



Sciences

# Vos rêves les intéressent

*Grâce à des banques rassemblant des dizaines de milliers de récits oniriques, une poignée de chercheurs tentent de percer les secrets de nos songes. Leurs découvertes bousculent les idées reçues.*

*Mais restent largement méconnues*



vec ses yeux bleus magnétiques embusqués sous de sombres sourcils, son crâne rasé et son col roulé à la « Star Trek », William Domhoff a tout, en apparence, du gourou vintage. Mais ce septuagénaire vif et passionné est un scientifique pur et dur. Tellement amoureux de son sujet, les rêves, qu'à bientôt 80 ans il ne parvient pas à raccrocher. « *En principe, je suis à la retraite, mais bon... Posez-moi vos questions et arrêtez-moi quand vous en aurez assez!* », lance ce professeur en psychologie de l'université de Californie, à Santa Cruz. Intarissable, William Domhoff est une figure éminente de la science onirique. Il est surtout le fondateur de la première banque des rêves. Le concept, poétique, semble tout droit sorti d'un roman de Philip K. Dick ou d'un film de Jean Cocteau et fait galoper notre imaginaire. Mais ces bibliothèques, qui rassemblent des dizaines de milliers de récits de rêves, sont un véritable outil scientifique à l'origine de découvertes surprenantes sur la nature de nos songes. Explications.



## QUI A INVENTÉ LES BANQUES DE RÊVES ?

C'est à un tandem de psychologues, Calvin Hall et Robert Van de Castle, que l'on doit les fondements de cette méthode dans les années 1940. « *Dans la foulée de la psychanalyse, l'étude des rêves semblait pleine de promesses. Hall et Van de Castle pensaient recueillir toutes sortes d'éléments bourrés de sens, ouvrant la porte sur les mystères de notre inconscient* », raconte William Domhoff, qui fut leur élève. Pour se faire une idée de la « norme » des songes, de leur contenu

habituel, ils demandèrent à deux cents étudiants, moitié de filles, moitié de garçons, de noter systématiquement leurs rêves dans des rapports descriptifs et factuels, permettant une analyse statistique. « *Hall et Van de Castle ont mis au point une grille. Il fallait préciser combien de personnages et d'animaux intervenaient dans le rêve, quels types d'interactions liaient les personnages, quelles situations, quelles activités, quels événements avaient lieu, mais aussi les émotions ressenties : amusement, peur, tristesse, joie, colère...* », explique Isabelle Arnulf, chef du service pathologies du sommeil à la Pitié-Salpêtrière, à Paris. Ils ont également fait dormir dans leur labo une douzaine d'étudiants qu'ils réveillaient régulièrement et auxquels ils demandaient d'écrire un rapport « à chaud » de leurs rêves, car plus on tarde, plus le souvenir s'altère. « *C'est l'une des raisons pour lesquelles nous n'acceptons aucun récit a posteriori, précise William Domhoff. Ils doivent avoir été écrits sur le moment, dans un journal intime ou un carnet de rêves dont nous exigeons des photocopies.* »



## COMMENT ÇA MARCHE ?

Il existe une poignée de banques à travers le monde, au Canada, en Allemagne, en Finlande. Elles sont constituées par les chercheurs en fonction de leur domaine de prédilection, et selon leur propre méthodologie. Michael Schredl, un psychologue allemand, est ainsi à la tête d'une banque de 12 000 récits, accompagnés de questionnaires détaillés sur la vie éveillée des rêveurs. Basé au Canada, Antonio Zadra s'est, lui, spécialisé dans l'étude des cauchemars. Attention, pas le banal mauvais rêve mais celui qui nous réveille, le cœur battant. Ils sont rares, moins de 3% des rêves. Il lui a donc fallu quelque 10 000 récits de rêve pour en récolter une centaine. « *Ils comportent des éléments factuels, mais aussi une notation de l'intensité des émotions au cours du rêve.* » D'autres constituent, le temps d'une expérience, une simple « collection », comme Isabelle Arnulf. Elle a demandé à une centaine d'étudiants s'appropriant à passer le concours de médecine de noter les rêves qu'il avaient faits la veille. La banque de William Domhoff, sur le site dreambank.net, est la seule

accessible aux autres chercheurs mais aussi aux simples curieux. Moyennant un peu de patience pour s'y retrouver, on peut, en tapant un mot-clé sur le moteur de recherche, y lire des récits de rêve en rapport avec celui-ci. C'est aussi la plus riche, avec plus de 20 000 « rapports » fournis par des volontaires – souvent recrutés parmi les étudiants de Domhoff – ou des Américains lambda qui ont eu vent de son travail. « *Nous interrogeons celles et ceux qui nous les proposent pour juger de leur crédibilité* », précise le chercheur. La banque s'enrichit ainsi régulièrement de songes de personnes aussi différentes que des scientifiques, des ouvriers, des travestis, des écoliers... Le texte doit être précis, rédigé en anglais et présenter un intérêt particulier (élément d'une série, contexte original, etc.). Certains ne dépassent pas quelques dizaines de mots, d'autres sont beaucoup plus détaillés. « *Nous avons aussi des séries, les rêves d'une même personne parfois sur plus de cinquante ans, ou bien ceux des élèves d'une même classe, recueillis le même jour. Il y a également les songes de profils précis : fumeurs, vétérans du Vietnam, aveugles...* ». Figurent parfois des éléments biographiques sur les rêveurs les plus prolifiques, mais l'anonymat est toujours préservé, avec un simple prénom. Gare aux malentendus : l'idée n'est pas d'interpréter ces rêves, mais bien d'en étudier le contenu.



## POURQUOI LES CHERCHEURS CONTINUENT- ILS À S'Y INTÉRESSER AUJOURD'HUI ?

Si les IRM et les électroencéphalogrammes ont livré nombre d'informations sur le fonctionnement de notre cerveau, bien différent pendant le sommeil, ces outils ne permettent pas de plonger dans nos songes, ni même de certifier que nous sommes en train de rêver. « *Les recherches en neurosciences n'ont pas découvert de marqueur physiologique de l'activité onirique* », explique Perrine Ruby, neuroscientifique à l'Inserm de Lyon. Objet mystérieux et insaisissable, le rêve résiste à la science : « *Peut-être rêvons-nous toute la nuit et notre mémoire ne conserve-t-elle qu'un infime souvenir de cette activité.* » Pour sonder les visions qui traversent notre sommeil, les cher- ➤

►► cheurs doivent donc s'en remettre aux récits des dormeurs. Un matériau rare et précieux. « *Malgré la grande curiosité que la plupart d'entre nous éprouvons pour ce sujet, nous sommes moins de 1% à noter régulièrement nos rêves, remarque William Domhoff. Les femmes y sont plus enclines que les hommes.* » D'où l'intérêt de telles banques.

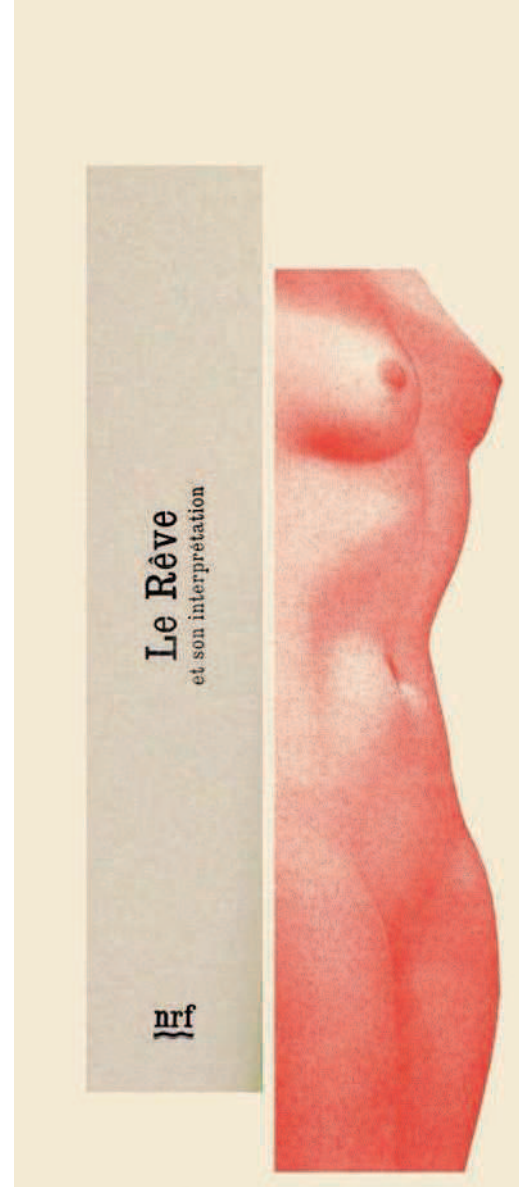


## QUE NOUS APPRENNENT CES RÉCITS ?

Grâce à leur étude systématique du rêve, Hall et Van de Castle ont établi de grandes caractéristiques selon l'âge et le sexe, depuis confirmées et complétées par d'autres travaux. « *Les rêves qu'ils ont récoltés se sont révélés d'un grand réalisme, brassant, pour l'essentiel, des éléments de notre quotidien, nos préoccupations. Et cela de façon explicite – et non à travers des symboles à déchiffrer, comme l'avait imaginé Freud. Même les enfants y expriment des désirs très simples, comme manger un gâteau ou être un superhéros* », résume William Domhoff. Foin des songes mystérieux à la symbolique lourde de sens, les rêves sont largement conditionnés par les événements de la veille.

Perrine Ruby conduit actuellement une étude pour évaluer dans quelles proportions. Dans un livre (1), Isabelle Arnulf, elle, a dressé une synthèse des principales découvertes tirée de ces banques. Il en ressort que nos nuits ne sont pas très douces : 20% seulement de nos rêves contiennent des émotions agréables. Sentiments et situations négatives dominent largement. Ainsi, 60% des étudiants en médecine interrogés la veille de leur concours rêvaient qu'ils passaient l'examen, le plus souvent empêtrés dans des situations angoissantes : l'un d'eux devait par exemple écrire sur de la mie de pain. Quant aux songes étonnants ou récurrents, voler, perdre ses dents ou être nu en public, ils ne représentent que 1 à 2% de nos rêves. « *Mais, comme ils nous frappent, nous avons tendance à les garder en mémoire bien plus que les autres* », explique Isabelle Arnulf.

Et la libido, censée être au cœur de nos nuits ? Surprise, la sexualité n'est guère une obsession : les relations amoureuses, les actes sexuels ne sont présents que dans 2% des rêves des hommes, 0,5% des rêves des femmes. Dans leurs cauchemars, les femmes vivent des interactions sociales, les hommes sont plutôt en prise avec des catastrophes naturelles. « *Même si la peur demeure l'émotion la plus souvent décrite, environ un tiers des cauchemars en*



contiennent d'autres, comme la tristesse, la colère ou la confusion », précise Antonio Zadra. Chez les jeunes enfants, l'activité onirique est épisodique, elle augmente ensuite pour culminer vers l'adolescence.



## ET FREUD, DANS TOUT ÇA ?

Ces découvertes sont bien loin de la représentation des rêves très romanesque et tout imprégnée de Freud et de psychanalyse que s'en fait encore le grand public. « *Même si, comme l'avait remarqué Freud, les rêves peuvent se présenter sous forme de métaphores ou même de jeux de mots, leur symbolique est claire, assez transparente* », estime Antonio Zadra. Un temps s'est même imposée l'idée qu'il s'agissait d'une activité mécanique du cerveau, sans signification particulière. Mais quid des éléments insolites des rêves ? Un simple

# “Nager dans une piscine remplie de lait”

« *J'étais assise sur une colline recouverte d'herbe avec une amie quand un incendie s'est déclaré et tout le monde s'est mis à courir. Puis le feu a disparu et on s'est tous transformés en chats et on est partis nager dans une piscine remplie de lait.* » Voici, au hasard, l'un des 20 000 récits de rêves que l'on peut lire, en anglais, sur [dreambank.net](http://dreambank.net). après avoir tapé le mot-clé « *cat* » puis sélectionné la série recueillie auprès de collégiennes en classe de 5e (et une fois avoir approuvé les particularités de son moteur de recherche). Le récit est accompagné de certaines informations sur les personnages présents (ici toute la classe de cette jeune fille), les émotions ressenties (la peur pendant l'incendie, la joie en partant pour la baignade). Il est aussi possible d'associer plusieurs mots, ou de lancer la recherche sur l'ensemble des récits, pour vérifier, par exemple, la fréquence de songes mettant en scène un mariage, le passage d'un examen ou bien le vol. On peut aussi parcourir les 900 rêves de Dorothee notés sur cinquante-trois ans, accompagnés de ses propres explications et des analyses de Calvin Hall. V. R.



effet de la mise au repos du cortex, le siège de l'analyse et du sens critique. Quid de ces songes où nous volons ? La traduction de notre état pendant le sommeil, notre corps étant paralysé tandis que l'esprit vagabonde. Quid de ceux où nous sommes nus dans la rue ou au travail ? Mais ne le sommes-nous pas dans notre lit au moment même où notre imaginaire travaille ? Sans faire sienne cette vision radicale d'un rêve sans portée aucune, Isabelle Arnulf raconte cette anecdote : « Nous avons reçu un patient qui rêvait souvent qu'il devait passer la tête à travers un goulot étroit, suffocant. Un thérapeute avait interprété ce rêve comme une réminiscence de sa naissance. En fait, il souffrait d'une banale apnée du sommeil : la langue, mal positionnée, venait obstruer la respiration. Une fois le patient appareillé, ce rêve a disparu. » Antonio Zadra a quant à lui découvert qu'il est possible de mettre un terme à ses cauchemars en travaillant sur leur scénario, en général très répétitif. « Nous

demandons aux gens qui en souffrent d'imaginer une fin différente, leur permettant de ne plus être victimes. Cette résolution consciente suffit le plus souvent. » L'hypnose produit également de bons résultats. On peut d'ailleurs aussi agir sur les terreurs imaginaires qui troublent les nuits de nombreux enfants. « Elles surviennent presque toujours au même moment dans la nuit. Si l'on réveille l'enfant un peu avant cet instant plusieurs fois d'affilée, elles finissent par disparaître », explique Isabelle Arnulf.



## UN CHAMP ENCORE INEXPLOITÉ

La psychologue finlandaise Katja Valli est à la tête depuis un quart de siècle d'une riche banque de récits. Elle a une hypothèse darwinienne sur l'utilité du rêve. « Pour mener une vie agréable, réus-

sir, séduire des partenaires et avoir plus de chances de se reproduire, l'habileté sociale est essentielle à l'homme. En simulant des situations, les rêves l'y entraînent. » La chercheuse a également remarqué une grande fréquence d'événements effrayants, de combats, de dangers dans les rêves des hommes jeunes. Elle y voit « aussi une sorte de simulation virtuelle pour s'entraîner à les surmonter ». D'autres travaux suggèrent un effet des songes sur la mémoire. Lorsqu'on rêve d'un exercice, on le réussirait mieux, selon une étude où les sujets devaient s'entraîner à tracer leur chemin dans un labyrinthe virtuel sur ordinateur. Mais Perrine Ruby est sceptique : « De nombreux chercheurs ont tenté des expériences similaires sans mettre en évidence une amélioration des résultats pour ceux qui avaient rêvé de l'exercice. » Elle ajoute. « Le rêve est un domaine très excitant, il nous reste tellement à découvrir ! » ■

(1) « Une fenêtre sur les rêves, neurologie et pathologies du sommeil », Odile Jacob, 2014.