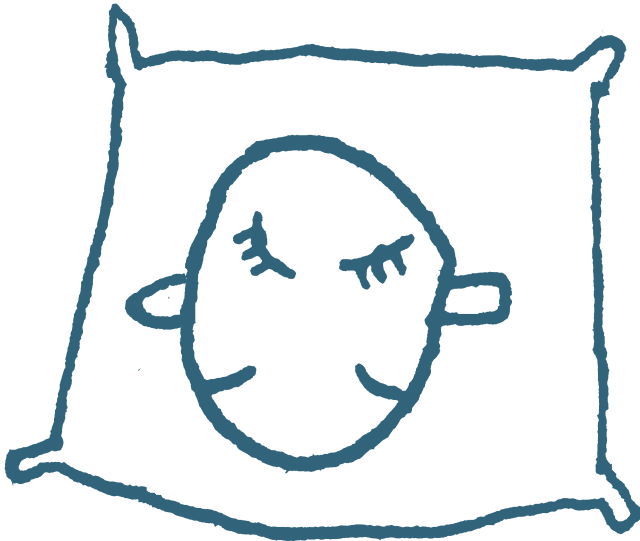
d'après un sage taoïste chinois (Tchouang-Tseu)

Proposition d'activité (pour les plus âgés) / Débat-échange autour de la notion d'identité et de la perception de soi

Raconter cette histoire du papillon aux élèves et leur demander leur avis à ce sujet...

Ce que nous percevons dans notre conscience n'est jamais une chose telle qu'elle est en réalité. Dans ma conscience, la chaise n'est pas la chaise réelle mais la chaise perçue. En ce qui me concerne moi, il y a un moi tel que je suis en réalité, et le moi tel que je me perçois. Les pensées de nous-même ne sont que des perceptions. Nous ne nous connaissons donc jamais nous-même réellement.

Qui nous dit que le moi existe réellement ? Ce que j'appelle le « moi » n'est-ce pas une illusion qu'on m'a peu à peu appris à connaître réellement ?



Bibliographie

Je ne trouve pas le sommeil Christine Féret-Fleury et Mayalen Goust Edition Flammarion, Collection Les p'tits albums du Père Castor	Le cauchemar de poche Jean-Luc Englebort Pastel	Dodo Katy Couprie, Antonin Louchard Ed Thierry Magnier
Le laboratoire du sommeil Stefanie Schwartz et Irina Constantinescu (Auteurs), Aurélien, Débat (Illustrations), Editions Le Pommier Collection Les Minipommes	Chacun dans son lit Pascale Bougeault EDL	Les berceuses du monde entier Gallimard Jeunesse Musique 20 berceuses traditionnelles de tous les pays, avec le cd.
La nuit et le sommeil Edition Albin Michel Collection Les petits débrouillards	Reste un peu Bénédicte Guettier EDL	Chuuut ! Minfong Ho, Holly Meade Ed Père Castor Flammarion
Bleu nuit Anita Siegfried (Auteur) et Hannes Binder (Illustrations) Edition La Joie de Lire Collection Albums	Les doudous Dr Catherine Dolto-Tolitch Ed Gallimard Jeunesse	Comptines et berceuses du baobab Ed Didier Jeunesse 30 comptines et berceuses d'Afrique noire, avec cd.
Le livre du dodo Judy Hindley et Tor Freeman Edition Gallimard-Jeunesse Collection Album	Il s'en est fallu de peu ! Peter Utton Ed Milan	Au clair de la lune Delphine Grenier Ed Didier Jeunesse
Il s'en est fallu de peu ! Peter Utton Ed Milan	Va au lit, Alfred Virginia Miller Ed. Nathan	Louhi la sorcière du Nord Toni de Gérez, Barbara Cooney Ed Françoise Deflandre
Va au lit, Alfred Virginia Miller Ed. Nathan	Scritch scratch dip clapote ! Kitty Crowther Pastel	La Belle au Bois Dormant Grimm
Scritch scratch dip clapote ! Kitty Crowther Pastel	Ange Annie Agopian, Régis Lejonec Ed du Rouergue	Une dormeuse Virginia Miller Ed. Nathan
Lili ne veut pas se coucher Dominique de Saint Mars Serge Bloch Calligram	Où vont les heures de la nuit ? Annie Agopian, Charlotte Mollet Ed Didier	Lulu-Grenadine fait des cauchemars Gillot Laurence, Durbiano Lucie Ed. Nathan Jeunesse Coll. Mes p'tites histoires
Une chambre rien que pour moi Susan Pérez EDL	En moins d'une, dans la lune Christophe Alline, Michel Piquemal Ed Didier Jeunesse	Pauline Le sommeil et les rêves Delautre Antoine, Neveu Zoom éditions Coll. Atomes crochus
Le professeur de dodo Chika Osawa, Gérald Stehr EDL	Gégé et les moutons Cécile Hudrisier Ed Didier jeunesse	La fabrique des rêves Schwartz Sophie Ed. Le Pommier Coll. Les Mini Pommes
	Un cochon dans la nuit Cécile Hudrisier Ed. Didier-Jeunesse	

N O *