

DEMAIN, LA MACHINE À CONTRÔLER LES RÊVES ?

Être conscient que l'on est au pays des songes et en profiter pour agir à sa guise... Cet état de "rêve lucide", auquel parviennent plus ou moins facilement certains chanceux, pourrait bientôt devenir à la portée de tous. Les travaux d'une équipe allemande, publiée dans Nature Neuroscience, révèlent qu'une impulsion électrique, dans une gamme de fréquence précise, permet d'activer la conscience pendant que nous rêvons.

Par la rédaction d'Allodocteurs.fr - Rédigé le 12/05/2014

Tout ceci n'est pas réel... Et vous en êtes parfaitement conscient. Vous êtes en train de rêver, mais le fait de vous en rendre compte ne suffit pas à vous réveiller. Avec un peu d'entraînement, vous pouvez même décider d'agir sur ce monde imaginaire.

Cet état, celui de "**rêve lucide**", fascine les chercheurs depuis des décennies. Pour contrôler si le dormeur est réellement conscient de son état, un protocole courant consiste à lui faire exécuter volontairement des mouvements oculaires précis (selon une chorégraphie apprise en état de veille) au cœur de ses songes.

A la fin des années 2000, une équipe de neurologues allemands, dirigée par la chercheuse Ursula Voss, avait découvert qu'en état de rêve lucide, le cerveau du dormeur s'activait d'une façon particulière. Certaines ondes cérébrales (les ondes *gamma*) s'affolaient, dans une gamme de fréquences particulière.

Restait à savoir si ce phénomène était la cause ou la conséquence des rêves lucides. En d'autres termes : la prise de pouvoir sur les rêves provoquait-elles l'apparition de ces ondes, ou celles-ci étaient-elles un **signal déclencheur** de la prise de conscience ?

Pour répondre à cette question, l'équipe d'Ursula Voss a recruté une trentaine de rêveurs, qu'elle a équipé de **casques** permettant une **stimulation électrique transcrânienne** (une méthode non invasive). Au fil des nuits, des impulsions électriques brèves (dans sept gammes de fréquences différentes) ont été testées sur les sujets. Par ailleurs, certaines fois, l'appareil était visiblement allumé, mais n'émettait pas de signal.

L'effet des impulsions sur les ondes cérébrales était surveillé via un électroencéphalogramme (EEG). Par ailleurs, à leur réveil, les rêveurs devaient remplir un questionnaire standardisé destiné à estimer leur prise contrôle sur leurs songes.

Lorsque l'appareil de stimulation transcrânienne était éteint, et dans cinq des sept gammes de fréquences, aucune variation de l'EEG n'a été observée. En outre, le nombre d'épisodes de rêves lucides recensés était désespérément faibles.

Mais pour deux gammes de fréquences (25 Hz et 40 Hz – les seules fréquences testées comprises dans le spectre des ondes *gamma*), le cerveau a très visiblement réagi... et, selon les questionnaires, une grande majorité de dormeurs est devenu maître de ses nuits.

Si cette découverte était confirmée, elle pourrait potentiellement donner aux personnes souffrant de cauchemars récurrents (notamment les victimes de stress post-traumatique) les armes pour triompher de leurs peurs et de leurs démons.

Source : *Induction of self awareness in dreams through frontal low current stimulation of gamma activity*. U. Voss et coll. *Nature Neuroscience*, 11 mai 2014. doi:10.1038/nn.3719

Cet article a été téléchargé à partir du lien : http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-demain-la-machine-a-controler-les-reves_13382.html

L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire : [allodocteurs.fr](http://www.allodocteurs.fr)