



MÉDECINE LE DOSSIER

Au pays des RÊVES

« DORMIR, C'EST SE DISTRAIRE DU MONDE », DISAIT JORGE LUIS BORGES. ENCORE PLUS QUAND NOUS RÊVONS, AURAIT PU AJOUTER L'ÉCRIVAIN ARGENTIN. ÉNIGMATIQUE, INSAISSABLE, INCONTRÔLABLE ET FASCINANT, TEL EST LE RÊVE. VOICI CE QUE L'ON EN SAIT.



L'ouvrage fondamental « L'Interprétation des rêves », de Sigmund Freud (1899), marque une date importante dans l'histoire de la psychanalyse. Pour la première fois est tentée une approche scientifique du rêve.

C'est quoi, un rêve ?

« Une production psychique se produisant pendant le sommeil, et pouvant être partiellement mémorisée », c'est ainsi que le Larousse définit un rêve. Son contenu est fait, le plus souvent, de petits bouts de souvenirs de la vie éveillée. Le travail pour les adultes, l'école pour les plus jeunes, la famille, les amours... sont quelques-uns des thèmes qui peuplent nos nuits.

Est-ce que nous rêvons tous ?

C'est hautement probable, même si nous n'avons pas la même capacité à nous en souvenir. Contrairement à ce que l'on a longtemps cru, on rêve tout au long de la nuit, pas seulement pendant le sommeil paradoxal. Même si c'est effectivement pendant cette phase que nos rêves

sont les plus riches, les plus colorés. Si dans nos songes, nous courons de toutes nos forces, nous pédalons ou nous volons, dans notre lit, nous restons parfaitement immobiles. Les responsables de cette paralysie temporaire pendant le sommeil paradoxal ont été identifiés par des chercheurs, ce sont les neurones à glutamate qui inhibent le système moteur.

Pourquoi certains se souviennent de leurs rêves et d'autres non ?

Le sommeil est parsemé d'éveils très courts, même si nous ne nous en souvenons pas. « Nous avons montré en laboratoire que ceux qui avaient des éveils un peu plus longs – 2 minutes, contre 1 minute habituellement – se souvenaient plus souvent de leurs rêves »,





explique Perrine Ruby, chercheuse (Inserm), spécialiste des rêves au centre de recherche en neurosciences de Lyon. « *La différence semble minime, pourtant, avec un microréveil de 60 secondes, le cerveau paraît trop embrumé pour se souvenir des rêves que l'on vient de faire. Il semblerait également que les personnes plus créatives, ou celles qui parlent aisément de leurs émotions, se souviennent plus souvent de leurs rêves que les autres. Le fait de porter attention à ses rêves, en tenant un carnet de rêves, augmente aussi rapidement et significativement la fréquence avec laquelle on s'en souvient.* »

En quoi les rêves permettent-ils de réguler nos émotions ?

« *Le rêve morcelle et mélange les souvenirs, il y ajoute des bizarreries. C'est grâce à ces modifications de la réalité qu'il apporte de la distance, réduisant ainsi la charge émotionnelle associée au souvenir. Nous avons montré au laboratoire, en 2017, que la version rêvée d'un souvenir avait une intensité émotionnelle diminuée par rapport à la version vécue* », poursuit la chercheuse. Autrement dit, passées au filtre des rêves, la colère, la tristesse ou la peur s'estompent. Des chercheurs de l'université et de l'hôpital universitaire de Berne (Suisse) ont récemment découvert comment le cerveau triait les émotions pendant la phase de sommeil paradoxal. Ces travaux, dont les résultats ont été publiés dans la revue « Science » (mai 2022), ont été menés sur des souris. Les chercheurs ont montré que, pendant le rêve, les neurones du cortex préfrontal augmentent le stockage des émotions positives, et empêchent les souvenirs traumatisants de s'imprimer dans le cerveau.

Rêver en temps de confinement

« *En faisant une enquête sur le sommeil et les rêves pendant le premier confinement [enquête en ligne « Confinement, sommeil et rêves » lancée le 6 avril 2020 en France, NDLR], nous avons observé que le Covid et la mort s'étaient invités dans les rêves, tout comme l'incertitude face à l'avenir, raconte Perrine Ruby. Mais, en parallèle, et sans doute pour compenser les choses négatives vécues pendant la journée, les personnes interrogées ont aussi rapporté*

des rêves extrêmement positifs, qui exprimaient tout ce qui n'était alors plus permis : retrouver ses amis et sa famille, faire la fête dehors... Le rêve apparaît, encore plus dans ce contexte, comme le dernier espace de liberté, un camp retranché imprenable. » L'ensemble des résultats de cette enquête ainsi que des exemples de rêves de confinés ont été publiés dans le livre « Rêver pendant le confinement », de Perrine Ruby, éd. EDP sciences (18 €).

Les rêves ont-ils d'autres fonctions ?

Parmi les hypothèses préférées des chercheurs, l'une d'entre elles revient très souvent dans les discussions : le rêve permettrait de simuler une menace, une situation inconfortable, pour mieux s'y préparer.

L'interprétation des rêves a-t-elle un sens ?

Qui n'a pas entendu que rêver de perdre ses dents annonçait la mort prochaine d'un proche ? Qu'on se rassure, « *les rêves ne sont pas prémonitoires, d'après les résultats scientifiques obtenus jusqu'à présent* ». Et s'ils ont un sens, c'est seulement pour le dormeur lui-même. Lui seul peut faire des associations d'idées, pour comprendre le scénario de son rêve et y trouver une signification personnelle. « *Pour rendre à Freud ce qui est à Freud, il faut reconnaître que les rêves sont métaphoriques. On voit bien que ça nous parle, et qu'il y a moyen d'en faire quelque chose si on se penche dessus et qu'on essaie de faire des associations. Cela peut aider à mieux se comprendre.* »

Qu'est-ce qu'un cauchemar ?

« *Le cauchemar a été défini comme étant un rêve négatif, déplaisant, inquiétant ou effrayant, qui réveille le dormeur. Quand il ne réveille pas, on parle de mauvais rêve.* » Ils sont fréquents chez les enfants, « *une caractéristique probablement due à la maturation de leur système nerveux* ». Ils sont par contre généralement rares chez l'adulte, « *moins d'un par mois* ». Si ce chiffre est bien plus élevé, « *c'est souvent l'indicateur d'une mauvaise santé psychologique, qui peut s'accompagner d'un risque accru de suicide ou de dépression. Il ne faut pas laisser des cauchemars fréquents s'installer. Des techniques comportementales sont très efficaces pour diminuer leur fréquence. C'est le cas de celle proposée par Benjamin Putois dans son livre « Manuel de guérison des cauchemars » (éd. Les Arènes, 20,90 €). La technique consiste à se rappeler son cauchemar, pour en changer le scénario et inventer une fin plus heureuse. La répétition mentale de ce nouveau scénario dans la journée aboutit à une diminution de la fréquence des cauchemars.* »

Qu'est-ce que le rêve lucide ?

C'est être conscient que l'on rêve pendant que l'on est en train de rêver, et pouvoir contrôler, au moins en partie, le scénario de son rêve. « *Le rêve lucide traduit vraisemblablement le résultat d'un "raté" de réveil, c'est-à-dire un cerveau à moitié endormi, à moitié réveillé* », explique Perrine Ruby. ■