

DANS LA TÊTE DES RÊVEURS LUCIDES

S'envoler, visiter d'autres planètes ou réviser le prochain contrôle de maths sans quitter son lit : facile quand on contrôle ses rêves ! Ce superpouvoir, c'est celui des « rêveurs lucides ». Ils intéressent les pros du cerveau qui cherchent la clé des songes.

Hélène Gélot

Augustin est à une soirée, avec des amis. Il profite du buffet quand une voix pénètre dans la fête depuis l'extérieur, comme celle du narrateur dans un film. « *Parles-tu espagnol ?* » lui demande la voix. Un peu troublé, le jeune étudiant hésite et finit par répondre oui. Quelques minutes plus tard, il se réveille dans un lit de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris. La voix, c'était celle d'Emma Chabanis, une **#neuroscientifique#** spécialiste du sommeil. Cette scène se déroule au cours de l'été 2018. Augustin participe

à une expérience sur les rêves menée par une équipe de chercheurs français de l'Institut du cerveau. Leur but ? Montrer qu'il est possible de dialoguer avec une personne plongée en plein rêve.

COMMUNIQUER AVEC UN RÊVEUR EN PLEIN SOMMEIL, C'EST PARADOXAL !

De fait, l'expérience est une réussite ! Augustin parvient à répondre correctement à plusieurs questions pendant son sommeil, en souriant pour dire « oui » ou en fronçant les sourcils pour dire « non ». Là, on est sûrs que parmi vous, des petit(e)s malin(e)s se disent : et si

Augustin avait juste fait semblant de dormir pour réussir le test ? Impossible, le suivi de l'activité des muscles et des yeux, ainsi que le relevé de l'activité du cerveau sur l'**#électro-encéphalogramme#**, sont formels : le dialogue a bien eu lieu en plein « sommeil paradoxal », cette phase du sommeil où les rêves sont

#Zoom

Un(e) **neuroscientifique** est spécialisé(e) dans l'étude du système nerveux, en particulier du

cerveau et de son fonctionnement. Un **électro-encéphalogramme** est le tracé de l'enregistrement de l'activité électrique du cerveau.

Dans la mythologie grecque, **Morphée** est l'un des nombreux fils d'Hypnos (dieu du sommeil), appelés les **oneiroi** (pluriel

d'**oneiros**), dieux des rêves. Leur nom a donné l'adjectif **onirique** (qui se rapporte aux rêves).

À QUOI SERVENT LES RÊVES ?

Les spécialistes n'ont pas de certitude, mais il existe trois hypothèses principales. Primo, les rêves stimuleraient notre créativité, c'est-à-dire l'éclosion d'idées inédites, pour résoudre un problème ou simplement créer. Car dans le monde **"onirique"**, on ne rejoue pas tels quels les épisodes de notre vie. En associant aléatoirement des événements anciens à des événements récents, les songes faciliteraient l'émergence de solutions et d'idées nouvelles. Secundo, les rêves nous aideraient à mieux digérer les émotions négatives vécues dans la journée. Tertio, ils nous prépareraient à la menace ! Ces rêves pénibles où l'on rate un concours pour une raison stupide, ou lors desquels on monte sur scène tout nu, nous permettraient d'anticiper les dangers potentiels, d'accentuer notre vigilance et de nous éviter certaines bêtises.

les plus fréquents. D'ailleurs, en Allemagne, aux Pays-Bas et aux États-Unis, trois autres équipes scientifiques ont également réussi à communiquer avec des rêveurs. En février dernier, les quatre groupes ont publié, ensemble, leurs résultats. « *Dialoguer avec des dormeurs c'est*

aussi fou que de communiquer avec quelqu'un qui est sur la Lune ! » s'enthousiasme Jean-Baptiste Maranci, un psychiatre de l'équipe française. Déjà parce que beaucoup pensaient encore que quand on dort, le cerveau est totalement déconnecté de l'extérieur. Ensuite, parce que

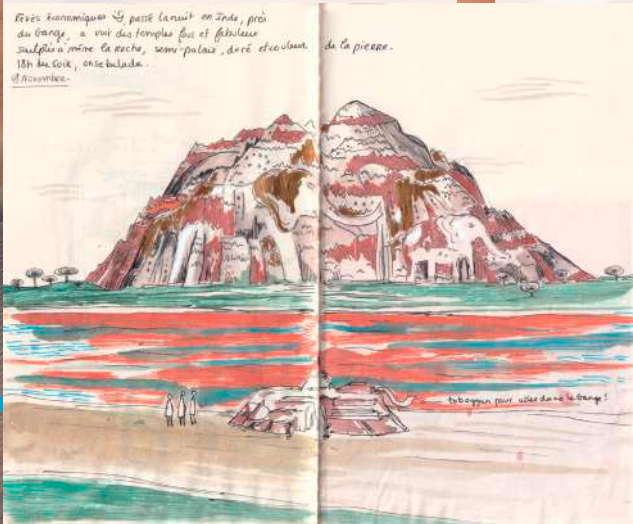
nos rêves sont parfois si loufoques que l'on peut se demander si l'on est apte à user de notre logique habituelle pendant ces moments-là ! « *Nous avons montré que non seulement les participants étaient conscients de l'environnement*

extérieur, mais qu'ils pouvaient en plus comprendre une question et y répondre de manière appropriée », commente Delphine Oudiette, l'une des chercheuses de l'équipe.

Seulement 10% de la population concernée

Cela dit, on ne peut pas communiquer avec n'importe quel rêveur. Les 36 dormeurs de l'étude ont tous un point commun : ils font des « rêves lucides », c'est-à-dire des songes où ils sont conscients qu'ils sont en train de rêver. Sans cela, une fois dans les bras de **"Morphée"**, difficiles de concentrer leur attention sur des interventions extérieures ! Une personne sur deux a déjà fait un rêve lucide dans sa vie, et environ 10% de la population en a au moins une fois par mois. Certains individus en

« *Tenir un carnet de rêves est la première étape pour maîtriser son monde onirique. Les écrire, les dessiner... tout est bon pour s'en rappeler au mieux.*



xxx font plus spontanément que d'autres, mais il existe des techniques pour s'entraîner (voir encadré p. 24). Pour les neuroscientifiques, les rêveurs lucides sont très précieux pour de nombreuses raisons.

Témoignages en direct

« Les rêves sont un monde encore très mystérieux, explique le chercheur américain Ken Paller, qui a participé à l'étude sur la communication avec les dormeurs. On ne sait pas pourquoi on rêve (voir encadré p. 21) ni si les songes nous aident d'une façon ou d'une autre. Or, jusque-là, la seule manière de les étudier reposait sur les récits faits par les rêveurs, une fois réveillés. Mais comment être sûrs qu'ils ne sont pas erronés ? »

Avec les rêveurs lucides, cet obstacle est balayé : on peut les interviewer en direct ! En plus, on peut leur demander de rêver d'éléments précis, un pouvoir fort utile.

« Par exemple, on suppose que les rêves dopent la créativité, explique Delphine Oudiette, mais on n'a pas de preuves directes. Pour le mesurer, on pourrait demander à

des participants (non lucides) de résoudre un problème compliqué à l'état de veille, puis d'attendre qu'ils en rêvent pour voir si cela les aide à trouver la solution. »

« Mais, poursuit la chercheuse, disons que sur 100 personnes, il y en ait 3 qui rêvent au problème et arrivent mieux à le résoudre : ça ne nous apprend rien car on ne saura jamais si les autres n'en ont pas rêvé aussi sans s'en souvenir ! Avec les rêveurs lucides, il suffit de leur demander en direct de résoudre tel exercice, puis de les réveiller pour voir s'ils le réussissent mieux qu'avant. »

Ce n'est pas seulement le contenu des songes qui intéresse les chercheurs. Dans l'état de « rêve lucide », le niveau de #conscience# est plus proche de l'état d'éveil que dans un rêve normal. Or, les neuroscientifiques cherchent justement à mieux comprendre la conscience et ses différents états. Par exemple, comment savoir si une personne dans le #coma# est connectée à son environnement ? Entend-elle ses proches quand ils lui parlent ? En communiquant avec les rêveurs lucides, les chercheurs se sont aperçus qu'à certains moments ils entendaient

les questions venant du monde extérieur, alors qu'à d'autres non. On ignore pourquoi, mais en reproduisant ces expériences un grand nombre de fois

et en repérant les zones du cerveau activées ou inactivées, on pourrait mieux cerner dans quel état se trouve un cerveau qui est à la fois endormi et connecté à son environnement. En mesurant ensuite l'activité cérébrale d'un patient dans le coma, on pourrait espérer mieux déceler s'il est conscient ou non.

AMÉLIE, RÊVEUSE LUCIDE

« J'ai commencé à faire des rêves lucides quand j'avais 10 ans. Comme je pouvais faire ce que je voulais, je me suis amusée ! J'ai commencé par braver les interdits : me bâfrer de pâte à tartiner, insulter mes instituteurs, casser des trucs... Et puis, comme j'avais beaucoup d'animaux et que certains mouraient, je les faisais apparaître en rêve. C'était une façon de leur dire au revoir. Un de mes rêves lucides les plus marquants date de l'adolescence. Je me suis fait apparaître moi-même, à l'âge de 5 ans environ. J'étais dans le jardin de mes parents et j'ai appelé à voix haute "petite Amélie, petite Amélie". Elle est apparue sur le muret, derrière un arbre. Elle a marché sur le mur, m'a regardé et a commencé à plier les genoux, comme si elle voulait sauter dans mes bras. J'ai ouvert les bras et elle m'a fait un câlin. J'ai pleuré comme une madeleine dans le rêve, j'étais tellement émue... »

LE RÊVE LUCIDE SERAIT-IL L'AVENIR DE LA RÉALITÉ VIRTUELLE ?

Bref, les raisons qui poussent les chercheurs à s'intéresser à ces rêveurs pas comme les autres sont multiples. Mais si les rêveurs lucides s'entraînent dur pour diriger leurs songes, ce n'est pas tellement pour le bien de la recherche. C'est avant tout parce que c'est très amusant !

► Le dormeur signale qu'il fait un rêve lucide en bougeant les yeux de droite à gauche, mouvements enregistrés grâce aux électrodes sur le visage. Celles sur le crâne captent l'activité du cerveau.

K. KONKOL



Pas besoin d'enfiler un casque de réalité virtuelle pour vivre d'incroyables aventures dans des univers irréels : il suffit de s'envoler au royaume des songes et d'apprendre à les diriger !
« Quand on s'éveille d'un rêve lucide où l'on vient de survoler l'Everest, d'aller au pôle Nord ou sur la Lune, ou plus simplement de manger du

tiramisu, on est super heureux, s'enthousiasme Amélie, 24 ans (voir encadré en haut à gauche). On peut voir des choses magnifiques et le réalisme est incroyable. Quand on vole, on a vraiment la sensation d'air et de vitesse sur notre peau. Et en plus... c'est gratuit ! »
Alain, 60 ans, le vit comme une séance de cinéma : « Je ne regarde

même plus la télé : je vais me coucher, je rêve, je note mes rêves, je rigole de voir toutes les bêtises qu'il y a dedans. Cela m'amuse bien. » Sur le forum de l'Attrape-Songes, dédié aux rêves lucides, les 6 000 rêveurs inscrits se lancent même des défis, comme « aller sur la Lune et la peindre en bleu », « allonger ses bras jusqu'à trois mètres et marcher avec comme si c'était des jambes » ou « appeler une chauve-souris et monter sur son dos » !

Et si l'on pouvait rêver utile ?

Pour d'autres dormeurs, en plus du divertissement, les rêves lucides sont des outils qui permettent d'améliorer certains aspects de leur vie. En développant leur créativité, par exemple. Aucune étude ne prouve encore que cela fonctionne, mais les témoignages s'accumulent. xxx

#Zoom

La **conscience** est la capacité de se percevoir comme un individu différent des autres. Être conscient

est ce qui permet de penser (d'agir sur ses actes vis-à-vis des autres), mais aussi de « penser qu'on pense », donc d'agir sur ses propres pensées.

Un patient dans le **coma** semble endormi. Ses fonctions vitales sont conservées mais il ne réagit à aucune stimulation extérieure.

MR.XERTY POUR SWJ

4 TECHNIQUES POUR MAÎTRISER SES RÊVES



1. Tenir un carnet de rêves

« *Écrire ses rêves est la première chose à faire !* recommande Florian, rêveur lucide depuis quatorze ans. *Les noter permet de mieux s'en rappeler. Plus on est attentif à ce monde onirique, et plus on aura de chances de détecter des signes que l'on est en train de rêver.* »

Un conseil : gardez un carnet et un crayon à votre chevet pour pouvoir y noter vos rêves dès le réveil, avant que vos souvenirs s'évaporent.



2. Faire des tests de réalité

Et si vous étiez en train de rêver ? Cette question, vous devez d'abord vous la poser plusieurs fois par jour... ainsi, vous finirez par le faire la nuit ! Observez autour de vous, et vérifiez qu'il n'y a aucune anomalie, que tout est réel. Pour en être sûr, il existe des tests. Comptez vos doigts : en rêve, on en a souvent plus ou moins que dix ! Bouchez-vous le nez : si l'air passe, vous rêvez.



3. Se réveiller tôt le matin

Réglez votre réveil pour qu'il sonne six heures après le coucher, et restez éveillé(e) de dix minutes à une heure avant de vous rendormir. « *C'est en fin de nuit qu'on rêve le plus*, explique Amélie. *Redevenir conscient juste avant cette phase augmente les chances de faire un rêve lucide.* » Attention, ne le faites qu'une fois par semaine pour ne pas perturber votre sommeil, le week-end par exemple.



4. Stabiliser son rêve

« *Les premières fois qu'on devient lucide, on est tellement excité que ça nous réveille !* raconte Amélie. *Il faut conserver son calme pour pouvoir continuer à rêver. On peut stabiliser son rêve en touchant, tranquillement, des objets autour de soi (les murs, les chaises, les arbres...).* Cela permet d'avoir des sensations tactiles et cela aide à s'ancrer dans l'univers onirique. »

#Zoom

Une **phobie** est une peur excessive que certaines personnes éprouvent, en l'absence de danger évident, face à un animal (araignée, souris...) ou une situation banale (être dans la foule, prendre l'avion...).

xxx « *Un étudiant rêvait de ses équations la nuit : il les matérialisait devant lui, en 3D, sous la forme de pâte à modeler, et tout devenait plus clair* », rapporte Delphine Oudiette. D'autres racontent qu'ils entendent en rêve des musiques dont ils essayent de retranscrire les notes une fois réveillés ! Plus étonnant, certains sportifs utilisent même

carrément leurs rêves lucides pour améliorer leurs performances physiques. « *C'est une répétition mentale très efficace*, explique Daniel Erlacher, chercheur spécialiste du sport et des rêves lucides.

Même si l'on n'effectue pas les mouvements avec son corps, les différentes aires du cerveau s'activent comme si l'on bougeait vraiment. » Bref, c'est un entraînement pour le cerveau, loin d'être négligeable puisque c'est lui qui fait une bonne partie du job.

Devenir meilleur aux lancers francs ou aux prises de judo en piquant un roupillon, ça fait rêver, non ?

Oui, mais précisons que faire des rêves lucides fréquemment demande beaucoup d'investissement et

d'entraînement. Pas sûr que le jeu en vaille vraiment la chandelle... Les rêves lucides pourraient aussi être des outils intéressants en thérapie, pour surmonter des traumatismes ou des ***phobies***,

puisqu'ils permettent de vivre ou revivre certaines expériences sans prendre aucun risque. D'ailleurs, 60% des rêveurs lucides les utilisent pour lutter contre

LES PREMIERS RÊVES LUCIDES SONT SOUVENT... DES CAUCHEMARS

les cauchemars. Car quand on comprend que ce troll hideux qui nous pourchasse n'existe pas vraiment et que l'on peut décider de la suite de l'histoire, la peur s'évanouit, et la menace avec elle. Cela vous est peut-être déjà arrivé d'ailleurs, car les premiers rêves lucides des personnes sont souvent des cauchemars. Alors, prêt à vous lancer dans l'aventure et à prendre la manette pour diriger vos rêves ? *

Remerciements aux rêveurs lucides (Alain, Amélie, Augustin et Florian), à Benjamin Baird (université du Wisconsin, États-Unis) et aux chercheurs cités dans l'article.

« *Le test de réalité du héros d'Inception est de faire tourner une toupie : si elle ne s'arrête pas, il est dans un rêve...* »

