

RÊVES : LE RÈGNE DU PARADOXAL

Certains s'en souviennent, d'autres jamais. Ils peuvent être effrayants ou plaisants. Les rêves fascinent depuis toujours. Côté anatomie, le songe a lieu durant la dernière phase de sommeil, dit "paradoxal". Inconscient, interprétation, rêves érotiques... Toutes les explications dans ce dossier.

A travers les époques : messages divins, sorcellerie ou clés de compréhension

Dans l'Egypte ancienne, les **rêves** étaient considérés comme des messages envoyés par les dieux.

En Europe, l'**oniromancie**, c'est-à-dire l'**étude des rêves**, a été pratiquée jusqu'au Moyen-Age. Elle a été interrompue au XII^e siècle par l'Inquisition, qui l'assimilait à la sorcellerie. Ce n'est qu'en 1899 que l'interprétation des rêves a été réhabilitée, lorsque Sigmund Freud a théorisé la psychanalyse.

En Haute Amazonie, aujourd'hui encore, les chamanes mangent ce qu'ils appellent des "plantes maîtresses" pour stimuler l'apparition de rêves censés leur apporter des informations sur leur vie.

Les cycles du sommeil

À 80 ans, un être humain aura dormi environ 26 ans et 240 jours, soit un tiers de son existence passée à dormir. Du temps perdu ? Pas du tout, dormir est même un besoin vital.

La nuit on bouge, on ronfle, mais on fait aussi des **rêves** et des **cauchemars**. Tomber dans le vide, se retrouver dans la rue, être poursuivi, arriver en retard... Même si on ne s'en rappelle pas forcément le matin, nous faisons tous des rêves et des cauchemars.

Même si on a l'impression de dormir "d'une traite", notre sommeil n'est pas homogène. Une **nuite de sommeil se divise en cycles** qui comprennent deux types de sommeil : le **sommeil lent** et le **sommeil rapide**, qu'on appelle aussi **sommeil paradoxal**. Dans les phases de sommeil lent et de sommeil paradoxal, le cerveau ne fonctionne pas de la même manière.

Les nuits commencent par le sommeil lent. Le sommeil lent est lui-même divisé en quatre stades où il se fait de plus en plus profond. Le sommeil lent léger (stade 1 et 2) fait place au sommeil lent profond (stade 3 et 4) : l'activité cérébrale est de plus en plus ralentie et le dormeur de plus en plus difficile à réveiller. C'est par exemple durant cette phase de sommeil lent profond qu'apparaissent les terreurs nocturnes.

Les terreurs nocturnes se caractérisent par un réveil brusque, souvent accompagné d'un cri, entre une heure et une heure et demie après l'endormissement. Même si la peur est également impliquée, les terreurs nocturnes ne sont pas des cauchemars. Elles concernent principalement les enfants, mais certains adultes y sont aussi sujets.

C'est aussi à ce stade que peuvent survenir les crises de **somnambulisme**. Le cerveau passe en "pilotage automatique" : dans le cortex, certaines régions se réveillent, notamment celles qui commandent la motricité. Alors que d'autres, comme celles impliquées dans la réflexion, le sens critique, restent profondément endormies.

90 minutes après l'endormissement environ, on passe dans le sommeil paradoxal. L'activité cérébrale redevient très intense, proche de celle de l'éveil. À ce moment, il y a aussi des mouvements oculaires très rapides et saccadés sous les paupières. Paradoxalement (d'où son nom), c'est un stade du sommeil où les muscles sont paralysés.

L'immobilité du dormeur contraste avec l'intensité de l'activité de son cerveau. De nombreuses zones sont activées, dont celles des émotions. Il semblerait que ce soit en sommeil paradoxal que nous rêvions et cauchemardions le plus. Un **cycle de sommeil** dure environ une heure et demie. Durant une nuit, quatre ou cinq cycles s'enchaînent.

Le corps entier endormi à l'exception du cerveau !

Nous effectuons nos rêves surtout durant les phases de sommeil dit paradoxal.

Quatre à cinq cycles de sommeil d'environ une heure et demie composent chacune de nos nuits. Et à l'intérieur de chaque cycle, trois **phases de sommeil** se succèdent : d'abord une phase de sommeil léger, puis une phase de sommeil lent et profond, et enfin, une phase que l'on appelle le sommeil paradoxal.

C'est pendant ces phases de **sommeil paradoxal** que les rêves ont lieu, découverte du neurobiologiste français Michel Jouvet en 1961. Pendant ces périodes, l'activité cérébrale du dormeur est intense, comme s'il était réveillé. Mais dans le même temps, son corps est paralysé. C'est d'ailleurs pour cela que cette phase a été baptisée "sommeil paradoxal".

Si les **rêves** ne se mesurent pas, on peut mesurer les phases de sommeil grâce à un **électroencéphalogramme**. En enregistrant le sommeil, on observe les différentes phases d'un cycle. Cela donne des renseignements sur l'activité cérébrale pendant la nuit et donc sur les moments où l'on rêve.

À quoi servent les rêves ?

Louise Frédérique fait de nombreux rêves chaque nuit, beaucoup trop selon elle...

Il existe plusieurs approches du **rôle des rêves** :

Selon Freud, le rêve est "la voie royale de l'inconscient". Autrement dit, les rêves sont la manifestation des pulsions, des désirs que l'on n'exprime pas dans la réalité. Selon lui, tous nos rêves comportent des messages standard, liés au célèbre complexe d'Œdipe et au désir sexuel refoulés pendant notre enfance.

Le psychiatre Carl Gustav Jung n'a pas la même approche. Pour lui, le message du rêve n'est pas forcément lié au complexe d'Œdipe et doit être interprété en fonction de l'histoire personnelle de chaque personne. Les rêves peuvent même donner accès à un "inconscient collectif", à des symboles communs à toute l'humanité.

Dis moi ce dont tu rêves, je te dirai...

Depuis 2005, il existe à Paris un café-rêve où les gens peuvent partager leurs rêves et tenter de les interpréter.

Il est toujours tentant d'essayer d'**analyser ses rêves**. Pour cela, quelques conseils :

- Notez-les dans votre lit. Le fait de vous lever va déclencher automatiquement l'oubli.
- Tenez compte de tous les symboles, même ceux qui dérangent.
- Méfiez-vous des dictionnaires des rêves qui fleurissent dans les librairies et prétendent interpréter vos rêves. Il n'existe pas d'analyse standard d'un rêve : chacun ne peut être analysé qu'en fonction de l'histoire personnelle du rêveur.

Pourquoi se souvient-on de nos rêves ?

Pourquoi certains se souviennent de leurs rêves et pas les autres ?

Certaines personnes se souviennent presque toujours de leurs **rêves** alors que pour d'autres non. Comment l'expliquer ? Depuis 2013, une équipe de chercheurs de Lyon tente de percer le mystère.

Lorsque l'on dort, la vie réelle est remplacée par une vie imaginaire. Étonnant, émouvant ou angoissant, les rêves s'invitent dans nos nuits et pourtant au réveil, certains d'entre nous sont incapables de s'en souvenir.

Pour savoir pourquoi certaines personnes se souviennent de leurs rêves et d'autres non, il faut prendre la direction du centre de recherches en neurosciences de Lyon. Les chercheurs ont analysé le sommeil de vingt grands rêveurs, se souvenant régulièrement de leurs rêves et de vingt petits rêveurs se souvenant rarement de leurs rêves.

Pour le premier test de l'étude, les sujets ont dû dormir équipés d'un casque à électrodes, un dispositif qui permet de recueillir toute l'**activité électrique du cerveau pendant le sommeil**. "*Grâce aux enregistrements, on peut savoir si la personne est éveillée, endormie et si elle est endormie, dans quel stade de sommeil*", explique Perrine Ruby, chercheur Inserm. Sommeil léger, sommeil lent profond ou encore sommeil paradoxal, souvent décrit comme le moment privilégié des rêves.

"Nous n'avons pas constaté de différences de quantité ou de répartition de sommeil paradoxal entre les personnes qui se souviennent souvent de leurs rêves et celles qui s'en souviennent rarement", souligne Perrine Ruby, "mais le seul paramètre de sommeil qui diffère entre les deux groupes, c'est leur temps d'éveil au cours de leur sommeil (très peu d'éveil chez les personnes qui se souviennent rarement de leurs rêves)".

© http://www.allodocteurs.fr/maladies/sommeil/reves-cauchemars/reves-le-regne-du-paradoxal_41.html

Plus que la **fréquence des réveils**, c'est leur durée qui permettrait de se souvenir de ses rêves comme le confirme le chercheur de l'Inserm : "*Il semblerait que pour **se souvenir d'un rêve**, il faut se réveiller au moment du rêve pendant une période suffisamment longue (de l'ordre de la minute). Cela permettrait d'encoder le rêve en mémoire. Si on se réveille moins longtemps, apparemment le cerveau n'arrive pas à encoder l'information en mémoire*".

La deuxième partie de l'étude consiste à **comprendre l'origine des réveils nocturnes** plus fréquents chez les grands rêveurs. Pour cela, les sujets ont dû dormir toute une nuit dans un scanner. Une région du cerveau semble impliquée dans l'attention portée à l'environnement. Les grands rêveurs seraient donc plus sensibles aux bruits extérieurs par exemple, ce qui expliquerait qu'ils se réveillent plus souvent.

Mais le rôle de cette zone ne s'arrête pas là : "*cette région est aussi impliquée dans la capacité à s'imaginer une image les yeux fermés, donc à faire de l'imagination visuelle mais aussi de l'imagination dans l'espace, de l'imagination sensorielle. C'est aussi une région impliquée dans la mémoire des épisodes que l'on a vécus. Cette activité plus importante chez les personnes qui se souviennent de leurs rêves, dans cette région du cerveau, pourrait expliquer le fait qu'il y a soit une **plus grande mémorisation des rêves**, soit une **plus grande production des rêves** chez les personnes qui se souviennent souvent de leurs rêves*", note Perrine Ruby. Une question à laquelle les chercheurs espèrent bientôt trouver une réponse et voir enfin leurs rêves se réaliser.

*Cet article a été téléchargé à partir du lien ci-après : ©
http://www.allodocteurs.fr/maladies/sommeil/reves-cauchemars/reves-le-regne-du-paradoxal_41.html*

© http://www.allodocteurs.fr/emissions/allo-docteurs/allo-docteurs-du-13-10-2015_25531.html

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