

NOS EXPERTS



PERRINE RUBY
chercheuse Inserm
au Centre
de recherche en
neurosciences de
Lyon, codirectrice
de l'équipe
Perception
attention mémoire
(PAM).



BENJAMIN PUTOIS
docteur
ès sciences
cognitives,
psychologue
clinicien,
chercheur Inserm,
enseignant
Unidistance
Suisse.



RÊVER

Une vraie utilité

RÊVES OU CAUCHEMARS : À QUOI SERVENT CES VOYAGES ONIRIQUES QUI PEUPLENT NOS NUITS ? MYSTÉRIeux, PARFOIS MAGIQUES, TROUBLANTS OU MÊME VIOLENTS, TOUJOURS SURPRENANTS, QUE DISENT-ILS DE NOUS ?

PAR ISABELLE DELALEU

Ils échappent à notre contrôle, s'évaporent souvent dès le réveil, semblent sans queue ni tête, voire carrément délirants, se font oublier ou nous poursuivent... Bref, nos rêves, qu'ils soient doux et plaisants ou, à l'inverse, inquiétants, n'en font qu'à leur tête ! En France, les chercheuses et chercheurs qui se consacrent à leur compréhension se comptent sur les doigts d'une main, mais grâce à elles et eux, on comprend mieux leur rôle, leurs limites... et ce qu'ils traduisent de nous et de notre quotidien.

Le rêve, un outil de décryptage

Le 17 mars 2020, quand le confinement a été mis en place du jour au lendemain, Perrine Ruby et son équipe n'ont « pas voulu rater ça ». « C'était une situation exceptionnelle, inédite, qu'il fallait impérativement étudier : le pays devenait un laboratoire, et les rêves un outil pour comprendre ce que cet enfermement, ces limitations, et notre acceptation des contraintes imposées, provoquaient dans nos psychés, sur le plan individuel et collectif », explique la chercheuse. « Nous avons très vite lancé une étude en ligne, proposant à ceux qui le souhaitent de raconter leurs rêves et de répondre à un questionnaire (mode de vie, sommeil...). Les résultats ont été nombreux (plus de 3 000 participants), passionnants et, bien sûr, "colonisés" par la crise sanitaire ! Les rêves ont révélé la peur, le stress et l'angoisse, la mort et la sensation d'impuissance, mais aussi une forte dimension politique (beaucoup de rêves de privation de liberté, d'intrusion dans l'intimité, de violence policière, d'arbitraire, de régime totalitaire...) et la fréquence des cauchemars a été multipliée par deux, avec deux par mois en moyenne au lieu de moins d'un par mois en routine. Mais parallèlement, le nombre de rêves agréables a également nettement augmenté chez certaines et certains, avec des songes peuplés de fêtes, d'embrassades, de retrouvailles, de planète sans maladie... » Ainsi, notre vie onirique nocturne « mouline » les événements vécus, les informations et souvenirs enregistrés (parfois inconsciemment), mais aussi (surtout ?) nos ressentis et émotions...

Une mission de régulation des émotions

Nos rêves relèvent du domaine de l'intime : un jardin secret dans lequel nous sommes seuls à accéder et dont nous possédons l'unique clé. Et si nos images oniriques peuvent être très fantaisistes et variées, comme autant de scénarios personnels, c'est qu'elles sont inspirées de notre vie éveillée : travail ou études, proches, amours, relations et conflits... Ce sont en effet le plus souvent nos préoccupations émotionnelles



JOUEZ et tentez de GAGNER

du 02 au 30 novembre 2023



l'un des 8 lots de 2 entrées au Parc Astérix

Valeur unitaire : 118€ TTC

Du 23 décembre au 7 janvier
Le Parc Astérix sort les guirlandes et les belles lumières.

Des animations exclusives vous attendent : Amusez-vous à Tous en Piste, le village de la glisse, avec ses patinoires et ses pistes de glisse. Aventurez-vous dans Les Jardins Merveilleux du Père Noël, le nouveau parcours lumineux. Faites une pause et réglez-vous au Marché de Noël. Enfin, assistez au spectacle final son, et lumière et pyrotechnie « l'Île aux Vœux ».

www.parcasterix.fr

Pour jouer, c'est facile !
Envoyez **TOP2** par SMS au 74 400
Vous saurez instantanément si vous avez gagné !

par sms (SMS*) *
74 400 (0,80 € par SMS + prix d'un SMS x 4)

08 92 68 08 58 Service + prix appel

Service 0,80 €/ min + prix appel



« MOI, JE NE RÊVE JAMAIS »

Si, si, en réalité, vous rêvez ! Simplement, pour s'en souvenir, il faut... se réveiller ! Le souvenir des rêves est en effet permis par les réveils nocturnes. Ainsi, le temps d'éveil nocturne de ceux qui se souviennent souvent de leurs rêves est de 30 minutes en moyenne... contre 15 minutes seulement pour ceux qui, la plupart du temps, les oublient. Le cerveau de ces « grands » rêveurs et rêveuses semble plus réactif aux stimuli extérieurs, ce qui faciliterait leurs éveils nocturnes et donc l'encodage en mémoire. Du reste, on se souvient plus facilement de ses rêves du petit matin et de ceux avec une forte intensité émotionnelle. Et plus généralement, c'est quand on est intéressé par le sujet du rêve et que l'on y prête attention que l'on s'en souvient le plus !

qui peuplent nos rêves, ce qui a amené les chercheurs à proposer l'idée que la mission principale de nos songes serait une régulation de nos émotions. Le « cerveau qui rêve » récupère, modifie, fragmente, fusionne, transpose, bref retravaille les événements vécus comme de la pâte à modeler, pour les dissocier des émotions qu'ils génèrent : c'est une façon de les atténuer pour ne pas les laisser nous submerger ou nous ensevelir. C'est donc grâce au travail de transformation du rêve que nos souvenirs perdent ainsi peu à peu leur intensité émotionnelle. « *L'étude réalisée pendant le confinement nous a fait découvrir trois mécanismes distincts à cette régulation : d'une part l'expression brute de l'émotion, qui permet de l'évacuer lors de rêves plutôt réalistes ; d'autre part la métaphore, avec des rêves de transformation, souvent symboliques, et des associations mentales qui permettent de prendre de la distance et d'atténuer l'intensité de l'émotion ; et enfin, des rêves de compensation, très positifs, comme si, pour mieux surmonter les difficultés et retrouver l'équilibre, le cerveau "fabriquait" de la joie, du plaisir...* », explique Perrine Ruby. Ces travaux se rapprochent d'ailleurs de ceux qu'elle a effectués chez

les personnes endeuillées (une étude débutée en 2017 et prochainement publiée), qui montrent qu'après la perte d'un proche, les rêves sont généralement très doux et très positifs, comme pour compenser le chagrin et avancer dans le travail de deuil.

Une thérapie nocturne, et inconsciente

Réguler nos émotions et les mettre à distance, accepter nos peines : pourrait-on dire que le rêve est une thérapie « intérieure » et inconsciente ? Certains chercheurs ont établi un parallèle (toutefois controversé) entre les mouvements des yeux pendant nos songes et l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), une psychothérapie par mouvements oculaires validée par la Haute Autorité de santé (HAS) pour le suivi des traumatismes psychologiques, qui vise à normaliser les émotions déclenchées par le trauma afin de réduire la souffrance. De la même façon, le principe d'une thérapie cognitive (l'imagerie par répétition d'image mentale) est de revenir sur les événements traumatiques vécus, de les transformer pour les rendre positifs, afin de les rendre supportables et

À lire



« **Rêver pendant le confinement - Ce que le rêve nous apprend sur le vécu des Françaises et des Français** », de Perrine Ruby, éd. Edp Sciences, 18 €.

reprendre le contrôle. En cela, le rêve pourrait être un travail similaire, régulier, conscient ou non, qui nous aide à encaisser ce qui doit l'être pour avancer.

Cauchemars : quand la « machine à rêves » dérape

Si les mauvais rêves sont désagréables et peuvent générer un malaise, les cauchemars, eux, sont suffisamment violents ou angoissants pour nous réveiller brutalement. Ils sont considérés par les spécialistes comme des « échecs » du travail de régulation effectué pendant le sommeil et les rêves. Comme si, face à une émotion trop forte ou un traumatisme, le mécanisme de réparation se grippait, ne parvenant pas à empêcher l'émotion de faire irruption avec violence dans nos nuits. « Faire un cauchemar de temps en temps n'a rien d'anormal, mais en vivre au moins un par semaine, c'est franchir ce que l'on estime comme un seuil pathologique (plus de 4 par mois) et cela révèle une difficulté qui devrait être prise en charge », explique Benjamin Putois, psychologue. « Si cela survient juste après un événement traumatique, cauchemarder est normal et même sain, comme le signe d'un "nettoyage", mais cela doit s'estomper après 4 semaines environ. Les cauchemars présentent un impact fort, et une

empreinte émotionnelle qui déteint sur la journée, et nous rend plus sensibles aux émotions négatives, qui à leur tour alimentent les cauchemars. » D'ailleurs, une récente étude française a montré que chez les patients très dépressifs, l'existence de cauchemars et de rêves avec des scénarios suicidaires est un indice prédictif d'une tentative de suicide dans un futur proche. Mais ce que l'on dit peu, c'est qu'une machine à rêves « en panne » peut se réparer. Ainsi, « quand les cauchemars sont violents, fréquents, très émotionnels, qu'ils soient présents depuis peu ou depuis longtemps, il est possible de les transformer en rêves, grâce à une méthode thérapeutique et scientifique (recommandée par les Sociétés française et américaine du sommeil), qui va non seulement réduire le cauchemar, mais aussi – c'est essentiel – le traumatisme qui l'a généré », explique le spécialiste. Rien de magique : « Cette approche comportementale et cognitive va, par un travail d'entraînement progressif, transformer le scénario négatif du cauchemar en scénario positif : c'est ce que l'on appelle la rescénarisation d'images mentales (ou RIM). » Une façon de chasser la noirceur et de renouer avec des nuits paisibles, dans lesquelles les rêves, tout utiles qu'ils soient, nous font vivre de beaux voyages immobiles... ■

À lire



« Manuel de guérison des cauchemars », de Benjamin Putois, éd. Les Arènes, 20,90 €.



LE(S) TEMPS DU RÊVE

C'est Michel Jouvet, neurobiologiste, éminent spécialiste français du rêve, qui a découvert à la fin des années 1950 ce que l'on appelle le sommeil paradoxal, une étape du sommeil dédiée au rêve et dont la durée s'allonge au fil de la nuit, lors de laquelle le corps y est paralysé et les muscles atones (ce qui empêche de « vivre » le rêve autrement que mentalement), mais où l'activité cérébrale est intense, avec des ondes rapides semblables à celles de l'éveil, et, sous les paupières closes, des mouvements oculaires rapides. Plus tard, on a constaté que l'on rêvait aussi pendant le sommeil dit lent, mais les rêves sont alors plus basiques et concrets, moins oniriques.