

terreurs nocturnes mettent presque toutes en scène des menaces mortelles imminentes (plafond qui s'écroule, noyade, serpents), auxquelles le dormeur réagit en fuyant le lit, tandis que les cauchemars liés aux troubles comportementaux en sommeil paradoxal comportent surtout des agressions; le dormeur contre-attaque alors à violents coups de poings ou pied.

Les rêves ne servent-ils qu'à nous protéger d'une mort violente ou nous permettent-ils d'anticiper d'une façon plus générale? C'est ce que nous avons testé en 2013. Nous nous sommes penchés sur le cas d'étudiants qui, le lendemain, passaient le – difficile – concours de première année de médecine, à l'université Pierre-et-Marie-Curie. Quelque 60 % d'entre eux ont rêvé du concours et, en majorité (78 %), de façon négative: panne de réveil, arrivée en retard, oubli de la carte d'étudiant, incapacité à

trouver la réponse... L'un d'eux a même rêvé qu'il devait rédiger son devoir sur de la mie de pain!

Ce type d'anticipations plus ou moins fantaisistes incorpore parfois des éléments perçus inconsciemment dans la journée et met en scène des associations et des déductions inédites. Les rêves sont donc une formidable machine à élaborer des scénarios. Et cette machine fonctionne plusieurs heures par nuit! Cela expliquerait qu'un grand nombre de gens ont parfois l'impression de réaliser un rêve prémonitoire: des centaines de scénarios imaginaires se déroulant chaque nuit dans nos têtes, la probabilité que l'un d'eux survienne effectivement le lendemain est non négligeable.

De façon intéressante, chez nos étudiants, les rêves d'échec ont été une mauvaise prédiction mais un bon présage, puisque ceux qui les avaient faits ont mieux

réussi que les autres: ils ont obtenu en moyenne un demi-point supplémentaire, ce qui correspond à un bond de cent places dans le classement.

Il semble donc que le cerveau dramatise le quotidien de chacun pendant le sommeil et que ces scénarios catastrophe lui procurent un gain cognitif. En jouant mentalement les événements à l'avance, il apprendrait à éviter les pires comportements et à garder les meilleurs. Gageons que les candidats ayant oublié leur carte d'étudiant en rêve ont bien vérifié qu'elle était dans leur portefeuille avant de partir à l'examen!

Cette dramatisation nous entraînerait en outre à gérer les émotions négatives. Quel acteur n'a pas rêvé qu'il faisait un four la veille d'une première? Il sera un peu moins stressé le lendemain pour avoir déjà vécu la représentation en rêve.

Le temps du rêve

Une croyance erronée et répandue rapporte que nous créerions les rêves instantanément au réveil. Cela supposerait une condensation fulgurante du temps: nous aurions l'impression de vivre un long rêve alors que moins d'une minute s'écoule en réalité. Mais de nombreuses études ont montré que le rêve est bien construit pendant le sommeil et que le temps s'y écoule – presque – comme celui de l'éveil.

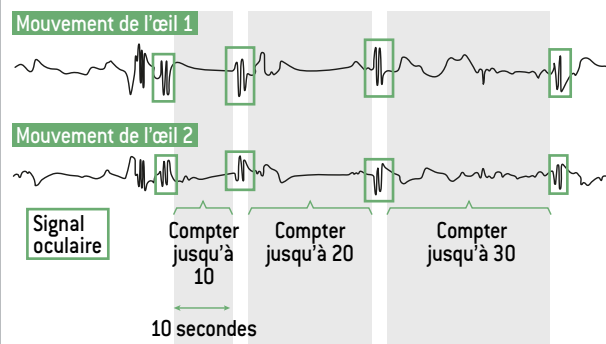
En 1958, William Dement a ainsi utilisé des jalons sensoriels: il a exposé des dormeurs à des sons (des sonneries de porte) et des lumières (des flashes de lampe), puis les a réveillés 10 minutes après. Un quart des rêves recueillis avaient incorporé le son ou la lumière dans leur scénario, les dormeurs rapportant par exemple que « des amis ont sonné à la porte ». Et surtout, la longueur du scénario rêvé à partir de cet indice et jusqu'au réveil 10 minutes plus tard correspondait à la durée qu'il aurait approximativement eue dans la réalité: « Des amis ont sonné à la porte; je leur ai préparé du thé. Nous discutons tranquillement en le buvant quand vous m'avez réveillé. »

Une autre méthode pour mesurer le temps du rêve se fonde sur les pathologies où les dormeurs extériorisent leurs rêves. Les patients effectuent en effet les mêmes gestes que dans la réalité, et dans le même temps: le fumeur porte calmement sa cigarette fictive à sa bouche, inspire longuement, expire doucement puis la tapote et l'écrase dans un cendrier invisible; l'ancien menuisier qui construit un escalier tape avec son marteau pendant une heure de sommeil paradoxal, sans « court-circuit temporel »...

Enfin, en 2014, Daniel Erlacher, de l'université de Bern, en Suisse, a travaillé avec des rêveurs lucides (qui sont conscients de rêver et savent effectuer des actions délibérées dans leur rêve). Il les a fait

compter jusqu'à 10, 20 et 30 pendant l'éveil, puis en rêve. Il leur a aussi demandé de marcher 10, 20 et 30 pas et de réaliser 10, 20 et 30 accroupissements successifs dans les deux circonstances. Pendant son sommeil, le rêveur lucide signalait le début et la fin de chaque action par des signaux oculaires, ce qui permettait d'en calculer la durée. Celle-ci était un peu plus longue en rêve qu'en réalité, la différence la plus remarquable portant sur les actions physiques

(la marche et l'accroupissement). Par exemple, compter jusqu'à 20 prenait en moyenne 17 secondes en éveil et 22,4 secondes en rêve lucide. Marcher 30 pas prenait 18,5 secondes en éveil et 28,6 secondes en rêve lucide. Notons que le temps relatif était conservé pendant le rêve: marcher 30 pas durait 3 fois plus de temps que marcher 10 pas. Globalement, le temps du rêve n'est donc pas si différent de celui de l'éveil.



COMPTER JUSQU'À 10 EN RÊVE prend en moyenne 11,1 secondes, contre 8,9 lorsque nous sommes réveillés. C'est ce qu'a montré une expérience où des rêveurs dits lucides (car ils sont capables de contrôler leurs rêves) ont signalé les moments où ils commençaient et arrêtaient de compter par un code oculaire (deux allers-retours des yeux, mesurés par des capteurs).