

CINQ FONCTIONS ESSENTIELLES DES RÊVES

ILS NE PERMETTENT PAS SEULEMENT DE VIVRE D'AUTRES VIES OU D'OUVRIR UNE FENÊTRE SUR L'INCONSCIENT. ILS TEMPÈRENT AUSSI LES ÉMOTIONS NÉGATIVES DE LA JOURNÉE.

Sous l'Antiquité, les Égyptiens pensaient que les songes étaient envoyés par les dieux. « Les Romains, eux, faisaient interpréter leurs rêves afin de trouver des solutions pour traiter leurs maladies ! » ajoute Roger Ripert, fondateur d'Oniros, un centre de recherche sur le rêve. Au XIX^e siècle, Freud y voit un exutoire de l'inconscient pour exprimer les désirs refoulés. Cette théorie divise aujourd'hui, même si en psychanalyse elle reste d'actualité. « L'hypothèse a été testée en privant de relations sexuelles des jeunes hommes en couple. Or ils ne rêvent pas plus d'actes sexuels », assure la neurologue Isabelle Arnulf. Les rêves ne sont-ils alors que des images évanescentes ? C'est l'idée défendue par Allan Hobson, neuroscientifique à Harvard (Massachusetts). Selon lui, le rêve n'est qu'un sous-produit du sommeil, expurgé du cerveau par hasard et sans sens particulier. Une vision infirmée par de nombreuses études qui attribuent aux rêves un rôle salutaire.

► MIEUX APPRENDRE

C'est le principe du *replay* ! Dans la nuit, nous reproduisons en rêve les expériences nouvelles du jour. En 2010, Erin Wamsley et Ro-

bert Stickgold de l'université Harvard ont proposé à des étudiants de tenter de sortir d'un labyrinthe dans un jeu vidéo. Les volontaires ont ensuite piqué un somme et raconté leurs éventuels rêves. Puis, ils ont retenté leur chance. Verdict : ceux ayant rêvé du labyrinthe s'en sont mieux sortis lors de la seconde partie ! Pour comprendre le phénomène, des scientifiques ont placé des capteurs dans l'hippocampe de rats qu'ils ont ensuite lâché dans un labyrinthe. Or ils ont enregistré les mêmes décharges dans des « neurones de lieu », lorsque les animaux cherchaient leur chemin et lorsqu'ils dormaient. Selon eux, les rongeurs parcourent mentalement le labyrinthe dans leurs rêves. Et il en serait de même pour les humains.

► DIGÉRER LES MOMENTS DIFFICILES

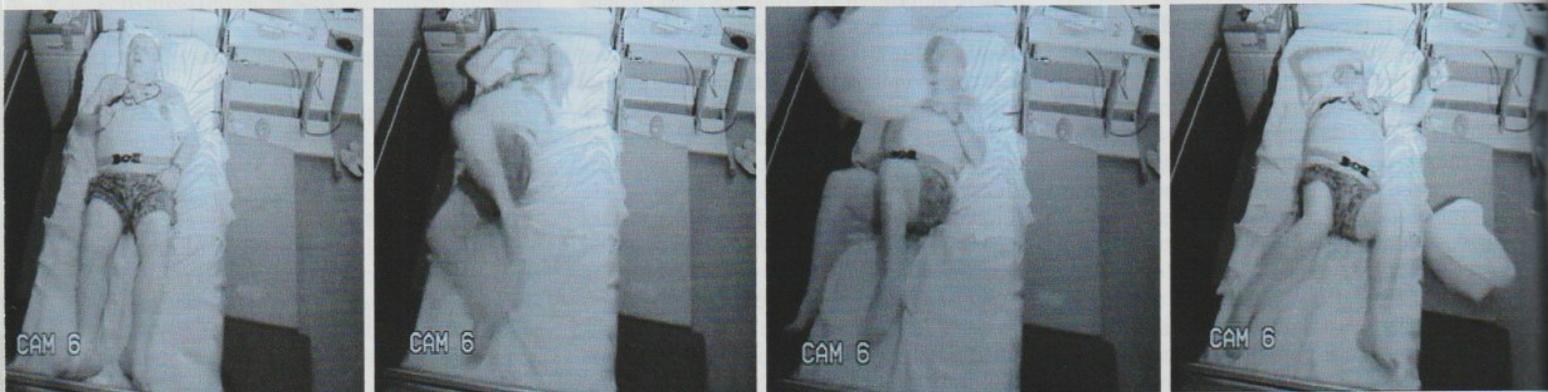
Le rêve guérit-il les blessures ? Pour tester cette théorie, le neurologue Matthew Walker a placé deux groupes de jeunes adultes dans un appareil IRM et leur a fait regarder des scènes de guerres ou de meurtres. Les premiers les ont visionnées le matin puis douze heures plus tard, en restant éveillés entre-temps. Les seconds ont dormi entre les deux

séances. Ces derniers se sont dit moins émus la deuxième fois. De plus, « les résultats des IRM ont montré une importante réduction de la réactivité dans l'amygdale, centre des émotions du cerveau à l'origine des sentiments douloureux », souligne le chercheur. Selon lui, ce sont bien les rêves qui assurent cette « thérapie nocturne ». Le sommeil paradoxal participe au processus : le cerveau est alors effectivement dépourvu de noradrénaline, une molécule à l'origine du stress. Mais le rêve tient aussi un grand rôle, comme l'a montré Rosalind Cartwright, de l'université Rush, à Chicago (Illinois). Elle a passé au crible les rêves de patients dépressifs à la suite d'un divorce. Après un an, ceux ayant rêvé de leur séparation avaient mieux surmonté l'épreuve que les autres.

► SIMULER LES DANGERS

Et si les cauchemars nous entraînaient à affronter les menaces de l'existence ? C'est la thèse défendue par le psychologue Antti Revonsuo de l'université de Turku (Finlande), après avoir relevé que les songes des jeunes adultes mettent souvent en scène des bagarres ou des poursuites. Ainsi le rêve permettrait, dans un univers en 3D où tous les sens sont en alerte, de s'entraîner à faire face au pire, bien en sécurité dans son lit. En 2007, le professeur de psychiatrie canadien Tore Nielsen a confirmé cette fonction en recueillant les rêves de jeunes mamans. Les scénarios catastrophes impliquant leurs bébés (accident, disparition...) représentent 43 % des songes ! Or, après ces cauchemars, les femmes se réveillent en sursaut et se précipitent au chevet de leur bébé. Imaginer et anticiper ces tragédies les pousserait à accentuer leur vigilance. Un bienfait qui peut tourner en mal-être quand ces rêves se répètent au quotidien. Ainsi, 5 % des personnes souffrent de la « maladie du cauchemar » selon Élisabeth Groos, psychiatre à la Pitié-Salpêtrière (Paris). « Ces songes sont alors le signe que le dormeur fait

PATHOLOGIES DU SOMMEIL/HÔPITAL PITIÉ-SALPÊTRIÈRE/APH



Les personnes qui souffrent du trouble comportemental en sommeil paradoxal (surtout des hommes de plus de 50 ans) extériorisent leurs rêves. Ci-dessus, ce patient lutte avec son oreiller contre quelqu'un qui tente de l'étouffer. Selon les chercheurs, le songe permet, en simulant une menace, de s'entraîner à la combattre.