



ACTU FRANCE

NEUROSCIENCES

Peut-on décider de quoi on va rêver ?

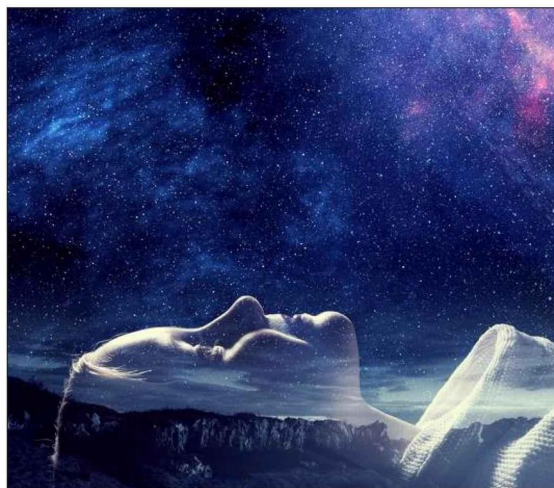
Choisir de quoi on rêve, diriger des scénarios fantasmagoriques, chasser les cauchemars... et rendre nos nuits bien plus belles que nos jours. Cela peut-il devenir réalité et à quel prix ? Explications avec Perrine Ruby.

Si seulement... Si seulement je pouvais rêver ce soir que je vole, que je revois un être aimé, que je suis en train de me promener sur cette île paradisiaque... Qui ne s'est pas endormi, en rêvant de faire de très beaux rêves ? Et même en aspirant jouer au chef d'orchestre d'une belle histoire dans la peau du personnage principal. Sans drogue, sans alcool, voilà une tentante évasion de nuit après les contraintes d'une journée morose. En prime, exit les mauvais rêves et les cauchemars.

Est-ce possible d'en décider ? « Le rêve typique c'est un rêve dont on a l'impression qu'on ne contrôle ni le contenu ni le cours, on a l'impression que c'est la vie éveillée » rappelle Perrine Ruby. On ne s'en souvient pas tout le temps, et quand on s'en souvient on a l'impression de découvrir une expérience vécue pendant le sommeil. En d'autres termes, le rêve vit sa vie pendant le sommeil et nous la nôtre pendant la vie éveillée.

Un raté de réveil

Toutefois, certaines personnes arrivent à prendre conscience pendant leur sommeil



Rêve d'évasion contrôlée par monts et par vaux ? Photo 199377620/stock.adobe.com

« qu'elles sont en train de rêver et d'autres personnes, encore moins souvent, font des rêves lucides dans lesquels ils arrivent à prendre le contrôle de certains éléments du rêve. Ils parviennent à faire apparaître des objets, à décider du cours de l'action » signale la scientifique. « Peu de personnes y parviennent, et elles n'y parviennent pas tout le temps ».

Il est très difficile d'étudier cela en laboratoire. À son balbutiement, la recherche sur le sujet indique que « vraisemblablement le rêve lucide, celui où on se rend compte qu'on rêve au moment où on rêve, serait une sorte de raté de réveil, un état de transition entre le sommeil et l'éveil, avec une partie du cerveau réveillée et l'autre

partie endormie » poursuit la scientifique.

Prendre le contrôle de ses rêves

L'intérêt porté à cet état inhabituel ne date pas de la veille. À la fin du XIXe siècle, Hervey de Saint Denys – à la fois baron et marquis – a cherché à atteindre cette maîtrise, d'abord à partir de ses propres rêves, jusqu'à publier en 1867 *Les Rêves et les moyens de les diriger*. Il influencera la pensée de Freud et celle des artistes du mouvement surréaliste. Cet intérêt ne faiblit pas, au contraire. Avec le développement des univers virtuels, la fascination pour contrôler les rêves augmente, estime Perrine Ruby.

Des stratégies pour augmen-

ter la fréquence des rêves lucides existent mais la plupart fonctionnent mal. Certaines proposent de se réveiller plusieurs fois dans la nuit, et de s'habituer à se demander si on est bien éveillé la journée, pour essayer de le faire dans ses rêves ensuite. On trouve aussi sur le marché des bandeaux envoyant des flashes lumineux ou des sons qui ont pour objectif d'élever le niveau de conscience du dormeur sans le réveiller. Une application des rêves lucides pourrait consister à diminuer les cauchemars. Toutefois, pour chasser ces cauchemars, il existe déjà des thérapies comportementales efficaces, comme la Répétition d'Images Mentales (Imagery Rehearsal Therapy en anglais).

Attention danger

Perrine Ruby met en garde sur les dangers de vouloir dompter nos songes « Le rêve est le dernier retranchement de l'identité et de l'intimité. Si on progresse dans la compréhension de ses mécanismes, cela pourrait ouvrir l'opportunité de le manipuler, ce qui est absolument vertigineux et effrayant ». La neuroscientifique rappelle également les conséquences pour la santé. « La plupart des stratégies pour s'entraîner à diriger ses rêves proposent de fractionner le sommeil, d'augmenter les éveils, ce qui aboutit à raccourcir et altérer le sommeil, alors qu'il remplit de multiples fonctions vitales [...] Un rêve lucide c'est distrayant, ça donne l'impression de se trouver dans un univers fantasmagorique où tout est possible, mais si on met

PERRINE RUBY



Perrine Ruby
Photo Progrès /Maxime Jegat

Perrine Ruby travaille au centre de recherche en neurosciences de Lyon CNRL (CNRS Inserm UCBL). Elle codirige l'équipe Perception Attention Mémoire. Ses recherches portent plus particulièrement sur le rêve et le sommeil. Il s'agit de faire progresser les connaissances et la compréhension de l'activité cérébrale et psychologique associée au rêve pendant le sommeil. Elle a publié en 2021 le livre «Rêver pendant le confinement Ce que le rêve nous apprend sur le vécu de Françaises et des Français» (EDP Sciences). Dans la même équipe, Benjamin Putois a publié en 2020 «Manuel de guérison des cauchemars» (Les arènes).

en balance les effets sur la santé, le jeu n'en vaut pas la chandelle. Il faut réserver les loisirs au temps éveillé ».

Finalement, le rêve dirigé, cela ne fait pas vraiment rêver.

Muriel FLORIN

