

# DÉCOUVERTE Qui se souvient de ses rêves ?

**Il y a ceux qui se souviennent de leurs rêves tous les matins et ceux qui sont sûrs de ne pas avoir rêvé. Comment expliquer ces différences? Perrine Ruby, chercheuse Inserm au Centre de recherche en neurosciences de Lyon et son équipe viennent de démontrer que les grands rêveurs sont ceux qui se réveillent la nuit... Explications.**

Par Maud Guillot.

## En quoi consistent vos recherches?

**Perrine Ruby:** L'objectif de mes recherches est de mieux comprendre le rêve d'un point de vue neurobiologie et psychologique. Avec comme question centrale: "Est-ce que le rêve a une fonction et laquelle?" En fait, est-il normal qu'on se souvienne d'un rêve et pas d'un autre? Est-ce que ces rêves ont un sens? Est-ce que ceux dont on ne se souvient pas ont un impact sur nous? Mais on n'en est qu'aux balbutiements de ces recherches.

## Pourquoi sait-on si peu de choses sur les rêves?

C'est un thème de recherche qui a émergé récemment et sur lesquels on est peu nombreux à travailler, même si Lyon est en pointe dans ce domaine.\* Jusque récemment, c'est avant tout la psychologie qui s'est intéressée au contenu des rêves. Des recherches intéressantes. Puis l'arrivée de l'imagerie a permis de se pencher sur l'activité cérébrale. Dans les années 60, on a alors émis l'hypothèse que le rêve se déroulait uniquement pendant le sommeil paradoxal, découvert par Michel Jouvet. On pouvait donc mieux l'étudier puisqu'on pouvait cibler les enregistrements. Une hypothèse dominante qui est depuis remise en cause puisqu'on a obtenu des rapports de rêve en dehors de ce sommeil paradoxal. Mais cette découverte a permis de progresser dans nos connaissances.

## Et vous, quelle a été votre découverte récente?

On est parti d'une hypothèse de Mark Solms: deux zones du cerveau jouent

un rôle dans le rêve puisque les personnes qui ont des lésions à ce niveau ne rêvent pas ou plus. Nous, dans l'étude qui vient d'être publiée, grâce à des enregistrements, on a démontré que les gros rêveurs, c'est-à-dire ceux qui déclarent le plus de rapports de rêve, étaient ceux dont ces deux zones étaient les plus actives.

## Comment expliquer que certaines personnes rêvent plus que d'autres?

On ne sait pas pourquoi ces zones du cerveau sont plus actives chez les uns que chez les autres. Il s'agit de différences biologiques et physiologiques. En revanche, on sait que certains traits de personnalité sont associés à une plus grande fréquence des rêves: la créativité, l'expérience et l'ouverture... mais aussi l'anxiété. En réalité, on ne sait pas s'ils rêvent vraiment plus. En revanche, ils se souviennent davantage de leurs rêves.

## Comment expliquez-vous ces meilleurs souvenirs?

C'était justement l'objet de notre étude précédente. Ceux qui se souviennent de leurs rêves sont ceux qui se réveillent le plus dans la nuit. On ne s'en rend pas forcément compte, mais on vit tous ces cycles dans la nuit au bout desquels on se réveille. Pour les grands rêveurs, c'est plus fréquent. En fait, ils sont plus réceptifs aux sons, donc aux stimuli de l'environnement. Alors que les petits rêveurs seraient finalement plus "concentrés".

## Mais quel est le lien entre ces réveils nocturnes et le souvenir des rêves?

Les souvenirs des rêves seraient initialement stockés dans notre mémoire "à court terme". Pour que le souvenir persiste, il faudrait qu'il soit transféré vers une "zone de stockage" plus pérenne. Ce qui ne peut pas être réalisé pendant le sommeil. Pour mémoriser durablement un rêve, il serait donc impératif que nous quittions, même fugacement, l'état de sommeil puis que nous nous rendormions.

## Pourquoi est-ce qu'on se souvient de certains rêves et qu'on oublie les autres?

On ne sait pas. On ne sait même pas si on fait beaucoup de rêves dans la nuit, même si c'est le plus probable. Mais une chose est sûre, le cerveau ne s'arrête pas. Et si on rêve toute la nuit, quel est l'impact de cette activité cognitive nocturne dont on ne se souvient pas?

## Que faire pour mieux se souvenir de ses rêves?

Se faire réveiller plusieurs fois dans la nuit! Mais ce n'est pas très bon pour la santé. Sinon, on peut tous les matins s'interroger sur le rêve qu'on a fait la nuit. On a constaté que le simple fait de se poser cette question augmente la fréquence des rapports de rêve. En revanche, on sait que ces souvenirs diminuent avec l'âge.

## Et il existe une différence entre petits et grands rêveurs dans le contenu de leurs rêves?

Oui, les grands rêveurs ont globalement des grandes histoires complexes dans la tête alors que les petits rêveurs ont souvent des histoires plus courtes et moins bizarres... Sachant que, globalement, on rêve tous de ce qu'on vit. Ce qu'on est et ce qu'on fait, associés aux préoccupations sociales du moment, influence nos rêves. Les musiciens rêvent plus de musique, les sportifs de sport... Avec quelques exceptions: les paraplégiques, même de naissance, marchent dans leurs rêves, les prisonniers ne rêvent pas de prison et les immigrés rêvent plutôt de leur pays d'origine.

## Selon vous, quelle est la fonction des rêves?

L'hypothèse du moment, qui me plaît, c'est que les rêves pourraient avoir un rôle dans la régulation émotionnelle. Le rêve et la journée s'influencent. Michel Jouvet propose quant à lui une fonction de reprogrammation génétique, donc de renforcement de la personnalité pendant la nuit. Ce qui est intéressant. Mais il est difficile de tester ces hypothèses...

## Et l'hypothèse de Freud selon laquelle le rêve est l'accomplissement d'un désir inconscient...

Contrairement à certains neurobiologistes qui considèrent mal la psychologie ou la psychanalyse, je ne suis pas hermétique aux apports de Freud, notamment sur l'importance de l'inconscient. Mais on ne peut pas dire scientifiquement que le songe est le reflet d'un quelconque désir. Il faudrait pour le démontrer ou l'infirmer réaliser de vraies expériences. Mais personnellement, je suis pour un rapprochement de ces deux disciplines qui historiquement se méfient l'une de l'autre. ♦

*\* Le Lyonnais Michel Jouvet a lancé une véritable école lyonnaise. Ce scientifique a tout simplement découvert l'état de sommeil paradoxal, qui se caractérise par les yeux qui bougent rapidement, une atonie des muscles, et la manifestation des rêves. À 88 ans, il a publié ses mémoires, "De la science et des rêves, Mémoires d'un onirologue". Voir son portrait dans Mag2Lyon d'avril 2013.*

## CARNETS DE RÊVE LYONNAIS

En décembre dernier, Perrine Ruby a participé à une rencontre organisée par les Archives départementales de Marseille. Elle a découvert à cette occasion qu'un artiste Manuel Salvat avait été à l'initiative de carnets de rêves publics, en partenariat avec les Archives départementales. Il s'agit d'un site Internet, reveclub.com, sur lequel sont recensés des rêves. Perrine Ruby aimerait, avec cet artiste, poursuivre l'expérience à Lyon. Son objectif: récupérer les dizaines de cahiers du Lyonnais Michel Jouvet qui note chacun de ses rêves depuis 1970. Parfois en pleine nuit quand il se réveille. 3300 rêves au total, dessinés, griffonnés... "Un apport scientifique majeur" selon cette chercheuse.

