

”

RÔLE DU RÊVE

Le rêve présente encore bien des énigmes d'un point de vue scientifique, une des questions qui persiste reste la fonction précise du rêve. Même si certains auteurs ont pu considérer à une époque que le rêve pourrait ne pas avoir de fonction, on peut se dire en s'appuyant sur l'hypothèse évolutionniste que si le rêve n'avait pas de fonctions pour l'organisme, il aurait été éliminé au cours de l'évolution et le rêve aurait disparu.

Différentes hypothèses ont traversé l'histoire, Freud dans un premier temps considérait le rêve comme le gardien du sommeil. D'un point de vue psychanalytique, le rêve permet l'accomplissement de désirs et correspond à une tentative de résolution de conflit.

Plus récemment, des études neuroscientifiques ont en quelque sorte pu conforter les hypothèses psychanalytiques sur la résolution de conflit en observant que le rêve pouvait nous permettre de préparer la journée du lendemain, (voir question correspondante du même ouvrage) en rendant mental ce à quoi nous allions nous confronter. Une étude a pu mettre en évidence que la mentalisation d'une énigme au cours du rêve, présenté à l'état de veille, facilitait la résolution de cette énigme après le sommeil.

Dans les années 1990, Michel Juvet, neurobiologiste, considère que le rêve participe aux fondements de notre personnalité. Selon son hypothèse, au cours de la nuit surviendrait pour chaque individu une programmation génétique, renforçant parfois des apprentissages ou au contraire pouvant inhiber des informations en fonction de la typologie génétique de notre personnalité. M. Juvet s'est intéressé à la fonction du rêve comme participant activement au déterminisme génétique de l'individuation psychologique.

Aujourd'hui des études s'intéressent plus particulièrement à la fonction du rêve dans la mémorisation et dans la régulation émotionnelle (voir questions correspondantes du même ouvrage), mais aussi comme participant au développement et à la créativité de chacun.

Le rêve semble ainsi remplir de multiples fonctions, probablement pas encore toutes connues à ce jour, ce qui en fait un objet d'étude passionnant.



9

LE RÊVE AIDE-T-IL À PRÉPARER LA JOURNÉE DU LENDEMAIN ?

Il semblerait que le rêve puisse aider à préparer la journée du lendemain.

Ainsi, par l'imagerie mentale que nous apporte le contenu du rêve, nous cherchons à visualiser ce qui pourrait éventuellement se passer. C'est une technique bien connue des athlètes de hauts niveaux pour préparer leurs épreuves physiques.

Certains chercheurs considèrent que le rêve aurait la même fonction. En effet les rêves produisent une activité dans les mêmes zones cérébrales qu'à l'état de veille, sauf qu'heureusement nous n'agissons pas ce dont nous rêvons. Au cours de nos rêves nous pourrions en quelques sortes simuler des situations plus ou moins menaçantes pour nous «entraîner» et nous permettre de réagir de manières adaptées si une situation dangereuse se présentait à l'état de veille.

Le sommeil et ses rêves nous assurent donc un bon fonctionnement le lendemain. Il suffit de voir après une nuit blanche nous avons tendance à être moins efficace dans les actions à réaliser et plus sensible sur le plan émotionnel, ce qui joue un rôle notamment dans notre capacité à prendre des décisions. Des études ont mis en évidence que le manque de sommeil entraîne plus de prises de risques car les conséquences de nos actes semblent moins en capacité d'être analysé.

LE RÊVE JOUE-T-IL UN RÔLE DANS LES ÉMOTIONS ?

10

Oui, une des caractéristiques des rêves est qu'ils sont la plupart du temps riches en émotion. Les rêveurs décrivent souvent bien l'état émotionnel par lequel leur rêve les a fait passer. Le récit des rêves peut comporter des émotions positives mêmes si la plupart des émotions rapportées sont plutôt de natures négatives, comme l'anxiété ou l'angoisse.

Actuellement les études s'intéressent au rôle du rêve dans la régulation des fonctions émotionnelles de notre vie courante. Nous savons que le manque de sommeil a des conséquences sur nos réactions émotionnelles, en provoquant notamment une plus grande sensibilité, voire une irritabilité.

Les émotions rapportées en rêve sont souvent plus fortes que celles vécues dans la réalité, le rêve ayant un rôle fonctionnel dans la gestion des émotions du lendemain ou du passé. Parfois, des personnes sujettes à de vives émotions au cours d'un évènement vont ainsi rapporter de nombreux rêves de l'évènement, cherchant ainsi à réguler les émotions passées en diminuant l'impact émotionnel de certains souvenirs.

Le rêve offre ainsi une possibilité de simulation de situations passées ou potentiellement futures, permettant au rêveur de se confronter sans trop de danger à divers contextes émotionnels.



11

LE RÊVE AIDE-T-IL À MÉMORISER ?

Oui, on peut penser que le rêve facilite la mémorisation.

De nombreuses études se sont intéressées à l'impact du sommeil sur la mémoire. Nous savons déjà que les rêves font appel à la mémoire. En effet ils sont souvent composés de personnages, de lieux ou encore d'évènements auxquels nous nous sommes confrontés au cours de notre vie.

Dans un premier temps, des études animales, notamment sur le rat ont mis en évidence le rôle du sommeil sur l'apprentissage. Il a été observé que des rats privés de sommeil paradoxal mémorisaient plus lentement le parcours d'un labyrinthe que des rats en bénéficiant. Par l'imagerie cérébrale, il a pu être montré que l'activité neuronale associée à cet apprentissage à l'état de veille, par exemple au cours du test du labyrinthe, se répète au cours du sommeil. Ce qui se « rejoue » ainsi au cours du sommeil, participe à un mécanisme de renforcement synaptique et facilite ainsi l'apprentissage et donc aide à mémoriser.

Chez l'homme également, les études montrent que les mécanismes neurobiologiques qui se déroulent au cours du sommeil assurent une plasticité cérébrale qui est bénéfique pour la mémoire. Le sommeil participe à l'intégration en mémoire d'informations nouvelles, mais le sommeil assure aussi un tri, une mise en ordre parmi toutes les informations que nous pouvons stocker au cours d'une journée.

Cependant nous ne savons toujours pas comment ces informations sont sélectionnées, car tout n'est pas « rejoué » au cours de nos rêves. L'hypothèse la plus probable est que le cerveau donne la priorité à tout ce qui comporte un enjeu émotionnel pour le sujet.

COMMENT EXPLIQUER CE QUE CERTAINS APPELLENT LES RÊVES PRÉMONITOIRES ?

12

Parmi toutes les questions que l'on se pose sur les rêves, il en est une qui revient assez souvent : peut-on faire des rêves prémonitoires ?

Plus de 70 % des personnes interrogées dans une étude rapportent avoir fait l'expérience d'un rêve prémonitoire au cours de leur vie. Pourtant jusqu'alors rien ne peut scientifiquement affirmer l'existence de ces prémonitions. Comment essayer de les expliquer ?

Dans un premier temps, il ne faut pas perdre de vue que, de tout temps, l'Homme a cherché à prédire son avenir, notamment pour calmer ses angoisses, plus précisément celle autour de sa mort.

Il semblerait que la sensation de « déjà-vu » que tout un chacun connaît, ce sentiment d'être persuadé d'avoir déjà vécu une situation, puisse en partie expliquer ces phénomènes de rêves prémonitoires. En vivant cette impression étrange de « déjà-vu », les personnes vont tenter d'y donner un sens. Cette sensation de bizarrerie pourrait être associée au sentiment étrange que laissent également les rêves. Ainsi pour expliquer ce « déjà-vu » certains viennent à penser l'avoir rêvé (en toute franchise).

Une autre hypothèse met en avant le fait que la plupart des rêves ont rapport avec le quotidien, c'est-à-dire ont lieu dans un « décor » connu (personnes de notre entourage, environnement réel...) et que les rêves marquants ont principalement une tonalité négative (décès, accident...). Il ne paraît alors pas impossible que ces scénarios rêvés puissent parfois se produire.

A. Revonsuo considère quant à lui que la mise en situation d'éventuelle future menace ou danger pour l'Homme fait partie des fonctions du rêve (voir question correspondante), notamment pour le préparer à y faire face et à développer des capacités de réponses face à des situations complexes, voir douloureuses. Les rêves dits prémonitoires seraient donc un entraînement virtuel pour assurer nos capacités d'adaptations à une situation réelle.



ÉVALUATION/MESURE DU RÊVE

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS STADES DU SOMMEIL ?

13

Rédigé avec la participation du Dr Andlauer et du Dr Flamand.

Le sommeil n'est pas une simple absence d'activité du cerveau. Au cours du sommeil, l'activité électrique produite par les neurones, de même que les mouvements des yeux, peuvent être enregistrés en plaçant des électrodes à la surface du crâne. Au cours du sommeil, on distingue différents stades, et chaque stade a une activité neuronale bien particulière.

L'éveil se caractérise par une activité cérébrale et des mouvements oculaires importants.

Le stade N1, qui est le stade de l'endormissement, montre un ralentissement de l'activité cérébrale, et souvent des mouvements oculaires lents.

Le stade N2 est le stade de sommeil léger, au cours duquel le cerveau est un peu plus ralenti, mais reste facilement réveillable (par un bruit dans la pièce par exemple).

Le stade N3 est le stade de sommeil profond. L'activité cérébrale est alors très ralentie, et le cerveau très profondément endormi. Il faut donc une stimulation plus importante pour réveiller un dormeur en état de sommeil profond.

Le stade de sommeil paradoxal (stade R), est le stade principal du rêve. Il est caractérisé par une activité cérébrale intense, et des mouvements oculaires rapides. Il ressemble donc fortement à l'activité d'un cerveau réveillé. La principale différence est que l'ensemble des muscles squelettiques (bras, jambes, etc.) est alors complètement relâché.

Ces différents stades se succèdent au cours d'un cycle de sommeil d'environ 90 minutes. Une nuit de sommeil se compose le plus souvent de 4 à 6 cycles de sommeil.