



DOSSIER
LES RÊVES

Perrine Ruby

« Le rêve nous aide à réguler nos émotions »

Même si les neurosciences ont bien du mal à percer le secret de nos nuits, elles sont parvenues à mettre au jour quelques mystères. La chercheuse Perrine Ruby lève le voile sur les dernières avancées.

ENTRETIEN : HÉLÈNE FRESNEL



PERRINE RUBY

Chercheuse à l'Inserm, codirectrice de l'équipe « Perception, attention, mémoire » du Centre de recherche en neurosciences de Lyon, elle s'intéresse au fonctionnement cérébral et psychologique du rêve.

Elle est notamment l'autrice de *Rêver pendant le confinement, ce que le rêve nous apprend sur le vécu des Françaises et des Français* (voir encadré page suivante).

Vous mettez en garde contre la tentation de créditer les neurosciences d'un savoir tout-puissant sur les rêves. Pourquoi ?

P.R. : Nous avons pensé qu'un grand progrès allait pouvoir être accompli avec l'arrivée de la neuro-imagerie dans les années 1980. Mais les neurosciences ne permettent pas de tout comprendre et de tout faire. Le rêve n'aime pas se laisser observer. Personne n'a réussi à produire d'images de cerveau rêvant jusqu'ici, parce qu'on n'est pas en mesure de le faire. L'activité cérébrale ne peut pas être enregistrée pendant le rêve parce que nous ne savons pas à quel moment il se déroule pendant le sommeil. En fait, nous ne savons pas si nous rêvons de manière continue ou intermittente.

Comment avez-vous procédé pour vos découvertes ?

P.R. : Comme il est impossible de mesurer l'activité cérébrale pendant le rêve, je me suis dit que, pour gagner des informations, nous pourrions comparer

l'activité cérébrale de personnes qui se souviennent souvent de leurs rêves et celle de personnes qui ne s'en souviennent que rarement. Cela nous a renseignés sur les cerveaux dont la production est plus propice à l'élaboration et/ou au souvenir de rêves. Et même si cette stratégie est indirecte, elle a donné des résultats très utiles. Les performances de mémoire, les capacités à décrire une image ou à se la représenter les yeux fermés sont les mêmes chez ceux qui se souviennent rarement ou fréquemment de leurs rêves, mais ils

ont tendance à avoir des traits de personnalité différents (avec notamment une créativité et une ouverture à l'expérience plus grandes chez les seconds). Et leurs activités cérébrales sont également différentes à l'éveil et pendant le sommeil dans deux régions distinctes du cerveau : la jonction temporo-pariétale et le cortex préfrontal médian.

HUGO RIBES - SHUTTERSTOCK





Que se passe-t-il sur le plan cérébral quand nous rêvons ?

P.R. : Le cortex préfrontal médian s'occupe de la mentalisation, c'est-à-dire de la capacité à se représenter ses propres pensées et à en attribuer à autrui. La jonction temporo-pariétale est en charge de la mémoire épisodique et permet de récupérer les souvenirs. Ces régions coopèrent pour générer des rêves : l'une apporte les souvenirs, l'autre échafaude l'histoire. La jonction temporo-pariétale est aussi impliquée dans le réseau de l'attention, qui nous rend sensibles aux stimuli de l'environnement. Cela pourrait être une manière d'augmenter les chances de se souvenir de ses rêves : elle pourrait non seulement aider à la production du rêve, mais aussi faciliter sa mémorisation, en donnant plus d'occasions au cerveau de se réveiller et d'enregistrer le rêve en mémoire.

Le rêve échappe-t-il à la logique ?

P.R. : Il a la sienne, qui n'est pas rationnelle, elle est associative. La recherche sur les récits de rêves a permis de mettre en évidence des caractéristiques très nettes :

le rêve est constitué de fragments de souvenirs récents, provenant de manière prépondérante de la veille ; il ne les rejoue pas tels qu'ils se sont produits ; il les morcelle, les mélange et les présente sous une autre forme ; il trafique les souvenirs. Deuxième caractéristique très forte : la sensation que tout cela se passe « pour de vrai ». C'est ce qui donne au rêve sa force, son importance, son impact psychologique, et laisse une trace dans le cerveau, dans les circuits, comme si vous l'aviez vécu. Nous avons intrinsèquement un cerveau d'artiste quand nous rêvons, puisqu'il fonctionne alors de manière associative grâce à un fonctionnement différent de celui de l'éveil. Les communications entre différentes zones cérébrales sont modifiées, voire inversées pendant le sommeil. Cela se traduit par une conscience modifiée au cours du rêve, qui n'est pas régie par les mêmes règles qu'à l'éveil. La pensée est associative, le ratio émotions négatives/émotions positives est augmenté, et des bizarreries peuvent s'inviter à la fête (sauts temporels, déplacements, inversions, contractions, coexistence de deux états contraires ou inconciliables...) sans déranger la conscience

“Tout ce qui a été découvert en neurosciences est compatible avec ce que Freud a écrit”

du rêveur. Le rêve n'est pas un fonctionnement fortuit du cerveau pendant le sommeil. Il permet de développer une pensée créative *out of the box*, une pensée différente, impossible à l'état d'éveil, qui repose sur des associations et se détourne complètement de la morale, de la rationalité. Elle a l'air insensée, absurde et inutile parce qu'elle n'est pas ancrée dans les contraintes de la vie diurne, mais c'est ce qui fait tout son intérêt. Des enchaînements, des ponts intellectuels que nous n'aurions pas pu construire en étant éveillés surgissent.

Pourtant, certains ne se souviennent pas de leurs rêves. Qu'est-ce qui explique cela ?

P.R. : Le cerveau endormi n'enregistre pas de nouvelles informations, mais retravaille celles qu'il a accumulées pendant la journée. Une hypothèse avait donc été formulée dans les années 1970 : pour se souvenir d'un rêve, il faut se réveiller au moment où il est en cours, quand il est encore en mémoire de travail. Si nous ne nous réveillons pas à ce moment-là, alors nous ne pouvons pas nous en rappeler. Nos résultats ont validé cette hypothèse. Ceux qui se souviennent souvent de leurs rêves ont des éveils légèrement plus longs que les autres au cours de leur sommeil (deux minutes contre une minute) sans que leur sommeil soit de mauvaise qualité. Ces éveils nocturnes courts, nous n'en avons pas forcément conscience pendant la nuit. Ceux qui ne se souviennent de rien au réveil peuvent facilement changer ça s'ils le souhaitent en ayant recours à la bonne vieille méthode du carnet de rêves. Cela marche très bien. Mais au vu des résultats accumulés jusqu'à présent, il n'est pas certain que les rêves soient faits pour qu'on s'en souvienne. Le cerveau fait différentes choses pendant le sommeil, et cela fonctionne, que nous nous souvenions ou pas du songe. D'ailleurs, les souvenirs de rêve sont souvent évanescents, contrairement à ceux de la vie éveillée, qui durent beaucoup plus longtemps et ont une valeur adaptative pour nous. L'important n'est pas de s'en souvenir, mais qu'ils aient eu lieu, car si le souvenir du rêve ne va pas nous aider à savoir mieux traverser la route, le fait

d'avoir rêvé d'un accident de la route nous aide à réguler nos émotions. Au vu des résultats obtenus jusqu'à présent, nous avons toutes les raisons de penser que la

régulation émotionnelle s'applique, que nous nous souvenions ou pas de notre rêve. S'en souvenir et faire des associations avec la vie éveillée peut néanmoins nous aider à mieux nous comprendre et à progresser sur des questions difficiles émotionnellement.

Quels sont les effets sur nos émotions ?

P.R. : Nous avons montré que le « trafic » des souvenirs dans la scène onirique permet de diminuer l'intensité émotionnelle associée aux souvenirs. Cette régulation nous permet de garder le souvenir d'un accident sans être terrorisé à chaque fois que nous y repensons. Les émotions négatives sont d'ailleurs plus représentées en rêve que dans la vie éveillée, c'est probablement un moyen de réguler les émotions, en transférant les



émotions négatives d'un souvenir à une situation imaginaire onirique, par exemple. Des collègues finlandais ont fait l'hypothèse que le rêve pourrait aussi servir de terrain de simulation pour s'entraîner à s'adapter à la vie éveillée (tenter de nouvelles choses, combattre, fuir...). Le rêve stimule nos capacités d'imagination et de créativité, il met nos émotions en scène de manière métaphorique, c'est un autre mode de pensée. En aucun cas le sommeil n'est de la perte de temps, c'est un moment précieux et nécessaire pour bien fonctionner à l'éveil.

Et les cauchemars à répétition ?

P.R. : D'après le modèle de chercheurs canadiens, les cauchemars seraient le résultat de l'échec de la régulation émotionnelle au cours du sommeil et du rêve. Les cauchemars ont beaucoup augmenté pendant la pandémie et le premier confinement, témoignant d'une saturation du système de régulation [voir *Rêver pendant le confinement*, ndlr]. Quand un traumatisme est répété dans un cauchemar, tout se passe comme si le rêve n'effectuait plus son travail habituel : fragmenter le souvenir, le modifier pour prendre de la distance, du recul, réguler et diminuer son intensité. Le souvenir se répète sans modification, et la régulation n'a pas lieu. C'est probablement parce que, quand une expérience trop intense est vécue, le système limbique, qui traite les émotions, sature, disjoncte. Le système n'arrive pas à représenter la situation, elle reste un bloc d'émotions non traitées qui se réactivent la journée ou la nuit dans des cauchemars. Mais c'est réversible. La psychothérapie ainsi que les stratégies cognitivo-comportementales comme l'imagerie par répétition mentale donnent de très bons résultats pour faire baisser la fréquence des cauchemars, qu'ils soient traumatiques ou non¹. L'EMDR fonctionne aussi très bien.

Quelle valeur accordez-vous à l'interprétation des rêves ?

P.R. : Le fait que la tendance à vouloir interpréter ses rêves persiste, c'est de mon point de vue un signe de survie de l'humanité, de résistance, de pulsion de vie. C'est un désir d'une autre dimension, le signe d'une soif d'un au-delà de ce qu'on nous vend toute la journée. Si

RÊVER PENDANT LE CONFINEMENT
de Perrine Ruby

L'auteur rapporte les résultats d'une passionnante étude menée sur les rêves des Français, montrant la lucidité de la psyché endormie, et la portée collective et politique des rêves. « Si nous avons rêvé de virus, de maladie et de mort pendant le premier confinement, nous avons aussi cauchemardé de rebonds épidémiques, de catastrophes naturelles, de privations de liberté, de guerre et de régimes totalitaires, remarque-t-elle. Rien qui ne s'éloigne beaucoup de l'avenir qui se dessine depuis la fin du confinement. » (EDP Sciences, 2021).



aucune science ne valide aujourd'hui les interprétations et symboles universels existants, ce qui me semble très important, c'est de prendre conscience que seul le rêveur ou la rêveuse peut comprendre ses rêves, accéder aux liens et aux clés qui permettent d'en faire quelque chose. Les dictionnaires d'interprétation ou ce qui est proposé sur Internet peuvent être un point de départ. S'intéresser à son rêve, c'est une façon de s'intéresser à sa psyché, et ça, c'est important. Le rêve ouvre la voie vers une meilleure connaissance de soi.

Condensation, déplacement, inversion... Que pensez-vous des concepts développés par Freud dans son *Interprétation du rêve* ?

P.R. : Les neurosciences n'ont pas la vérité, la science infuse. Nous ne pouvons pas dire que Freud a raison, mais tout ce qui a été découvert en neurosciences est compatible avec ce qu'il a écrit. Dire que le rêve met des mots en images, c'est très vrai et frappant. Le raconter permet de refaire le chemin en sens inverse, de verbaliser le symbole, d'identifier et d'accéder à l'émotion. Cela provoque des fulgurances, des révélations auxquelles nous n'aurions pas pu accéder si nous n'avions pas nommé l'image. Cela nous sort de nous-mêmes à un point tel que nous pouvons nous sentir parfois agis : comment cette partie de moi dont je n'ai pas la maîtrise sait-elle cela ? Le récit de nos rêves peut apporter une dimension supplémentaire à nos vies. ●

1. Sur ce sujet, lire *Manuel de guérison de cauchemars* de Benjamin Putois (Les Arènes, 2020).

LISA KIMBERLY/GETTY IMAGES - DR