

Les rêves : les mystères du sommeil

Les rêves sont une fascination et restent une énigme. Que nous révèlent la psychologie et la science sur le contenu et la raison de nos rêves?

Rêvons-nous toutes les nuits?

Oui, nous rêvons chaque nuit. Mais les rêves sont compliqués et leur contenu peut être déroutant. Il n'y a rien d'étonnant au fait que nous oublions souvent une bonne partie de ce que nous rêvons. Certaines personnes prétendent même ne jamais rêver. Mais à part les personnes qui ont subi certains types de blessures cérébrales, tout le monde rêve quand il dort. On estime en gros que l'on passe plus de 2 heures chaque nuit à rêver ou dans un état de rêve.

On a cru durant longtemps que les rêves n'avaient lieu que durant le sommeil paradoxal (caractérisé par des mouvements oculaires rapides). En fait, des données montrent que les gens rêvent aussi en dehors de la période de sommeil paradoxal, soit durant le sommeil à ondes lentes, mais le contenu des rêves a tendance à être plus banal. Tandis que nous dormons, nous passons d'un stade à l'autre, du sommeil à ondes lentes, au sommeil paradoxal, puis nous répétons ce cycle durant toute la nuit. Après environ 70 minutes de sommeil à ondes lentes, nous entrons dans notre premier stade court d'environ 5 minutes de sommeil paradoxal. Puis nous revenons au sommeil à ondes lentes pour revenir dans une période paradoxale. Chaque fois, la période de sommeil à ondes lentes diminue et celle du sommeil paradoxal s'allonge. La période qui précède notre réveil a tendance à être la phase de rêve la plus active.

Les rêves plus riches, plus fascinants, ou les rêves simplement bizarres semblent se produire durant le sommeil paradoxal et c'est ce stade de sommeil que le corps semble rechercher. Si vous perdez une demi-heure de sommeil paradoxal durant votre nuit, vous chercherez probablement à vous rattraper avec 35 % de plus de sommeil paradoxal la nuit suivante, un phénomène parfois appelé rebond du sommeil paradoxal.

Comment nos rêves se produisent-ils?

Quelques-uns de ces scénarios ne sont sans doute pas sans évoquer quelque chose : voler, tomber, grimper trop haut ou avoir peur en hauteur, essayer d'échapper à une menace en s'enlisant dans des sables mouvants, embrasser un étranger mystérieux ou un collègue, apparaître soudain dans votre classe de deuxième année pour ensuite se faire balayer par une tornade. Comment en arrivons-nous là? Comment nos rêves se produisent-ils?

Avant tout, nous devons nous endormir bien sûr. Les scientifiques croient que l'*adénosine*, un composé naturel, s'accumule dans notre sang durant nos heures de veille, et nous ferait sombrer dans le sommeil. Progressivement, la fréquence cardiaque et respiratoire ralentit et tous les muscles du corps se détendent de plus en plus.

Au bout d'environ 90 minutes, après que la plupart d'entre nous soient tombés dans le sommeil profond, ou sommeil à ondes lentes, nous entrons dans un cycle de sommeil caractérisé par des mouvements oculaires rapides, appelé *sommeil paradoxal*. Le sommeil paradoxal est la période la plus vivante de notre sommeil durant laquelle les rêves sont très fréquents.

Le corps se repose encore en majeure partie durant le sommeil paradoxal, mais le cerveau reste presque aussi actif qu'en période de veille. Les signaux moteurs envoyés du cerveau vers le corps sont inhibés par certains neurotransmetteurs qui, pour ainsi dire, nous paralysent temporairement. Nous sommes chanceux que ces neurotransmetteurs interviennent. Sans eux, nous serions en train de courir dans notre pyjama pour échapper à nos monstres ou encore en train d'essayer de voler. Nos yeux, cependant, restent réactifs à ces signaux. Ils vont et viennent nerveusement sous nos paupières, laissant entendre qu'une activité – les rêves – se déroule pendant notre sommeil.

On pense que les images des rêves proviennent de l'aire visuelle du cortex cérébral, la substance grise du cerveau et le centre de l'esprit pour la mémoire, la vigilance, la conscience et la pensée. Tandis que la partie de l'aire visuelle qui capte de nouvelles images s'endort avec vous, la partie qui interprète les images reste pleinement éveillée. Donc, essentiellement, votre cerveau retourne au travail, en essayant de donner un sens à tous ces petits morceaux de mémoire et d'imagination.

Paralysie temporaire, mouvements oculaires rapides, repos et activation de certaines parties de notre cerveau... pourquoi notre corps se démène-t-il autant pour nous laisser rêver? La suite...

Pourquoi rêvons-nous?

Les rêves échappent aux explications. Les chercheurs ont passé d'innombrables heures à analyser les données d'activité du cerveau pendant le sommeil pour essayer de mettre le doigt sur le but et le mécanisme de nos histoires habituellement morcelées, mais parfois fantastiques de notre sommeil. Les psychologues étudient les journaux de rêve de leurs patients et discutent avec eux de leur symbolisme, en essayant d'extraire une signification de ce méli-mélo d'images.

Les théories sont nombreuses et toutes tentent de répondre à cette même question. D'un côté se trouvent ceux qui pensent que les rêves sont des images aléatoires et de l'autre, ceux qui pensent qu'il y a une signification profonde à ce qui est perçu par l'œil de notre esprit. Sigmund Freud considérait les rêves comme la réalisation d'un souhait, ou des histoires ayant une signification cachée pouvant être très révélatrices du psychisme d'une personne. D'autres se sont demandé si les rêves nous aidaient à gérer notre humeur, à organiser nos souvenirs, ou simplement à créer des contextes pour les courants aléatoires de notre conscience que notre cerveau reçoit pendant que notre corps dort.

Alors que certains ont rejeté les théories de type freudien, des chercheurs de Harvard ont avancé une théorie pour faire le pont entre la science et la psychologie. Ils ont découvert que, lorsqu'on disait aux gens de ne pas penser à quelque chose, ces pensées avaient davantage tendance à resurgir plus tard dans leurs rêves. Cela accrédirait scientifiquement l'idée que nous gérons certaines choses dans notre sommeil que nous avons tendance à oublier quand nous sommes éveillés. Cela va à l'encontre de ceux qui considèrent les rêves uniquement comme un courant aléatoire de signaux nerveux.

Peut-être en fait s'agit-il d'un peu des deux à la fois, peut-être y a-t-il un sens à cet aspect aléatoire. Ernest Hartmann, médecin (au *Sleep Disorders Center du Newton Wellesley Hospital* au Massachusetts), propose que le processus neurologique qui crée des rêves crée aussi une zone thérapeutique unique.

Du point de vue de Hartmann, le cerveau est toujours en train de traiter un spectre de connexions – qui vont de moments d'hyperconcentration à des flashes espacés et à une infinité de rêves. Simultanément, le cerveau traite toute une gamme d'émotions, qui vont de simples sentiments à des émotions complexes. Et quand vous vous trouvez dans les profondeurs du sommeil paradoxal, le centre d'émotion de votre cerveau est très actif. Donc, comme dans le cabinet d'un thérapeute, les rêves vous permettent de créer un espace que Hartmann appelle « un endroit sûr ».

Toutefois, comme dans la plupart des théories sur les rêves, celle de Hartmann reste encore à prouver. Pour le moment, les rêves restent essentiellement un mystère non résolu du sommeil.

Qu'est-ce qui cause les cauchemars ?

Les cauchemars traversent notre esprit, de façon pénétrante et effrayante et font débattre notre cœur. Contrairement à la majorité des rêves, les cauchemars nous réveillent souvent. Certains moments particuliers de peur ou de panique nous ramènent à la conscience et nous sortent de cet environnement d'anxiété.

Les cauchemars sont très fréquents chez les jeunes enfants et la plupart disparaîtront. Mais tout le monde fait de temps à autre un cauchemar qui est parfois assez puissant pour être diagnostiqué de *trouble onirique*. Un thème

cauchemardesque peut revenir encore et encore, et causer des cauchemars dits récurrents. Les cauchemars sont également un symptôme courant du trouble de stress post-traumatique.

On pense que le stress ou qu'un traumatisme peut déclencher des cauchemars. Mais qu'est-ce qui les rend à ce point saisissants qu'ils nous sortent de la profondeur du sommeil? Deux zones différentes du cerveau peuvent fournir une partie de la réponse.

Le sommeil paradoxal, caractérisé par des mouvements oculaires rapides, fournit le contexte propice aux rêves les plus fascinants comme aux cauchemars. Il s'agit d'un stade de sommeil qui est profond, mais toujours actif. Durant le sommeil paradoxal, notre *système limbique*, le centre cérébral d'émotion, s'allume et se met en activité. En même temps, l'*aire préfrontale*, la zone du cerveau de la raison et de la logique, s'assoupit. Donc, vous avez une émotion en grande partie éveillée, tandis que la raison est endormie au volant. Pas étonnant que vous puissiez vous engager dans les situations les plus extravagantes en ignorant le tout. Dans le cas des cauchemars, par contre, votre esprit peut vous amener sur un territoire assez terrifiant.

Outre le stress ou le traumatisme, les cauchemars peuvent être causés par :

- un repas trop copieux avant de se coucher,
- de la fièvre,
- du chagrin,
- certains médicaments ou sevrages,
- une consommation excessive d'alcool,
- des troubles du sommeil ou des troubles respiratoires (par ex. apnée du sommeil).

Les anxiolytiques et les antidépresseurs sont parfois prescrits aux personnes qui font des cauchemars, en particulier quand le cauchemar est dû à un trouble médical (par ex. trouble de stress post-traumatique). L'hypnose et la thérapie fournissent un soulagement à certaines personnes. Voici quelques conseils pour faciliter le sommeil :

- Faire de l'exercice physique régulièrement; un niveau d'activité physique stable aide à s'endormir plus rapidement et plus profondément.
- Adopter des techniques de relaxation pour aider à réduire les tensions musculaires.
- Éviter de manger ou de consommer des produits contenant de la caféine dans les heures qui précèdent le coucher.
- Parler à ses amis et à sa famille de ses cauchemars.
- Respecter un horaire de sommeil régulier. Aller au lit à la même heure tous les jours et se lever tous les jours à la même heure.

Tous les contenus sont la propriété de MediResource Inc. 1996 – 2022. [Conditions d'utilisation](#). Les contenus présents ne sont destinés qu'à des fins d'information. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié sur des questions relatives à une affection médicale.

Homeweb | <https://homeweb.ca/user/mediresources/610af80ad3475240296f42f2>