

# Article de blog

## Les rêves et les cauchemars

Les rêves et les cauchemars sont des émanations de notre psyché. La psyché se définit comme « *l'ensemble des processus conscients et inconscients propres à chaque individu.* »<sup>1</sup> Pas toujours logique et pas facile à retenir, ils sont partis constituante de notre façon de nous représenter la réalité dans laquelle nous évoluons. C'est tout l'objet de ce billet de blog dans lequel nous allons mettre en lumière les mécanismes cognitifs, qui sous-tendent les rêves ainsi que leur versant plus obscurs, les cauchemars.

---

<sup>1</sup> Source : Larousse

## Sommaire :

- 1. Pourquoi rêve-t-on ?**
- 2. D'où viennent les cauchemars ?**
- 3. L'activité cérébrale pendant le sommeil.**
- 4. Les rêves lucides**
- 5. Conclusion**

# Pourquoi rêve-t-on ?

## **Le meilleur moyen de bouger sans quitter son lit.**

Selon le chercheur Antti Revonsuo, Professeur de neuroscience, de l'université de Skövde (Suède) « *Rêver, ce serait s'entraîner à la réalité* ». Pour Martin Dresler « *Il semble maintenant évident que le rêve est une simulation du monde réel* ». <sup>2</sup> Les rêves, selon ces deux chercheurs en psychologie et neurologie, seraient un mécanisme évolutif qui permettrait aux êtres humains de se préparer aux différentes interactions possibles dans la réalité. En effet dans le domaine de la biologie évolutive, il existe un concept qui se nomme l'adaptationnisme. D'après ce concept les rêves possèdent une fonction adaptative qui a été favorisée par la sélection naturelle. Selon cette perspective, les rêves peuvent fournir des avantages tels que la préparation mentale et comportementale, la résolution de problèmes, la consolidation de la mémoire, la régulation émotionnelle et la simulation sociale. À la lumière du paradigme évolutionniste, les rêves favorisent la compétitivité sociale et comportementale des individus dans la lutte pour la survie. Les rêves impactent également les émotions, « *Les fonctions du rêve sont actuellement mal connues mais plusieurs hypothèses ont été proposées. L'hypothèse la plus crédible, selon moi, est celle qui attribue un rôle de régulation émotionnelle aux rêves. Elle a été proposée par des collègues canadiens Levin et Nielsen.* » <sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Source : Extrait issu du n°1215 de la revue Sciences & Vie

<sup>3</sup> Source : Perrine Ruby, chercheuse à l'INSERM, interview pour le site 6boolo en date du 01/05/2020

# D'où viennent les cauchemars ?

## **Éloignez les cauchemars, pour des nuits apaisées !**

Nous avons dans un premier temps l'origine des rêves et leur fonctions psychosociale, à la lumière de la psychologie évolutionniste, nous allons donc maintenant voir les origines des cauchemars. Tout d'abord qu'est-ce qu'un cauchemar, c'est « *Rêve pénible avec sensation d'oppression, d'angoisse.* »<sup>4</sup> L'une des raisons avancées par les chercheurs, est que les cauchemars peuvent avoir une raison génétique. En effet l'épigénétique avance des cas de transmission de traumatismes subit par des individus qui les transmettent alors à leur descendance. Les traumatismes engendrés, provoquent une augmentation du stress, de l'anxiété et les personnes enceintes, peuvent transmettre ces facteurs d'angoisse à leur progéniture. En effet lors du 11 septembre 2001 « *Les évaluations psychologiques ont révélé que nombre d'entre elles (les femmes enceintes pendant le 11/09/2001) avaient développé un Syndrome de Stress Post-Traumatique (SSPT)... Elles présentaient en outre des niveaux anormalement bas de cortisol, une hormone liée au stress, une caractéristique que les chercheurs commençaient à associer à ce trouble. Mais le plus étonnant était que leur bébé possédait également un faible taux de cortisol.* »<sup>5</sup> Les cauchemars peuvent donc résulter d'évènements traumatisant subit par les aïeux de la personne qui les subits, dans la mesure ou une baisse de cortisol entraîne une défense réduite face au stress, ce qui peut entraîner des cauchemars. À plus forte raison, les traumatismes personnels affectant directement les victimes, auront plus de chances de provoquer des cauchemars que s'ils résultent seulement

---

<sup>4</sup> Source : Larousse

<sup>5</sup> Sources : Extrait du n°517 de la revue « Pour la Science » en date du 19/12/2022, par Rachel Yehuda, professeuse de psychiatrie et de neurosciences, directrice du Centre de psychothérapie psychédélique et de recherche sur les traumatismes à l'école de médecine Icahn du Mont Sinai, à New York.

de facteurs génétique. Une étude a été réalisée par Eugénie Samson-Daoust, une étudiante à la maîtrise en psychologie à l'Université de Montréal, elle conclue que « *le fait de vivre un stress élevé, c'était corrélé au fait de faire un rêve à tonalité négative* ». <sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Source : Propos de Eugénie Samson-Daoust, recueilli par le journal « La Presse en date du 17/05/2023.

# L'activité cérébrale pendant le sommeil

## Plongez dans l'univers fascinant du cerveau

Maintenant dans cette troisième partie, nous allons explorer et découvrir les mécanismes cognitifs liés à la machine à rêves (ou à cauchemars) qu'est le nôtre cerveau. Tout d'abord le cerveau libère de la dopamine, c'est l'hormone liée au plaisir. C'est cette dernière qui joue un rôle majeur dans le système de récompense : *«il définit à chaque instant l'état de satisfaction physique et psychique dans lequel se trouve l'animal ou l'individu »*.<sup>7</sup> On peut ajouter à cela, que les rêves aident à l'entretien de la mémoire (ce qui peut sembler paradoxale quand on sait le nombre de rêves dont on ne se souvient plus). *« Le sommeil prépare le cerveau à apprendre, à encoder de nouvelles informations. Ultérieurement, il va consolider ces apprentissages en une mémoire stable et durable. »*<sup>8</sup> Les rêves servent également à trier l'information perçue au cours de la journée. Une étude a été menée par l'ISERM démontre que *« Les chercheurs ont proposé à des personnes jeunes de faire travailler leur mémoire. Vingt-six volontaires (11 hommes et 15 femmes) âgés de 23 à 27 ans ont accepté de participer à cette étude. Les chercheurs leur ont présenté des mots. Certains devaient être retenus tandis que d'autres devaient être oubliés. Après avoir été confrontée à l'ensemble des mots, la moitié des sujets a pu dormir la nuit suivant cette phase d'apprentissage tandis que les autres ont été privés de sommeil. Ils ont ensuite été revus trois jours après pour tester leur mémoire sur l'ensemble des mots présentés »*<sup>9</sup> ... *« Notre étude va dans le sens de certains travaux qui suggèrent que l'hippocampe marquerait des populations neuronales spécifiques au moment de l'apprentissage (comme avec des étiquettes). Ces populations étiquetées seraient ensuite réactivées au cours du sommeil, mécanisme à la base du processus de consolidation »*.<sup>10</sup>

---

<sup>7</sup> Source : École Normale Supérieure, article publié le 28/05/2021 dans la section Planet-vie.

<sup>8</sup> Source : Observatoire B2V des mémoires.

<sup>9</sup> Source : Propos tiré du communiqué de presse de l'ISERM en date du 15/02/2011.

<sup>10</sup> Source : Conclusion de Géraldine Rauchs, tirés du communiqué de presse de l'ISERM en date du 15/02/2011.

# Les rêves lucides

## Voyage au bout de la nuit

Dernier volet de notre article, les rêves lucides. On peut définir ces derniers comme suit « *Un rêve lucide est un rêve durant lequel le rêveur a conscience d'être en train de rêver.* »<sup>11</sup>. Lorsque nous rêvons, ces derniers ne sont pas contrôlables ou très peu. En revanche il peut arriver que nous en prenions le contrôle, nous pouvons en quelque sorte 'pirater' notre propre cerveau. Nous allons donc vous montrer les moyens à mettre en œuvre pour être le maître de vos rêves, la référence en la matière est le psycho-physiologiste américain Stephen LaBerge, il étudie ce domaine depuis les années 1980. ce dernier nous conseil, de tenir un journal de rêve, c'est-à-dire d'écrire ses rêves sur papier afin de mieux les mémoriser.<sup>12</sup> La deuxième piste à suivre pour effectuer des rêves lucides est de prendre une habitude que l'on peut faire très simplement par exemple *ouvrir une poignée de porte, en prenant l'habitude de se dire 'd'où je viens ?, est-ce que je sais exactement d'où je viens ? et comment je suis arrivé ici.'*<sup>13</sup> . La troisième technique, se nomme le MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreams), *cette méthode consiste à se répéter mentalement une affirmation (par exemple je ferais un rêve lucide ce soir)*<sup>14</sup>. Un autre élément de la méthode MILD, est de prévisualiser votre rêve avant de vous endormir. *Il ne faut pas sous-estimer cette étape, car c'est en visualisant votre rêve avant de vous endormir que vous préparerez votre subconscient au rêve lucide réel.*<sup>15</sup> Une autre astuce consiste à faire une sieste de 20 à 30 minutes après plusieurs heures de sommeil, pour ensuite se réveiller pendant une courte période et se rendormir à nouveau. Grâce à toutes ces astuces, vous arriverez à faire des rêves lucides, *cependant les rêves lucides apparaît chez les 'bons rêveurs lucide' 4 à 5 fois dans le mois.*<sup>16</sup> Notez également que *La méthode MILD est efficace si on la met en pratique et que l'on s'entraîne au moins pendant 2 à 3 semaines.*<sup>17</sup>

---

<sup>11</sup> Source : Wikipédia

<sup>12</sup> Source : lucidity.com, extrait de Nightlight, article "How to Remember your Dreams".

<sup>13</sup> Source : Fabien Olicard, vidéo « Comment faire des rêves lucides pour les contrôler » en date du 21/05/2016, disponible sur Youtube.

<sup>14</sup> Source : Listed.fr article 'Méthode MILD : LA technique de rêve lucide ? (Guide ULTIME)'.

<sup>15</sup> Source : Ibidem.

<sup>16</sup> Source : Fabien Olicard, vidéo « Comment faire des rêves lucides pour les contrôler » en date du 21/05/2016, disponible sur Youtube.

<sup>17</sup> Source : Listed.fr article 'Méthode MILD : LA technique de rêve lucide ? (Guide ULTIME)'.

# Conclusion

## **Le moment de faire un rappel**

L'article touchant à sa fin nous vous proposons donc de faire un bref rappel de ce qui reprendra tout ce qui a été écrit plus haut.

Les rêves sont un mécanisme évolutif qui prépare notre esprit à la réalité en apportant des bienfaits psychologiques et cognitifs. Les cauchemars peuvent être influencés par la génétique et les traumatismes passés, entraînant stress et anxiété. Les rêves jouent un rôle dans la mémoire et le traitement de l'information, et le rêve lucide permet aux rêveurs de les comprendre et de les contrôler en utilisant des techniques telles que la journalisation des rêves et la méthode MILD de Stephen LaBerge.