**Général**

~~Envoyer l’info à Basak / Morgane / Manon / Fabian Guénolé / Nicolas Legrand~~

**Introduction**

~~Mettre + de Schredl et de Schwartz dans l’introduction~~

Le rappel de rêves c’est sous l’influence d’énormément de facteurs, un qui est énormément important c’est l’intérêt pour le rêve (à l’échelle individuelle on obtient des résultats très rapides), éveils nocturnes et personnalité. Mais à la fin de l’introduction dire : d’accord ça s’est un truc qui explique mais ça n’explique pas tout car quand on les réveille en laboratoire il y a quand même une différence majeure ! 🡪 ça a pu augmenter la fréquence des petits rêveurs mais ça n’a pas permis de rattraper les grands rêveurs.

Donc ça doit se passer au moment du réveil !

Puis dernière partie de l’intro : s’intéresser au rappel d’un truc dont on ne sait pas la fonction ça ne sert à rien 🡪 alors on a voulu étudier ça en étudiant le contenu du rêve.

Intro + avec tout et qui finisse avec des questions claires, à la fin de chacune des manips tu remets la question, et tu dis voici comment on y a répondu.

~~« Does dreaming have a function »~~

**Manip IRM**

Diapo 19 : Question est ce qu’on a des raisons de croire à l’effet bénéfique du N3 sleep : citer Jan Born 2009 + rajouter image / icone balance. Il faut + le présenter comme une hypothèse. On sait que le sommeil lent favorise la mémoire déclarative (on n’est pas complètement dans de la mémoire déclarative et on ne sait pas si le sommeil lent profond à un effet sur cette tâche).

Regarder papiers de celui qui m’a invité à Basel

Explication alternative : cette tâche n’a pas été étudiée dans les études qui s’intéressent à la consolidation de la mémoire pendant le sommeil 🡪 Entrainement d’un processus cognitif.

Il faut plus le dire que très peu de gens ont comparé les perfs au réveil entre stades 🡪 Effet d’une autre tâche ?

Plus voir les questions comme une discussion avec un collège !

* ~~A un moment il faut parler du réseau par défaut (exemple dans l’intro de l’inertie)~~
* ~~Rajouter le JSR avec le titre de l’article~~
* ~~Rajouter la flèche comic presentation~~
* Mettre que le N3 dans la manip d’inertie
* ~~Balkin dans la section “avantages par rapport à la littérature”~~
* ~~Faire apparaitre les vidéos avec l’animation du protocole !~~
* ~~Faire attention à la formulation : plus de grand-rêveurs qui se souviennent de leurs rêves~~
* ~~Discussion HR – LR : on vérifie notre hypothèse, pas d’effet au niveau comportemental mais tendance, et cérébralement parlant on voit une différence d’activité cérébrale au réveil, et du coup l’idée c’est que pour qu’il y ait encodage en mémoire il faut qu’il y ait quelque chose à encoder, notre interprétation c’est qu’une meilleure connectivité dans le réseau permet à la mémoire à court terme du rêve de survivre la transition veille – sommeil 🡪 Si la connectivité est trop faible, alors la mémoire ne survit pas, si elle est suffisante alors elle survit.~~

**Manip PLOS ONE**

Dire à l’oral que la mémoire de la journée précédente est fraiche et que ça permet d’overcome les limitations du content matching paradigm

~~Mettre des smileys sur l’échelle emotional valence~~

~~Discussion du Plos One pas assez bonne : gagner du temps, et se positionner vis-à-vis des hypothèses actuelles : nos résultats sur la fonction du rêve sont plutôt en faveurs de la régulation émotionnelle,~~

~~On s’en fout du time of the night et du problem solving~~

Les résultats sont en faveur de l’hypothèse de régulation, et pas de l’hypothèse de consolidation, et d’ailleurs on a une autre étude qui montre que sur une tâche de mémoire implicite il n’y avait pas de meilleures performances chez ceux qui ont incorporé l’apprentissage dans leur rêve, ce qui est assez cohérent avec l’ensemble des résultats de la littérature dont très peu montrent un effet 🡪 Schredl 2017

**Conclusion générale**

Retoucher modèle pour faire apparaitre clairement la ligne de transition éveil - sommeil