

TRIBUNE DE LYON



© Susie Waroude

LIRE LE NUMÉRO DE CETTE SEMAINE

L'invite de la semaine

A Perrine Ruby, chercheuse en neurosciences cognitives :
« Le rêve est le meilleur indicateur de ce qui s'est passé pendant le premier confinement »

DAVID GOSSART - 17 JANVIER 2022, 06H27

La chercheuse en neurosciences cognitives à l'Inserm, codirectrice de l'équipe Perception, Attention, Mémoire du Centre de recherche en neurosciences de Lyon, publie un livre, "Rêver pendant le confinement. Ce que le rêve apprend sur le vécu des Françaises et des Français" (Éditions EDP Sciences), résultat d'une étude effectuée entre avril et mai 2020 pendant le premier confinement, et basée sur plus de 3 000 témoignages.

Pourquoi avez-vous décidé de vous pencher sur les rêves lors du premier confinement ?

Perrine Ruby : « Beaucoup d'enquêtes ont été réalisées pendant cette période. C'était un moment dont il fallait profiter pour faire de la recherche. C'est tout un pays qui se trouvait en état "expérimental", en situation contrôlée, ce qui n'arrive jamais ! Nous voulions documenter par l'intermédiaire du rêve et nous interroger : qu'est-ce qui se passe, qu'est-on en train de vivre ?



Aviez-vous la certitude que la situation allait avoir un effet sur le sommeil et les rêves ?

Il était clair que le stress et l'anxiété provoqués par la pandémie, associés au confinement et au changement de mode de vie, allaient avoir un effet. Je voulais savoir de quoi on allait rêver, comment tout cela allait être intégré dans les rêves. Et l'enquête a montré des effets que l'on n'aurait pas soupçonnés.

Positifs ou négatifs ?

Ce qui m'a le plus frappée, c'est le niveau de cauchemars avant le confinement, très supérieur à ce à quoi on pouvait s'attendre. Avait-on affaire à une sous-population déjà davantage sujette au cauchemar, ou bien l'arrivée de la pandémie, qui était annoncée depuis plusieurs mois, y a-t-elle joué sa part ? En tout cas, pendant le confinement, l'augmentation a été spectaculaire. Le nombre de cauchemars est monté à deux par mois alors qu'en principe, les adultes en font moins d'un par mois. Et que le seuil considéré inquiétant et pathologique est de quatre.

Il apparaît aussi que les thèmes des rêves ont changé. Mais en quoi ?

On s'attendait évidemment à une incorporation des thèmes qui envahissaient le quotidien : le virus, la mort, la crainte pour les proches. On les a beaucoup retrouvés. Mais l'une des premières surprises, c'est la présence absolument énorme dans un premier temps des masques, des gestes barrières, et surtout des attestations. Et à quel point les gens craignaient de se faire contrôler. C'est spectaculaire, on ne le soupçonnait pas. Nous pensions que les gens allaient être inquiets pour leur santé, celle de leurs proches, mais ils ont aussi été extrêmement touchés par la restriction de liberté et l'enfermement. Dans leurs rêves, ils remplissaient les attestations, mais avaient peur de se faire contrôler par la police et qu'elle s'en prenne à eux. Dans l'entièreté des rêves que j'ai lus, jamais la police n'a été bienveillante, elle a été systématiquement coercitive et injuste, au point de tirer sur les gens sans attestation. C'était très impressionnant. Il y a eu un vécu violent de l'imposition d'une règle pas clairement justifiée. Il ressort de tout cela un sentiment d'impuissance.

La police représentant quoi, dans ces rêves. L'ordre ?

Dans un rêve, la police, c'est le système, le gouvernement, les règles imposées. Et cela nous parle de comment ces règles sont vécues par les gens. C'est extrêmement alarmant, car il aurait pu y avoir 50 000 autres métaphores. Mais ce sont celles-là qui sont apparues. Ce n'est pas isolé ou anecdotique. Cela parle aussi de comment la politique du gouvernement était perçue et se manifestait dans les rêves. L'état des gens est tout autant induit par la pandémie que par la gestion de la pandémie. Quand on dit "*on est en guerre*", je pense que ce mot a participé énormément aux thèmes qui sont apparus dans les rêves. Une autre chose que nous n'avions pas vue venir, c'est qu'imposer le travail à la maison, qui semblait assez anodin, a induit la notion d'intrusion dans l'intimité.

Par la fin de la limite entre personnel et professionnel ?

Oui, et la crainte du virus, qui fait que l'autre devient inquiétant. C'était : "*J'aimerais m'enfermer chez moi, mais les verrous ne marchent pas et les gens viennent quand même et ne veulent pas partir alors que j'aimerais qu'ils s'en aillent, car il y a un danger, mais je ne sais pas lequel.*" Le rêve qui m'a fait réaliser ça, c'est une femme qui reçoit chez elle sa gynécologue. Le summum, déjà, de l'intrusion dans l'intimité. Eh bien, dans ce rêve, la gynécologue fouille en plus dans les tiroirs. Là, on s'est dit : "*Il se passe un truc.*"



On a découvert un pourcentage, certes moindre que celui des personnes ayant fait des rêves négatifs, de gens qui ont l'impression d'avoir fait des rêves plus positifs. Quand j'ai lu le contenu et les métaphores, j'ai compris qu'on avait affaire à un double mécanisme, où le rêve et le sommeil permettent d'exprimer les émotions négatives accumulées dans la journée, mais participent aussi à un effet de compensation. Tout ce qu'on ne pouvait pas faire la journée, on le faisait en rêve : participer à des fêtes entre amis, être au milieu d'une foule, aller courir dehors, dans la nature, des endroits où l'on était libre... Beaucoup de rêves érotiques aussi. Il y avait également une notion de "combat" contre la situation, de rêves où on a sauvé la terre, où il n'y a plus de réchauffement, de maladie, où l'on vit en paix avec la nature... Ça réchauffait le cœur de voir que les gens, pour compenser les angoisses de la journée, rêvaient d'être ensemble, avec leurs amis, et de faire la fête.

Peut-il y avoir une composante biologique à ces rêves et cauchemars, liés aux changements imposés de mode et de rythme de vie?

Bien sûr, cela va ensemble et cela s'alimente. Moins d'activité physique, plus d'écrans, un changement d'alimentation... Ce sont des facteurs de risques de mauvais sommeil, d'augmentation des éveils en cours de sommeil, dont il est montré qu'ils sont très liés à la production de souvenirs de rêves. Il n'est donc pas surprenant d'avoir eu plus de personnes qui se souviennent de leurs rêves pendant cette période. Ce qu'on n'avait pas anticipé non plus, c'est la confusion, l'un des sentiments les plus prégnants de cette époque-là. Tout était insensé, contradictoire et cette confusion s'est ressentie dans les rêves, comme celui-ci : *"Je suis dans une voiture qui roule à 120 et je ne vois pas à travers le pare-brise."* C'était des images vraiment spectaculaires.

Au travers de votre livre transpire finalement à un certain niveau le caractère « politique » du rêve, le voyez-vous comme ça également?

Oui. Quand j'ai vu le contenu des rêves, c'était imparable : il était impossible de passer à côté du caractère intrinsèquement politique du contenu de ces rêves, et ça m'a paru très important d'en parler et de le mettre sur la place publique. Quand les gens font des rêves positifs, ce n'est pas d'être riche et d'avoir une grosse voiture, mais d'être avec leurs amis, ensemble, et de faire la fête, d'être en communauté et de sauver le monde ! C'est important de montrer de quoi les gens ont peur et à quoi ils aspirent et ça, c'est intrinsèquement politique. Le rêve exprime la vérité, parle d'une réalité en vous. Je ne voyais pas de meilleur indicateur de ce qui s'est passé dans le pays à ce moment-là. »

Mon déjeuner avec Perrine Ruby



© Susie Waroude

Quand nous y arrivons en fin de matinée, un beau soleil froid commence à pénétrer dans le salon de Perrine Ruby, posé au 8^e étage d'un grand axe villeurbannais. Comme un fait exprès, cette « lyonno-lyonnaise » est arrivée à Villeurbanne il y a trois ans, peu de temps avant la pandémie, car elle voulait un balcon et une vue dégagée. Le meilleur moment pour réaliser ce choix, comme s'en apercevront de nombreux Français confinés désireux d'atténuer l'angoisse des confinements successifs. Cela a-t-il joué sur la qualité des rêves de la chercheuse? Possible. Mais son travail, qui a consisté à scruter l'inconscient des autres, plus sûrement. *« Je pense que ça m'a beaucoup aidée à traverser cette époque : ce qui était dur à vivre, c'était la passivité et l'impuissance. Lancer cette enquête m'a donné l'impression d'être dans l'action. Et j'étais dans la catégorie de ceux qui ont fait davantage de rêves positifs! »* Dans l'ouvrage de Perrine Ruby, comme dans ses paroles, perce un engagement personnel à peine voilé. Dès l'attaque de son livre, elle prévient accorder les pluriels de l'ouvrage au féminin, les femmes ayant été plus nombreuses à répondre à l'étude. *« Afin, écrit-elle, que le masculin, pour une fois, ne l'emporte pas sur le féminin, alors que les femmes sont en majorité. »* Et si nous n'avons pas rencontré Perrine Ruby au restaurant, mais chez elle, c'est parce qu'elle est réfractaire au passe sanitaire, *« outil de coercition et de contrôle démesuré »* selon elle. Une défiance assumée de la manière dont a été gérée la pandémie, et qui la rapproche étonnamment des préoccupations inconscientes des témoins qui ont partagé leurs rêves avec son équipe. Perrine Ruby reste d'ailleurs durablement impressionnée par la force de l'empreinte des thèmes de coercition sur les rêves de ses contemporains. *« Ça fait froid dans le dos. Ces rêves expriment bien que ça craint, et que ce serait bien que les choses prennent une autre direction! »*

07.02.1975

Naissance à Oullins.

1998

Diplômée de l'école vétérinaire de Marcy-l'Étoile.

2002

Thèse en neurosciences à Lyon 1.

2005

Chargée de recherches en neurosciences cognitives, sommeil et rêve.

01.2021

Devient codirectrice de l'équipe
Perception, Attention, Mémoire du
Centre de recherche en
neurosciences de Lyon (CNRL).



DAVID GOSSART

Journaliste économie, urbanisme et innovation. Le monde de l'entreprise lyonnais n'a aucun secret pour lui... Tremblez patrons !

VOS RÉACTIONS

Commentaire

✓



Science. Ce que nos rêves racontent du confinement

Logement social. Le plan de rattrapage qui bouscule Lyon

N° 841 • DU JEUDI 20 AU MERCREDI 26 JANVIER 2022 • 1,50 €

TRIBUNE DE LYON

Réseaux, ambitions politiques, figures de proue...

Qui sont les nouveaux royalistes de Lyon



Frédéric de Natal, chroniqueur royaliste, ici devant un tableau de Charles Le Brun représentant la résurrection du Christ avec Louis XIV et Saint Louis.

R 28223 - DISTRIB - F 1,50 euro

R 28223 - 841 - F 1,50 euro



n°841 - 20 janvier 2022

LIRE LE GUIDE

GUIDE du **logement**

| 2021 |

TRIBUNE DE LYON



Se loger moins cher à Lyon, c'est possible

- > Les politiques publiques mises en place**
- > Les solutions des acteurs du marché**

Un guide édité par
TRIBUNE DE LYON
tribunedelyon.fr





Votre abonnement
à partir de

4€90 / mois

sans engagement

◆ **Toute l'actu quotidienne en ligne**
de Lyon et de sa métropole

◆ **L'hebdo en version numérique**
votre magazine en PDF

◆ **Les archives**
avec tous les articles du site

**CHOISISSEZ
VOTRE FORMULE**

RECHERCHER UN ARTICLE

Rechercher...



[J'ACCÈDE À MON COMPTE](#)

[JE M'ABONNE](#)

RUBRIQUES

[Cinéma](#)

[Culture](#)

[Dossier](#)

[Economie](#)

[Edito](#)

[Education](#)

[Entreprendre à Lyon](#)

[Gastronomie](#)

[La revue de presse](#)

[L'invité de la semaine](#)

[Nos événements](#)

[Politique](#)

[Salade Lyonnaise](#)

[Sciences & Innovation](#)

[Société](#)

[Sorties](#)

[Sport](#)

[Tendances](#)

[Transports](#)

[Urbanisme & Immobilier](#)

À-PROPOS-DE-NOUS

Tribune de Lyon est le premier hebdomadaire généraliste lyonnais. Créé en 2005, ce magazine indépendant est édité par la société Rosebud, principalement détenue par ses salariés.

Tribune de Lyon propose, sur 72 pages, une vision critique de l'actualité lyonnaise, qu'il s'agisse d'économie, de politique, de sport ou de faits de société, ainsi qu'un guide complet des sorties de la semaine et des tendances lyonnaises...

[Lire plus...](#)

NOS-AUTRES-SITES

[Lyon Décideurs — Le média des décideurs lyonnais](#)

[Exit Mag — Meilleures sorties à Lyon](#)

[Grains de Sel — Mensuel urbain des familles](#)

[Mon Annonce Légale — Publier une annonce légale](#)

[NOUS CONTACTER](#)

[INSCRIPTION - NEWSLETTER](#)