



RHÔNE

De quoi avons-nous rêvé

Quelques jours après le premier confinement, Perrine Ruby a lancé une enquête pour étudier l'impact de la pandémie et du confinement sur le sommeil et les rêves. Entre le 6 avril et le 12 mai 2020, 3 337 personnes vivant en France ont répondu à l'appel de cette scientifique, dont environ un millier dans la région Auvergne-Rhône-Alpes.

Pourquoi publier un livre à partir d'une étude scientifique ?

« Cette étude a commencé parce que je me demandais ce que le cerveau endormi allait nous dire de cette période inédite. Qu'est-ce que le confinement pouvait produire sans le filtre de la conscience et de l'explicite... À la lecture des souvenirs de rêves, j'ai été ébahie : les métaphores étaient renversantes, ces rêves racontaient ce qui se passait vraiment dans le pays ! Au-delà de faire progresser la recherche sur le sommeil et les rêves avec une publication scientifique, ces récits avaient une dimension sociale et politique que je voulais évoquer, notamment en période préélectorale. »

Qu'est-ce qui vous a le plus surpris dans ces rêves ?

« Certains thèmes ont occupé une place que nous n'avions pas prévue. Notamment la notion d'intrusion dans l'intimité, très présente. C'est sans doute dû à deux paramètres. D'une part, la crainte de l'intrusion du virus, d'autre part, la dimension de repli chez soi, avec le brouillage de la limite entre la sphère personnelle et la sphère professionnelle. Ce brouillage a déstabilisé beaucoup de personnes. Nous avons aussi été surpris de la place gigantesque que pouvaient prendre les attestations dans les rêves par rapport aux autres conséquences de la pandémie. Dans les rêves qui nous ont été racontés, s'exprime beaucoup la crainte de l'arbitraire, de l'autorité. La police est systématiquement présentée comme coercitive, voire identifiée à des régimes totalitaires. Cela montre combien la privation de liberté a eu un impact sur les consciences. »

Pour autant, ce ne sont pas des rêves de révolte...

« Non pas de révolte face aux humains, lesquels exercent la coercition et le totalitarisme dans les rêves. C'est remarqua-

ble. La pandémie ressemble à une catastrophe naturelle contre laquelle on ne peut rien. En revanche, en démocratie, les décisions des dirigeants ne sont pas une fatalité. Si elles visent à contenir les conséquences néfastes de la propagation du virus, il arrive qu'elles paraissent confuses, changeantes et en tout cas prêter à opposition ou à discussion. Dans les rêves, les métaphores peuvent être liées à un sentiment d'impuissance face à la pandémie, mais elles peuvent aussi évoquer une crainte face à un pouvoir politique montré comme illimité. »

Cette période a été plutôt angoissante. Est-ce que cela entraîne des rêves plus sombres ?

« Il y a eu en moyenne deux cauchemars par mois, alors qu'en période ordinaire, il y en a moins d'un par mois. C'est donc beaucoup plus qu'en temps normal tout en restant en dessous du seuil de quatre par mois, considéré comme pathologique. Mais il y a aussi un pourcentage non négligeable de personnes, de l'ordre de 7 %, qui ont fait des rêves plus positifs. Leurs rêves mettaient en scène le fait de se retrouver entre amis, d'être bien ensemble... Je pense à des récits où la Terre est sauvée, où les humains vivent en harmonie avec la nature, dans un monde où l'énergie est créée par des enfants qui chantent en se tenant la main. On a aussi vu une augmentation des rêves érotiques. »

Que signifie cette présence accrue de cauchemars, mais aussi de rêves positifs ?

« De manière générale, le rêve exprime davantage des émotions négatives. Il reprend des événements, des émotions négatives pour en faire une version atténuée, moins intense. Il assure une fonction de régulation émotionnelle. Au cours de la pandémie, il y a vraisemblablement eu une sorte de saturation



« Dans leurs rêves, ce qui est cher au cœur des Françaises et des Français, ce partager des bons moments avec eux », explique Perrine Ruby, qui mène des Lyon1/UJM. Photo d'illustration Pixabay - XIANGYING-XU

“ Les rêves recueillis sont émouvants, liés à des valeurs humaines. Ils n'expriment pas un désir de statut social, de domination, de consommation ou d'argent ”

Perrine Ruby



tion du système de régulation. Très sollicité, celui-ci n'arrivait pas à tout gérer, et ces échecs plus fréquents peuvent produire davantage de cauchemars. Quant au rebond de rêves très positifs, ceux-ci expriment ce qu'on ne pouvait pas faire à l'éveil. Ils réalisent des désirs de façon littérale, comme faire la fête, voir des amis, faire des activités en extérieur, peut-être

pour compenser le peu d'émotions positives de la journée. Comme si la régulation émotionnelle passait aussi par ces rêves très positifs, pour rééquilibrer la balance, l'humeur générale. »

Vous évoquez une dimension politique...

« Les rêves recueillis sont émouvants, liés à des valeurs humaines. Ils n'expriment pas un désir de statut social, de domination, de consommation ou d'argent. Dans ce contexte, le désir de richesse semble être une construction sociale et culturelle dans un contexte capitaliste. Une construction destinée à faire consommer les gens. Dans leurs rêves, ce qui est cher au cœur des Françaises et des Français, ce n'est pas avoir et consommer. Ce qui compte, ce sont les amis, la famille, être avec ses proches et partager des bons moments avec eux. »

Propos recueillis par Muriel FLORIN

L'érotisme très présent

Parmi les thèmes cochés par les personnes qui ont raconté leurs rêves, l'érotisme arrive en quatrième position, derrière les interactions avec des gens et les activités extérieures et intérieures. Surtout, il se situe avant le travail a fortiori dans les rêves des hommes célibataires. D'après la dizaine d'études précédentes sur ce sujet, ce thème de l'érotisme occupait une place moins importante. Est-ce une donnée à relier aux fluctuations des relations sexuelles pendant le confinement ? Pour environ un quart des couples, cette activité a alors subi

une baisse de régime (elle est déclarée identique par la moitié et en hausse pour 15 %). Pour les célibataires, la tendance est plus marquée : trois personnes sur dix déclarent une diminution de l'activité sexuelle (35 % la décrivent comme identique et moins de 3 % plus fréquentes). La masturbation augmente aussi selon presque 25 % des célibataires. Dans la période confinée, parmi les personnes qui ne sont pas en couple, trois sur dix disent se livrer à cette activité solitaire plusieurs fois par semaine.



De quoi avons-nous rêvé pendant le confinement ?

Famille du média : PQR/PQD

(Quotidiens régionaux)

Périodicité : Quotidienne

Audience : 794000

Sujet du média :

Actualités-Infos Générales



Edition : 26 décembre 2021

Journalistes : Muriel Florin

Nombre de mots : 1853

Rêvé pendant le confinement ?



n'est pas avoir et consommer. Ce qui compte, ce sont les amis, la famille, être avec ses proches et travaux sur le rêve au sein du Centre de recherche des neurosciences de Lyon (CRNL, CNRS/Inserm/

Davantage d'éveils la nuit, davantage de souvenirs de rêves



Si la durée du sommeil augmente, celui-ci est de moins bonne qualité selon la plupart des personnes interrogées. Photo d'illustration STOCK.ADOBE

L'enquête de Perrine Ruby confirme le lien entre les éveils nocturnes et la fréquence des souvenirs de rêves. Environ la moitié des personnes signale que son cycle de sommeil est modifié. La même proportion dit dormir davantage. Une personne sur quatre fait davantage de siestes. Toujours pendant le confinement, les horaires de lever et de coucher ont tendance à être plus variables. Si la durée du sommeil augmente, celui-ci est de moins bonne qualité selon la plupart : six personnes sur dix estime s'endormir moins facilement, la moitié dit dormir moins bien que d'habitude. Cela peut être lié à une moindre activité physique, davantage d'écrans, également relevés par l'enquête. Les souvenirs de rêves sont plus fréquents. Quatre personnes sur dix l'affirment, tandis que 8,6 % les estiment au contraire plus rares. Cette fréquence globalement accrue est cohérente avec les connaissances scientifiques : les éveils nocturnes (dont nous n'avons pas forcément conscience) favorisent la « sauvegarde » du rêve en mémoire et donc la possibilité de le raconter le matin.

DES ANGOISSES ET DES DÉSIRS

Extraits de rêves de femmes, entre 18 et 45 ans, habitant la région Auvergne Rhône-Alpes.

« Plus je voyais les murs se rapprocher, plus la panique montait »

Peur d'être réduite en cube

« J'étais dans ma chambre, les murs se sont mis à se rapprocher, la pièce à se rétrécir, je ne pouvais ni sortir par la porte ni passer par la fenêtre, et plus je voyais les murs se rapprocher plus la panique montait, peur de mourir enfermée et réduite en cube. »

« Je rêve que je suis surveillée sans arrêt »

La vie entière devient une prison

« Je suis en visio et j'essaie d'expliquer aux gens sur un plateau TV que ce monde est fou et qu'on est gouverné par des fous mais leurs regards sont vides comme des robots et puis je sens que je dois me cacher mais je ne sais pas où... Je rêve que mon mari tente de sortir pour aller faire des courses mais les policiers l'arrêtent et je n'ai plus aucune nouvelle. Je rêve que je suis surveillée sans arrêt, la vie entière devient une prison ou tout le monde est coupable... »

« Des instances supérieures souhaitaient se débarrasser du groupe dans lequel j'étais »

Forcés à monter dans l'avion

« J'étais à l'étranger et des instances supérieures souhaitaient se débarrasser du groupe dans lequel j'étais qui comprenait entre autres mes parents et mon conjoint. Je comprenais qu'ils cherchaient à se débarrasser de nous et particulièrement des personnes fragiles (âgées ou avec des problèmes de santé). Je supposais qu'ils allaient profiter de notre vol retour pour nous tuer. J'essayais donc de protéger mes parents et mon conjoint asthmatique en évitant de monter dans l'avion

mais la surveillance était trop importante et ils nous ont forcés à monter dans l'avion. »

« Je suis avec mes amis. Je suis heureuse »

Comme un dauphin

« Je suis à une fête incroyable habillée de manière très excentrique, je suis avec mes amis. Je suis heureuse. C'est la maison de campagne d'une de mes amies, on dort tous sur place. Je dois conduire pour rentrer mais je ne sais plus conduire. Je suis sur une plage et je nage avec tous les poissons de la mer, je nage comme eux très vite je descends dans les eaux profondes et me projette à la surface comme un dauphin. »

3 337

Rêver pendant le confinement. Ce que le rêve nous apprend des Françaises et des Français (EDP sciences) s'appuie sur les rêves de 3 337 personnes qui ont répondu à Perrine Ruby entre le 6 avril et les 12 mai 2020. Un échantillon non représentatif de la population française : largement plus féminin, plus jeune, et plus aisé que la moyenne. Sur cet ensemble, un peu plus d'un millier de personnes vit en Auvergne Rhône-Alpes.



Photo d'illustration MaxPPP/ Michèle CONSTANTINI

