



Famille du média : Médias spécialisés  
grand public

Périodicité : Irrégulière

Audience : 3035000

Sujet du média : Lifestyle



Edition : Decembre 2021 - fevrier  
2022

Journalistes : Teresa Minc

Nombre de mots : 1386

Valeur Média : 19250€

À LA LOUPE



## L'art de la divination

Dans l'Antiquité grecque, on appelait onirocrite la personne interprétant les rêves. Ceux-ci étaient en effet considérés comme une vision contenant un sens caché, un message prémonitoire. Jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, on s'arrache les onirocritiques, des manuels d'interprétation dont l'ouvrage de référence, écrit par Artémidore d'Ephèse, date du II<sup>e</sup> siècle.

# La clé des songes

Il y a bien longtemps que notre vie onirique passionne psychanalystes, scientifiques ou encore sociologues. Sans qu'ils aient réussi à en percer totalement le mystère.

R. ANDERSON PLAINPICTURE







**La clé des songes**

Famille du média : **Médias spécialisés grand public**  
Périodicité : **Irrégulière**  
Audience : **3035000**  
Sujet du média : **Lifestyle**



Edition : **Decembre 2021 - fevrier 2022**  
Journalistes : **Teresa Minc**  
Nombre de mots : **1386**  
Valeur Média : **19250€**

C'est le moment où le cerveau débranche certaines zones du raisonnement. Contrairement à ce que l'on a d'abord cru, nous rêvons aussi durant le sommeil lent; mais c'est pendant le sommeil paradoxal que les songes nous marquent. « Les scénarios sont plus aboutis, les émotions plus intenses et les souvenirs plus forts », explique Pierre-Hervé Luppi, directeur du Sleep au Centre de recherche en neurosciences de Lyon. L'activité cérébrale est alors similaire à celle de l'éveil, mais le corps est paralysé – hormis le visage. En effet, un neurotransmetteur, la glycine, bloque les motoneurons spinaux, responsables du mouvement. Nous avons beau rêver que nous faisons du vélo, nous ne pédalons pas dans notre lit, sauf troubles du sommeil! Durant le sommeil lent léger, l'activité cérébrale ralentit. « On ne rêve alors que d'une image (être assis à son bureau, effectuer une tâche ménagère...) ou d'une pensée, pas d'un scénario nous poussant à bouger », poursuit Pierre-Hervé Luppi. Enfin, lors du sommeil lent profond, le cerveau se met tellement au repos que les rêves se raréfient. Pendant le sommeil paradoxal, certaines zones cérébrales sont peu actives. C'est le cas du cortex préfrontal, qui permet

de prendre des décisions logiques, et du cortex visuel primaire, qui analyse les informations venant de la rétine. Leur mise en veille explique que nos rêves n'ont souvent ni queue ni tête! À l'inverse, le cortex visuel associatif, producteur d'images, s'emballe. Tout comme l'amygdale et le cortex cingulaire, chargés de générer les émotions: « Ils sont jusqu'à 30% plus actifs en sommeil paradoxal qu'en période d'éveil », constate Matthew Walker, directeur du laboratoire sommeil et neuro-imagerie de l'université de Californie (États-Unis) et auteur de *Pourquoi nous dormons* (éd. La Découverte). Tous les cerveaux n'ont cependant pas la même capacité à rêver. Celle-ci dépend notamment de la sérotonine, un

« 86% du rêve est constitué de bribes de la journée et de celle d'avant, tissées avec des événements plus anciens »

neurotransmetteur qui maintient l'organisme en état de sommeil. Plus sa synthèse augmente, plus le dormeur rêve... du quotidien. « 86% du rêve est constitué de bribes de la journée écoulée et de celle d'avant, tissées avec des événements plus anciens », expose la Pr Isabelle Arnulf, qui dirige l'unité des pathologies du sommeil à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris. Selon elle, les rêves germent toute la nuit



**Ce que la pandémie a fait à nos nuits**

La fréquence des cauchemars a plus que doublé avec la pandémie et le premier confinement, observe Perrine Ruby, chercheuse au Centre de recherche en neurosciences de Lyon, autrice de *Rêver pendant le confinement* (éd. EDP Sciences, paru en novembre). « Ce n'est pas étonnant parce que l'on rêve de ce que l'on vit », rappelle-t-elle. À partir d'avril 2020, elle a récolté en ligne les songes de 6 000 à 7 000 Français.e.s: cette enquête a confirmé leur rôle de « régulation émotionnelle », témoigne Perrine Ruby, qui souligne l'aspect spectaculaire des métaphores. « L'attestation, notamment, a fait l'objet de cauchemars très violents, reprend la chercheuse. Les gens rêvaient qu'ils se faisaient arrêter, poursuivre dans la rue et même tirer dessus par une police uniquement coercitive, alors qu'ils étaient en règle. » Le rêve a aussi une dimension politique, conclut-elle.

**Biblio**

**Les Secrets de vos rêves**, de Tobie Nathan, éd. Odile Jacob (rééd. juin 2021). Brouillons des lendemains, nos rêves sont des guides, selon le célèbre professeur de psychologie. « Le rêve est plus audacieux, plus critique, plus intelligent que le réveur », avance-t-il, mais s'il est pré-vision, il a besoin d'un interprète pour devenir pré-diction. Ce qu'il s'emploie à faire à travers 31 songes livrés par des lectrices et lecteurs.

**Comment s'en souvenir ?**

Nous faisons tous des rêves! Mais nous n'avons pas tous la même capacité à nous en souvenir. Pendant la phase de sommeil lent, une personne sur deux ne parvient pas à mémoriser ses songes. Au moment du coucher, il faut l'anticiper. « Pour s'en souvenir, le matin, il faut rester couché les yeux fermés, se concentrer sur les images puis les noter tout de suite », conseille Antonio Zadra, professeur de psychologie à l'université de Montréal (Canada). « Si vous y prêtez attention, en deux semaines, vous en mémoriserez davantage », confirme la neurologue Isabelle Arnulf. Puis, à peine sorti du sommeil, noter ses souvenirs en détails par écrit ou les enregistrer. En effet, pour une raison inconnue, ils commencent à se dissiper au bout de deux à trois minutes.





## La clé des songes

Famille du média : **Médias spécialisés grand public**

Périodicité : **Irrégulière**

Audience : **3035000**

Sujet du média : **Lifestyle**



Edition : **Decembre 2021 - fevrier 2022**

Journalistes : **Teresa Minc**

Nombre de mots : **1386**

Valeur Média : **19250€**

même si la mémoire ne les enregistre pas en totalité. Jean-Pol Tassin, neurobiologiste et directeur de recherche à l'Inserm, propose une théorie audacieuse : ces récits ne se créent pas quand on dort, mais lors des micro-réveils qui émaillent la nuit ; durant le sommeil, les neuromodulateurs, des messagers chimiques du cerveau indispensables à la conscience, sont inhibés. «Lors du micro-réveil, ils s'activent et permettent au cerveau d'organiser en récit les quelques images mentales formées juste avant», souligne-t-il. Et l'élément qui a déclenché le réveil (bruit, lumière...) devient la chute du rêve.

### Des sensations inédites

Reste à savoir où se trouve le centre de commande. Selon Isabelle Arnulf, «des ondes partant du tronc cérébral par bouffées et qui stimulent les voies et les régions visuelles du cerveau pourraient bien être les générateurs des images du rêve». Avec son équipe, elle a découvert que des patients atteints d'un syndrome neurologique les empêchant de penser spontanément sont capables de rêver. «Mais leurs songes sont très courts, peu scénarisés», dit-elle. En effet, les régions cérébrales permettant d'étoffer le scénario ne fonctionnent plus. Chez la plupart des dormeurs, au contraire, le rêve se nourrit d'expériences récentes et de sensations inédites très éloignées du vécu. Isabelle Arnulf a ainsi constaté que les paraplégiques marchaient dans leurs songes, y compris les paralysés de naissance (44 % de rêves de marche contre 28 % pour les valides)! Preuve que les songes nous permettent une exploration des sens au-delà de nos capacités physiques... ■

Teresa Minc



© CATRIN WELZ-STEIN / LA COLLECTION

## L'activité cérébrale

Attention, c'est chaud...

En 2017, la chercheuse Francesca Siclari, de l'université de Lausanne (Suisse), a identifié la « signature d'un cerveau en train de rêver » : « De larges régions du cerveau s'éveillent par moments lorsque nous rêvons », explique-t-elle. Son équipe a mesuré l'activité électrique du cerveau, notamment lors du sommeil lent, et a observé qu'une « zone chaude » de la moitié arrière du cerveau s'active quand tout le cerveau semble en mode veille. Leur étude a alors établi que, dans 91 % des cas, cela correspondait au moment du rêve. Cette région comprend le cortex consacré à l'analyse visuelle, et celui traitant les informations issues de nos sens. En bref, des zones permettant au dormeur d'élaborer un monde virtuel riche en sensations.



T. GUTIERREZ/PLAINPICTURE

## Les rêves lucides

Prenez le contrôle!

De l'eau vaporisée sur le visage entraîne dans 42 % des rêves de pluie. Une lumière allumée convoquera le soleil... On peut aussi influencer ses propres rêves. « Avant de se coucher, on peut noter sur un cahier des mots-clés, ou se répéter une phrase mentalement », indique Isabelle Arnulf. Et pourquoi pas prendre la main sur un cauchemar récurrent ? « Vous grimpez en haut d'un immeuble poursuivi par un agresseur ou un animal féroce, vous n'avez pas d'issue, décrit Pascal Neveu, psychanalyste. Vous vous réveillez effrayé. Le soir suivant, il faut vous dire : cette fois, je vais me retourner ou je vais sauter. L'inconscient va certainement vous délivrer un message différent. »



## La pub durant le sommeil, c'est possible!

En juin, une quarantaine de scientifiques ont signé une lettre ouverte mettant en garde contre l'intrusion du marketing publicitaire dans nos rêves. Et pour cause: une expérience avait été menée par une marque de bière pour se glisser dans les songes et donner envie de consommer sa boisson.

