

On devient aussi intelligent en dormant

Albert Jacquard est un grand scientifique. Il parle ici avec une petite fille de ton âge, qui lui pose des questions.

C'est tous les soirs pareil : papa et maman veulent que j'aie me coucher tôt. Moi, je n'en ai pas envie. D'abord, je n'ai pas sommeil : et puis, je déteste devoir quitter les grandes personnes quand elles sont encore debout. Une fois sous les draps, ça ne s'arrange pas, car je n'aime pas me retrouver dans la nuit. Pire encore, il m'arrive de faire des mauvais rêves. Alors, souvent je me dis que, si je pouvais passer moins de temps, sous les plumes, ce serait vraiment agréable.

On entend parfois des gens dire : "Dormir, c'est une perte de temps". "Quand on dort, on ne fait rien." Ces réflexions sont fausses. Au contraire, les spécialistes disent : "Dormir, c'est se développer." Ainsi, les substances qui nous font grandir ne sont fabriquées par notre organisme que durant le sommeil. Les heures de sommeil ne sont pas toutes semblables. A certains moments, le cerveau n'est pas du tout "endormi". Il travaille au même rythme que lorsqu'on est éveillé. On appelle cela les phases de "sommeil paradoxal". C'est au cours de ce sommeil paradoxal que l'on rêve et surtout qu'il se passe, semble-t-il, quelque chose d'extraordinaire dans notre cerveau: nous faisons défiler tout ce que nous avons vu, entendu, touché ou senti au cours de la journée, et nous les adaptons à notre personnalité.

Et qu'est-ce que cela change ?

Le matin, au réveil, on ne voit plus les choses de la même manière. Prenons un exemple : il t'est sans doute arrivé un soir de te coucher après un très gros chagrin. Peut-être t'étais-tu battue avec, ton frère. Peut-être avais-tu été grondée. Que sais-je encore. Toujours est-il que tu as beaucoup pleuré dans ton lit avant de t'endormir. mais as-tu remarqué comme tu étais différente le lendemain matin? Tes yeux étaient sûrement gonflés de larmes. Ton chagrin était toujours bien réel, mais il n'était plus tout à fait le même. C'est que le sommeil paradoxal avait fait son travail. Un travail merveilleux qui permet de "digérer" les choses, de mieux les comprendre et de les adapter à ta personnalité. En fait, chaque nuit qui passe te permet de devenir un peu plus toi-même et de construire un peu plus ton intelligence.

Alors, il est bon de dormir le plus longtemps possible ?

Non, ce qui importe est de satisfaire son besoin personnel de sommeil, et ce besoin est très variable d'un enfant à l'autre.

Et les animaux ? Est-ce qu'ils deviennent aussi plus intelligents pendant leur sommeil ?

Pour les animaux supérieurs comme les mammifères, il se passe exactement la même chose que pour l'homme. le chien, le chat, la vache ou le lion ont également des périodes de sommeil paradoxal. Ils en profitent donc eux aussi pour progresser. Mais à leur manière. A la manière du cheval, par exemple, qui saura toujours mieux retrouver son chemin, qui réagira toujours plus calmement quand on montera sur son dos, mais qui restera de toute manière incapable de marcher.

Albert Jacquard et Marie-José Auderset, C'est quoi l'intelligence ? Seuil, 1989.

Une substance : un produit.

On devient aussi intelligent en dormant

1. Pourquoi les enfants n'ont-ils pas toujours envie d'aller se coucher ?

- Ils veulent aider leurs parents
- Ils ont envie de regarder la télévision
- Ils ont peur du noir et de faire des cauchemars
- Je ne sais pas répondre.

2. Qu'appelle-t-on "sommeil paradoxal" ?

- le sommeil pendant lequel on dort profondément
- le sommeil pendant lequel on rêve
- le sommeil pendant la sieste
- Je ne sais pas répondre

3. Pour bien se développer, il faut :

- dormir chaque jour le plus longtemps possible
- dormir selon ses besoins personnels
- dormir le moins possible
- Je ne sais pas répondre

4. Les animaux connaissent des phases de sommeil paradoxal :

- C'est vrai pour tous les animaux
- C'est uniquement vrai pour les mammifères
- Ce n'est pas indiqué
- Je ne sais pas répondre

5. Dormir permet de fabriquer dans son corps des substances qui font :

- maigrir
- grossir
- dormir
- Je ne sais pas répondre

6. Chaque nuit, le sommeil permet à chacun

- de développer son intelligence
- d'aimer le noir
- d'imaginer ce qui va se passer le lendemain
- Je ne sais pas répondre

7. Pendant son sommeil, un cheval progresse à son rythme.

- Un jour, il sera capable de parler.
- Il saura de mieux en mieux trouver son chemin
- Il sautera de plus en plus haut.
- Je ne sais pas répondre.