

# Table des matières

PRÉFACE, <i>Claire Mestre</i> .....	7
INTRODUCTION.....	13
Une écriture à plusieurs voix.....	15
Rencontres, <i>Arianna Cecconi</i> .....	17
Une amitié et le début d'une collaboration.....	17
Dans un séminaire d'ethnopsychiatrie.....	20
Première rencontre au « centre du sommeil ».....	22
Une plongée dans les nuits marseillaises.....	24
1. LE SOMMEIL ET LE RÊVE, REGARDS CROISÉS ET REPÈRES.....	27
La perspective des neurosciences, <i>Marc Rey</i> .....	27
Une nuit au centre du sommeil.....	27
Car le sommeil, c'est quoi pour les neuroscientifiques ?.....	34
Le rêve, une activité mentale pendant le sommeil ?.....	41

Un éclairage anthropologique sur le sommeil, comportement social et culturel, <i>Arianna Cecconi</i> .....	45
Le rêve : un savoir à partager.....	52
La transmission du sommeil entre la mère et le bébé : son rôle dans le développement de l'enfant, <i>Frédérique Fabre</i> .....	59
Une naissance en réanimation à Marseille .....	60
Fait-il ses nuits ?.....	62
Le sommeil, bien plus qu'une histoire biologique	64
Une approche culturellement sensible.....	66
Par-delà les rêves .....	73
La médiation artistique : jouer les rêves et chercher la texture du sommeil, <i>Tuia Cherici</i> .....	77
Du Manucinéma à l'Oniroscope.....	81
Du langage des rêves à la texture du sommeil .....	85
La transmission d'une culture du sommeil.....	88
<b>2. LES ATELIERS SOMMEIL :</b>	
UNE FENÊTRE SUR LA NUIT.....	93
Le « bon sommeil » dans l'enfance : un enjeu de santé publique.....	93
Une communication difficile : « Moi j'ai la honte quand je parle aux docteurs » .....	95
Le déroulement des ateliers sommeil.....	98
« Montre-moi demain ».....	108

Dernière séance : une rencontre de restitution et d'évaluation collective.....	109
Le sommeil, une histoire de famille.....	111
L'apport de la création dans l'atelier, <i>Tuia Cherici</i> .....	118
Un portrait de leurs nuits.....	118
L'histoire du sommeil en images.....	120
L'arbre du sommeil.....	123
« Lire » les arbres.....	124
 3. L'INFLUENCE DE L'ENVIRONNEMENT SUR LES NUITS.....	127
« En bas de chez moi, c'est dangereux ! », cité Kallisté à Marseille.....	127
« On ne trouve pas de solution la nuit », foyer Maelis à Marseille.....	133
« Il n'y a que devant l'écran qu'il est calme », les mères de la PMI d'Aubagne.....	139
Démasquer les stéréotypes sur la mère et sur le sommeil : une mission débutée à la PMI, <i>Tuia Cherici</i> .....	145
« Mon cerveau est bloqué pour lui », les mères du CAMSP Saint-Louis, Marseille.....	149
 4. LES RÊVES ET LES PEURS DE LA NUIT.....	155
Les angoisses nocturnes <i>Arianna Cecconi et Frédérique Fabre</i> .....	155
Montrer aux mères les dessins, <i>Tuia Cherici</i> .....	163

La circulation des rêves, <i>Arianna Cecconi</i> .....	166
Un atelier sur les rêves au foyer Maelis .....	166
Récits de rêves, cité Kallisté.....	169
Avec les femmes de la PMI d'Aubagne.....	176
5. UN ENJEU POLITIQUE, SOCIÉTAL ET SOCIOCULTUREL.....	183
Médecine du sommeil, rythmes imposés et inégalités sociales.....	183
La place de la médecine du sommeil face à ces enjeux politiques et sociétaux.....	187
La médecine du sommeil, individuelle ou collective ?.....	188
Sommeil et inégalités, <i>Arianna Cecconi</i> .....	190
Les défis de la transmission du sommeil .....	191
Le développement du sommeil de la naissance à l'âge adulte, <i>Marc Rey et Frédérique Fabre</i> .....	191
Les problèmes de sommeil du bébé, le sommeil collectif et le co-sleeping, <i>Arianna Cecconi et Frédérique Fabre</i> .....	194
Transmettre sans oublier son propre sommeil : le défi des mères, <i>Frédérique Fabre</i> .....	198
La transmission du sommeil : une question d'images, <i>Tuia Cherici</i> .....	201
Genre et sommeil : quel rôle ont les pères dans la transmission du sommeil ?.....	205

6. TRANSMETTRE UNE NOUVELLE CULTURE	
DU SOMMEIL.....	211
Une méthodologie en mouvement, <i>Tuia Cherici</i> .....	211
Le développement de nos outils : relaxation, arbres du sommeil et agendas.....	215
La relaxation, <i>Frédérique Fabre</i> .....	215
L'arbre du sommeil, <i>Tuia Cherici</i> .....	217
L'agenda de sommeil mère-bébé, un outil d'évaluation et de suivi.....	222
Vers une transmission de l'atelier sommeil.....	223
ÉPILOGUE.....	227
Tant qu'il y aura des mères et des bébés, <i>Frédérique Fabre</i> .....	227
La dynamique du sommeil mise en images, <i>Marc Rey</i> .....	232
La recherche comme pratique et action, <i>Arianna Cecconi</i> .....	235
D'autres rêves nous attendent, <i>Tuia Cherici</i> .....	238
BIBLIOGRAPHIE.....	241
REMERCIEMENTS.....	251