

AFFAIRE NON CLASSÉE

Texte Marion Spée

RÊVER EN COULEURS

EXISTE-T-IL UN QUARTIER GÉNÉRAL DU RÊVE DANS LE CERVEAU ? POURRONS-NOUS UN JOUR PRÉDIRE OU MÊME ENREGISTRER CES FILMS MYSTÉRIeux, DIFFUSÉS EN PROJECTION PRIVÉE ? DES CHERCHEURS SEMBLent AVOIR TROUVÉ LE NOYAU CÉRÉBRAL DU RÊVE... ET PERCÉ QUELQUES-UNS DE SES SECRETS !

Les souvenirs du dormeur ont longtemps été la seule porte d'entrée vers le mystérieux monde des rêves. Le résultat ? Des récits subjectifs, parsemés de zones floues et de confusion. Pas de quoi satisfaire les neuroscientifiques qui veulent étudier les rouages de ce mode de pensée alternatif.

Comment déchiffrer le fonctionnement et le contenu des rêves, alors qu'ils semblent confinés au cerveau du dormeur, incapable de témoigner pendant leur déroulement ?

En utilisant l'électroencéphalographie, soit des électrodes posées sur le crâne des dormeurs afin de scruter l'activité de leurs neurones.

En avril 2017, une équipe internationale a fait une découverte importante en utilisant cette technologie : il serait possible de savoir exactement à quel moment rêve un dormeur.

DORMEZ-VOUS ?

Durant la nuit, vous traversez différents stades de sommeil :

Le sommeil lent ou profond

Les neurones sont synchronisés, calmes. Le cerveau est moins actif.

Le sommeil paradoxal

L'activité de votre cerveau ressemble presque à l'éveil.

On a longtemps cru que les rêves se déroulaient durant le sommeil paradoxal. En effet, si on vous réveille durant cette phase, vous vous souviendrez de vos rêves dans 80-90 % des cas. Profitez-en pour embrasser sans gêne votre amoureux caché, voler d'immeuble en immeuble ou remporter la médaille olympique du saut en longueur !

Oui mais voilà, des études récentes ont montré que jusqu'à 70 % des personnes réveillées durant le sommeil profond affirmaient elles aussi être en plein rêve. Comment est-ce possible ?

UNE NUIT AU LABO

Des participants ont passé la nuit dans un laboratoire. Les chercheurs les ont réveillés de nombreuses fois afin de leur demander s'ils étaient en train de rêver.

En combinant leurs témoignages avec les enregistrements de leur activité cérébrale, les chercheurs ont pu comparer ce qui se passait dans le cerveau d'un rêveur et dans celui d'un dormeur normal, c'est-à-dire qui ne rapportait pas avoir rêvé.

Leur découverte? Lorsque vous rêvez, votre cerveau s'active d'une façon bien particulière. Une zone cérébrale située en arrière de la tête doit absolument être en activité pour que le rêve soit créé, et ce, peu importe le stade de sommeil.

Dans près de 90 % des cas, les chercheurs peuvent ainsi prédire si un dormeur rêvait ou pas.

Ils auraient mis le doigt sur un marqueur biologique du rêve.

À QUOI RÊVEZ-VOUS ?

Ne reculant devant rien, les chercheurs ont également tenté de prédire le contenu des rêves. Tout un défi! Résultat: il semblerait qu'un rêve contenant des visages soit associé à l'activation de la région du cerveau responsable de la perception des visages. Même constat pour le mouvement, la parole, la perception des lieux... En clair, le dormeur vit son expérience à fond. Les zones cérébrales s'activent de la même façon que s'il était éveillé.

VRAI OU FAUX

IL EXISTE UNE MACHINE À ENREGISTRER LES RÊVES

FAUX! Depuis 2010, plusieurs articles ont annoncé la mise au point d'une machine à enregistrer les rêves. La source de cette rumeur? Les travaux du neurologue Moran Cerf, qui a réussi à relier des neurones précis à des images particulières. Montrez une photo de gâteau aux carottes à un sujet, et une cellule spécifique s'active. Une photo de beigne au chocolat? Un autre neurone s'agite.

Les médias s'emballent: et si on étoffait la base de données d'un patient, la machine serait sans doute capable d'enregistrer ses rêves! La nouvelle (déformée) fait le tour du monde, au point que le neurologue est contacté par Apple, qui souhaite intégrer son travail à son futur téléphone, ainsi que par le réalisateur Christopher Nolan, qui veut l'inviter à la promotion de son nouveau film *Inception*.

Pourtant, la perception naturelle de ses participants (réveillés) n'a rien à voir avec les rêves et interprétations d'un dormeur... Lire les rêves est peut-être un fantasme ancré dans l'imaginaire collectif, mais la science n'y est pas encore! ★

Merci à Cloé Blanchette-Carrière, du Laboratoire des rêves et cauchemars du Centre d'études avancées en médecine du sommeil de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal et étudiante à la maîtrise en sciences biomédicales à l'Université de Montréal.

ENTRE INCONSCIENCE ET LUCIDITÉ

Ce qu'on sait aussi, c'est que le lobe frontal du cerveau, qui est responsable de la cohérence et de la stratégie, est au repos durant le rêve. **Fini la censure et la logique! Notre cerveau ne sait plus discerner le vrai du faux.** Nos rêves nous bouleversent, nous effraient, nous chavirent... même si leur trame ne fait aucun sens!

Une exception? Le rêve lucide, soit quand vous êtes conscient que vous rêvez et que vous pouvez prendre le contrôle du dénouement. Dans ce cas, le lobe frontal est actif. En plus d'être acteur de vos rêves, vous en êtes aussi le réalisateur, comme le personnage de Leonardo Di Caprio dans *Inception*.

Le rêve lucide serait donc un état intermédiaire, qui recèle lui aussi une grande part de secret...