



Nos rêves confinés...

Des chercheurs du monde entier se sont penchés sur nos rêves lors du confinement. Quatre études ont été publiées par l'American Psychological Association fin septembre 2020*, montrant un nombre accru de rêves intégrant des émotions négatives, de l'anxiété, de la colère ou de la tristesse, des références à la mort ou à la maladie, particulièrement chez les personnes les plus impactées par le Covid-19, ainsi que chez les femmes. En France, le Centre de recherche en neurosciences de Lyon a effectué un travail de « récolte » des rêves, dont les résultats ont été publiés fin 2021 dans l'ouvrage « Rêver pendant le confinement » (éd. Edp sciences). On y lit que les rêves des Français pendant cette période ont traduit leur inquiétude et un sentiment d'impuissance, mais aussi une volonté de résistance et l'aspiration à des jours meilleurs.

*Source : American Psychological Association, 25/09/2020, [Apa.org/news/press/releases/2020/09/upsetting-dreams-covid-19](https://www.apa.org/news/press/releases/2020/09/upsetting-dreams-covid-19)



Sources :

(1)[Presse.inserm.fr/petits-et-grands-reveurs-que-se-passe-t-il-dans-notre-cerveau/6204](https://presse.inserm.fr/petits-et-grands-reveurs-que-se-passe-t-il-dans-notre-cerveau/6204)

