



STÉPHANIE RAUSSER/GETTY IMAGES

Rater son train, renverser de l'eau sur sa copie... Avant un examen, des étudiants en médecine de Chicago ont rêvé le pire. Or plus ils ont rêvé de catastrophes, plus ils ont décroché de bonnes notes. Comme si le songe avait estompé l'angoisse.

face à une émotion trop forte qu'il n'arrive pas à digérer», explique Antonio Zadra, professeur au département de psychologie de l'université de Montréal (Canada).

► ANTICIPER LA MALADIE DE PARKINSON

En sommeil paradoxal, les muscles du corps sont paralysés. Sauf chez les personnes atteintes du trouble comportemental en sommeil paradoxal (TCSP). Une pathologie décrite par le psychiatre Carlos Schenck (université du Minnesota) dans les années 1980, après avoir reçu un homme qui s'était cassé le bras en vivant son rêve ! Il s'est aussi aperçu que 80 % de ces personnes avaient développé, quinze ans après, une maladie neurodégénérative, comme Parkinson. « Les patients à haut risque sont maintenant identifiés en moyenne dix ans avant le début de la maladie, confirme Isabelle Arnulf. Les lésions cérébrales sont encore limitées et la perte de cellules nerveuses bien inférieure à celle mesurée quand les premiers tremblements apparaissent. » Ce diagnostic précoce permet d'intervenir plus tôt pour tester des médicaments, intensifier l'effort physique... Plus étonnant, une fois la maladie de Parkinson installée, la personne en brise temporairement le carcan en retrouvant, la nuit, sa liberté de mouvement. Comme un patient

d'Isabelle Arnulf qui, rêvant qu'il était attaqué par des caïmans, a porté réellement à bout de bras une lourde table en chêne qu'il était incapable de soulever habituellement. La neurologue Valérie Cochen de Cock a constaté que « 87 % des parkinsoniens effectuent des mouvements plus rapides et plus forts quand ils vivent leurs rêves que lorsqu'ils sont éveillés ». Une découverte que les chercheurs espèrent exploiter pour soigner un jour cette maladie.

► STIMULER SA CRÉATIVITÉ

La machine à coudre ? L'inventeur américain Elias Howe l'aurait imaginée en rêvant de cannibales qui le menaçaient de leur lance percée. La classification des éléments atomiques ? La chanson des Beatles *Yesterday* ? Là encore, l'idée a germé juste après le réveil. Au-delà de ces belles histoires, le songe agit comme un incubateur de la créativité. En sommeil paradoxal, le cerveau se lâche, opérant des associations d'idées inhabituelles. « Il brasse de larges pans des savoirs acquis pour en extraire des règles générales et des points communs », explique Matthew Walker. Le rêve n'apporte pas la solution clé en main mais donne un coup de pouce au dormeur, qui doit transformer l'essai. « Le rêve, même celui dont on ne se souvient pas, a des fonctions propres, surtout émotionnelles, résume Antonio Zadra. Il a aussi plusieurs utilités, selon l'usage que l'on en fait au réveil : doper son imagination, dépasser des événements traumatisants... »

COMMENT MIEUX S'EN SOUVENIR

Nous rêvons tous ! Même ceux (0,6 % de la population) qui pensent le contraire. Réveillés au bon moment, ces non-rêveurs racontent des songes ! En revanche, nous n'avons pas tous la même capacité à nous en souvenir. Les « grands rêveurs » se rappellent en moyenne cinq récits de rêves par semaine contre deux par mois pour les « petits rêveurs ». La chercheuse en neurosciences Perrine Ruby a constaté que les premiers sont tirés de leur sommeil deux fois plus souvent que les seconds car leur cerveau réagit plus aux stimulus de l'environnement. Or, pour mémoriser une nouvelle information, le cerveau doit se réveiller, même brièvement. Inutile pourtant de faire sonner son réveil dix fois dans la nuit ! Au moment du coucher, il faut décider que l'on va prêter attention à ses rêves. Puis, à peine sorti du sommeil, noter le rêve par écrit avec tous les détails ou l'enregistrer. En effet, pour une raison inconnue, au bout de deux à trois minutes, ce souvenir commence à se dissiper.