

QUAND LES REVES EVEILLES DEVIENNENT UNE MALADIE MENTALE

Si vous vous imaginez fréquemment en train de remplir des stades ou d'enfoncer votre poing dans la figure de votre patron, il est possible que vous souffriez d'un trouble méconnu.

Par Rebecca Kamm

Cet article a été initialement publié sur The Wireless.

Tous les jours, pendant trois heures, Andrea écoute de la musique dans son lit. Ainsi, elle se sent « en sécurité, à l'aise, heureuse et équilibrée » – mais c'est aussi, selon elle, l'une de raisons pour lesquelles elle ne s'est jamais mariée. Elle est détective pour la police, et me confie qu'elle serait horrifiée si quelqu'un apprenait son petit secret.

Les séances de Bill peuvent durer jusqu'à huit heures. Manager de profession, il aime se plonger dans l'obscurité de sa chambre ou se promener en solitaire, écoutant la même playlist en boucle. Il lui est déjà arrivé de marcher tout droit pendant cinq heures sans même s'en rendre compte. Quand il s'est finalement arrêté, il a observé ses pieds et constaté que ses talons étaient en sang.

Pour Julia, il est hors de question d'avoir un emploi, parce que les « éléments déclencheurs sont omniprésents ». Alors elle passe ses journées à rigoler, pleurer, chanter et parler très fort lors de séances de plusieurs heures – desquelles elle sort souvent complètement épuisée. Lesdites séances consomment 70 % de son temps. Ses amis ne semblent pas s'être rendu compte de son problème.

En 2002, le docteur Eli Somer – professeur de psychologie clinique à l'université de Haïfa en Israël – a remarqué que six de ses 24 patients victimes d'abus dans leur enfance faisaient « fréquemment allusion à une vie mystérieuse, remplie de fantômes et de possibilités ».

Ces comportements ne sont pas le fruit d'une quelconque errance quotidienne de l'esprit. Ces gens rêvent constamment de versions améliorées d'eux-mêmes, d'amitié, de célébrité, d'amour, de fuite, de bienfaisance. Des acteurs célèbres ou des chanteurs viennent souvent fleurir leurs paysages oniriques.

Ces personnes font aussi des mouvements répétitifs – elles font les cent pas, se balancent d'avant en arrière, tournent en rond, lancent des objets en l'air. Parfois, il leur arrive de passer des musiques chargées en émotion, rien que pour déclencher et prolonger leurs scénarios préférés.

Pour Somer, le problème ne vient ni de la fréquence ni de l'intensité de leur activité. « La plupart des gens font des rêves éveillés », m'explique-t-il depuis son bureau à Haïfa. « Ce phénomène est tout à fait normal. Mais à l'image des autres phénomènes psychiatriques, il peut facilement basculer du normal à l'anormal ». Ses patients ne montrent aucun

signe de psychose ou de schizophrénie ; tous savent pertinemment que leurs rêves éveillés ne sont pas une réalité.

Somer a commencé à s'inquiéter lorsque ses patients lui ont confié être incapables de s'arrêter de rêver. Tous semblent complètement accros – et comme avec n'importe quelle addiction, leur quotidien en pâtit. Cela affecte souvent leurs relations, leur carrière et leurs activités secondaires. Rien ne peut égaler leur vie intérieure.

Somer a finalement rassemblé toutes ses découvertes au cœur d'une étude, et a donné un nom à cette maladie : la « rêverie compulsive » (ou MD, pour *Maladaptive Daydreaming*) et la décrit comme « une activité rêvée étendue dans le temps qui remplace les interactions humaines et/ou interfère avec la vie académique, interpersonnelle ou professionnelle ». Néanmoins, aucun scientifique ne semblait s'intéresser à sa découverte.

Et puis Somer a reçu des centaines et des centaines de mails.

« Des gens avaient fait des recherches avec des mots-clés tels que "rêves intenses" et sont tombés sur [l'un de mes articles](#) », affirme Somer. « Ma boîte mail était inondée par des centaines et des centaines de mails venant des quatre coins du monde. Ils m'imploraient : "S'il vous plaît, aidez-nous. Nous sommes allés chez un médecin et chez un psychologue, mais ils ne nous ont été d'aucune aide." »

Six heures par jour. Une journée entière si elle est seule.

« La défonce au rêve compulsif est particulièrement facile, puisque vous êtes à la fois le consommateur et le dealer », me dit Natalie Switaka, âgée de 26 ans. « Ma logique est un peu tordue, mais à quoi bon vivre sa vie quand on peut fantasmer une vie parfaite ? Je n'ai jamais ressenti le besoin de voyager. L'ascension de la Tour Eiffel est un million de fois mieux dans ma tête. »

Pendant très longtemps, cette étudiante en psychiatrie originaire de Canberra s'est demandé ce qui n'allait pas chez elle. Puis elle est tombée sur l'article de Somer, et « tout a changé ».

Récemment, elle s'est mise à chercher du réconfort sur [Wild Minds Network](#), un site de soutien où se réunissent près de 5 500 membres atteints de « rêverie compulsive ».

« Je me sentais seule et effrayée pendant des années, comme si j'étais la seule à vivre ça », peut-on lire sur son texte de présentation. J'avais honte et surtout peur que les autres le découvrent. Cette situation doit cesser. Nous ne sommes pas des monstres. »

La vaste communauté en ligne des personnes atteintes de rêverie compulsive met ostensiblement en évidence la nécessité d'apposer un terme médical à cette maladie. Ses membres sont partout – sur des groupes Facebook, Yahoo, Reddit, des forums de santé, des blogs personnels et des vidéos YouTube. Toutes ces pages sont saturées de pavés de textes décousus et de questions étonnantes.

« Vous arrive-t-il de sautiller ? Êtes-vous nécessairement dans le noir ? Vos amis sont-ils au courant ? »

À l'aide de son équipe, Somer est revenu sur toutes les études antérieures qui l'ont inspiré pour conduire sa recherche actuelle. Dans son dernier article, il ne recensait pas moins de 447 sondés dans 45 pays différents. Le rêveur compulsif le plus jeune était âgé de 13 ans, tandis que le plus vieux avait 78 ans. « Imaginez une émission télévisée renouvelée sur trois décennies, y raconte le participant numéro 221. Pensez un peu à toutes les expériences traversées par ses personnages. Il se passe la même chose dans mon esprit depuis 30 ans. »

La recherche en est encore à ses balbutiements, selon Somer, qui estime également qu'un traumatisme infantile n'est pas forcément à mettre en cause – même si près d'un quart des malades sondés ont subi des traitements abusifs durant leur enfance. À défaut, « leur capacité à vivre des rêves immersifs très précis serait inhérente à leur être ». D'ailleurs, certaines personnes préfèrent leur vie onirique à leur vie réelle et ne peuvent résister à son attrait.

« Le besoin de rêver est omniprésent, comme si vous étiez constamment attaché à une roue en mouvement », me dit Natalie, dont les symptômes peuvent être déclenchés par tout et n'importe quoi : une musique, une publicité, ou le simple fait de voir des vêtements dans un magazine. « Je me vois immédiatement vêtue de ces habits et je crée des histoires autour de ça. »

« La perte de contrôle est accablante, explique-t-elle. La chute arrive peu de temps après la montée. Je ressens un manque énorme à chaque fois que j'essaie d'arrêter. Je deviens malade, j'ai des migraines et je vomis. » Cette même année, elle a écrit un article dans une petite newsletter dédiée à la santé. Elle me dit être plutôt fière d'avoir signé de son vrai nom, car elle aimerait normaliser la rêverie compulsive – « afin que tous ces enfants murés dans le silence trouvent enfin l'aide dont ils ont besoin. »

Néanmoins, certains patients ne veulent pas forcément se débarrasser de leur maladie. Certains sont même terrifiés à l'idée de quitter leur doux cocon intérieur.

« Il m'arrive de consacrer des journées entières à la rêverie compulsive, chaque seconde », écrit l'utilisateur Reddit SaveltForARainyDay17, qui avoue avoir pris connaissance du terme médical de sa maladie sur le tard. « Sans ça, j'aurais sans doute essayé de me suicider. Des gens prennent de la drogue, boivent ou jouent à des jeux pour s'évader – personnellement, j'ai tout un monde qui m'est dédié. »

La rêverie compulsive est un exercice de compensation, me dit Somer. « Prenez par exemple ces personnes extrêmement timides, introverties et socialement anxieuses. Elles peuvent trouver un énorme réconfort en s'imaginant devenir des pop stars ou des célébrités reconnues. »

Certaines victimes de maltraitance s'imaginent aussi en super-héros, survolant la ville pour sauver des enfants malheureux. Il arrive aux rêveurs compulsifs d'endosser ce rôle. Les rêveries des hommes victimes d'abus sont souvent violentes. « Ils font la guerre, se battent à grand renfort d'épées ou bombardent leur ennemi. »

Dans ses rêves, Natalie devient célèbre ou traîne avec des gens connus. « Il s'agit avant tout d'une connexion, dit-elle. J'ai aussi noté une certaine récurrence du thème de la demoiselle en détresse – un homme vient me sauver, me prend dans ses bras et tout s'arrange. » Parfois, elle met en scène sa propre mort puis éclate en sanglots.

« Vous arrivez à un point où vous avez l'impression de mener une double vie. »

Les malades incluent souvent des instants tragiques dans leurs rêveries, poursuit Somer. « À mon avis, leur tristesse est si violente qu'ils ne savent pas comment la gérer. Pour cette raison, ils s'inventent des douleurs d'autant plus graves car ils savent qu'ils pourront ainsi réguler l'intensité de leur souffrance. »

Natalie a été violée lorsqu'elle était adolescente. Son père n'était pas vraiment présent, dit-elle. « Je rêve toute la journée d'un homme qui m'aime sincèrement, et je pense que cela vient de mon insatisfaction émotionnelle. »

Son copain (bien réel pour le coup) connaît tout de ses rêveries compulsives, mais ils n'en parlent pas vraiment. Elle commence ses sessions dès qu'il part travailler. Un matin, elle s'est imaginée assise sur son lit, entourée d'amis plus ou moins proches. « Dans mes rêves, j'ai toujours envie d'impressionner une personne autour de moi », explique-t-elle.

« J'appuie sur Play et le morceau "Born to Die " de Lana Del Rey se lance. Ça se passe vraiment dans mon rêve. Puis je commence à chanter, et les gens qui m'entourent m'accompagnent avec des instruments. »

Certains se servent de la musique comme d'une toile de fond émotionnelle, à l'image de la bande-son d'un film. D'autres, comme Natalie, articulent ou chantent sur les paroles à la manière de stars dans des clips musicaux. « Dans mes rêves, mes propos et mes actes sont ceux de la femme que j'aimerais vraiment être. »

Le cerveau est un gardien efficace, quoique sournois, prêt à masquer les traumatismes et la douleur à n'importe quel prix.

Sarah est originaire de Nouvelle Zélande. C'est une femme solitaire et dépressive mais aussi très amoureuse. À l'origine, son petit ami imaginaire Paul était simplement l'un des nombreux personnages de ses rêveries – il sortait directement de son émission de télé favorite. Aujourd'hui, il représente tout pour elle, et elle peut passer près de cinq heures par jour à penser à lui.

Elle est parfaitement consciente de l'étrangeté de la situation. « Je suis d'accord, il n'existe pas. Je n'ai aucun doute là dessus, m'a-t-elle déclaré par mail. Mais je sais aussi que je connaîtrai jamais un amour aussi idyllique. Ça me réconforte de penser à lui, encore plus quand je souffre ou que je suis en proie à une détresse émotionnelle. Ça me fait beaucoup de mal de savoir que je ne pourrai jamais être avec lui. J'ai totalement abandonné l'idée d'avoir un petit ami, car je sais que personne ne sera à sa hauteur. »

Sarah est étudiante en médecine et rêve de mondes lointains. Elle peut aussi bien se battre contre des nazis de la Seconde Guerre mondiale ou s'imaginer en princesse au Moyen-âge. « Je peux tout aussi bien être une militante dans les années 1960, une actrice du XXème siècle ou une auteure reconnue. J'ai beaucoup de mal à me concentrer et à effectuer des tâches quotidiennes. Ces derniers temps, j'ai galéré avec mes devoirs, et ça me fait un peu flipper. »

« Vous arrivez à un point où vous avez l'impression de vivre deux vies parallèles, et vous vous identifiez davantage à votre vie imaginaire qu'à votre vie réelle. Parfois, vous vous sentez frustré et démuné, alors vous avez encore plus envie de fuir la réalité. »

Les malades ne peuvent pas résister à ce moi idéalisé. William vient lui aussi de Nouvelle-Zélande, et s'essaye à la musique et à l'auto-publication – « Mais je passe beaucoup plus de temps à fantasmer sur mon succès qu'à travailler pour l'atteindre. »

Cet homme de 43 ans organise régulièrement des concerts, des lectures et côtoie des célébrités dans ses rêves. Pendant ses séances, ses mouvements suivent ses scénarios : s'il donne une lecture, il va mimer le geste des mains à son public. S'il est en pleine performance, il se déplacera comme s'il était sur scène.

« On peut comparer la rêverie compulsive à la consommation de films pornos, dit-il. Vous ne l'admettez jamais, vous feriez mieux de faire autre chose de vos journées mais vous continuez de regarder des films porno. J'aimerais réduire mes sessions pour pouvoir faire autre chose de ma vie, mais je ne sais pas ce que font les gens avec leur esprit lorsqu'ils ne l'utilisent pas pour rêver toute la journée. »

À long terme, Somer aimerait faire reconnaître la rêverie compulsive comme un trouble psychiatrique auprès du Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) – utilisé par de nombreux cliniciens à travers le monde pour diagnostiquer et traiter les patients atteints de troubles mentaux.

« De cette façon, les professionnels seraient plus à même de diagnostiquer la maladie, dit-il. On pourrait ainsi réfléchir au développement de traitements adéquats. » Cela permettrait aussi d'ouvrir la voie pour l'obtention de bourses pour la recherche universitaire, souvent peu accordées pour les maladies non reconnues.

Néanmoins, faire reconnaître une nouvelle maladie auprès du DSM, contrôlé par la American Psychiatric Association, est finalement une tâche bien subjective. Même le National Institute of Mental Health – la plus grande agence de financement au monde pour la recherche sur les maladies mentales – parle d'une catégorisation « fondée sur un consensus » plutôt que sur « des mesures scientifiques objectives ».

Jayne Bigelsen, avocate originaire de New York et titulaire d'un master en psychologie à l'université d'Harvard, est la seule chercheuse directement atteinte de rêverie compulsive.

« Personne ne connaissait vraiment cette maladie », affirme Jayne, qui vient tout juste de publier des recherches en collaboration avec Somer. « Je viens de recevoir un mail d'un psychologue disant "Un patient est venu dans mon bureau et m'a confié être atteint de rêverie compulsive". Il n'avait jamais entendu parler de ça auparavant. »

Vers l'âge de trois ou quatre ans, Jayne dessinait souvent des cercles en marchant. Elle agitait une corde et rêvait de sa vie à l'école ou de ses séries préférées. Puis à douze ou treize ans, elle a tout simplement perdu le contrôle. « J'étais en alerte à chaque seconde, je ne pouvais plus faire autrement. »

Elle a réussi sa fac de droit en transformant sa vie fantasmée en moteur. Ses rêveries s'inspiraient de *Hôpital Central*, et elle imaginé ses personnages comme des étudiants en droit. « Je me disais "Oh, ce personnage a besoin de cours particuliers", alors j'étudiais et lui enseignais les fondamentaux en même temps. »

En 2008, avant de rencontrer Somer, Jayne a persuadé son psychiatre de mener une étude de cas sur ses rêveries compulsives après être tombée par hasard sur une discussion dans la rubrique des commentaires sur un site internet. Ils faisaient part de leur stress et de leur honte, provoqués par le fait de cacher leur vie intérieure. Elle a immédiatement identifié le problème.

Quelques années plus tard, Jayne passait un IRM. Un journaliste était tombé sur son étude de cas et l'a présentée à un professeur de l'université de Columbia, qui voulait observer l'activité cérébrale de Jayne lorsqu'elle rêvait – en se focalisant sur les régions dorsales et le striatum, zone d'activité et de plaisir du corps humain.

« Lorsque je rêvais, la partie du cerveau dédiée à la récompense s'éclairait, comme lorsque l'on présente de l'héroïne à un drogué. »

D'après Somer, le cerveau peut emprunter différents chemins pour aller jusqu'à la rêverie compulsive – comme avec les TOC. Des patients se plaignent d'un « besoin urgent de perfectionner leurs fables et leurs fantasmes, de les répéter et les reprendre pour les développer jusqu'au maximum ».

L'expérience de Jayne constitue un support important pour la théorie – elle est parvenue à trouver de l'aide grâce à son psychologue qui lui avait conseillé de prendre de la fluvoxamine, un antidépresseur généralement prescrit contre les TOC, très présents dans sa famille. À la fin, elle ne pouvait même plus rêver, même lorsqu'elle cherchait à tout prix à le faire.

Pour un quart des enfants atteints qui ont été maltraités ou négligés, la rêverie compulsive aurait commencé par un puissant mécanisme de défense plutôt qu'avec des TOC. Certains se rappellent s'être inventé une famille « alternative, bien plus bienveillante » où les enfants avaient des possibilités pour échapper à leurs souffrances.

« C'est comme un soap opéra, m'explique Somer. Mais sans le côté dramatique. Simplement un quotidien paisible, régulier – prendre le petit-déjeuner, aller à l'école. La joie émane de la normalité, du sentiment de connaître enfin l'attachement. Nous avons tous besoin d'attachement pour ne pas devenir fous. »

Une autre cause pourrait être la stéréotypie, une maladie présente chez les enfants et reconnue par le DSM. La recherche sur la maladie (menée par l'University of British Columbia) en est encore à ses prémices, mais les sujets d'étude présentent les mêmes

Ils marchent hâtivement en dessinant des cercles et frappent dans leurs mains, m'explique-t-elle. « Lorsque vous leur demandez ce qu'ils font, ils vous répondent tous « J'invente des histoires » ou "Je suis dans mon imagination". Pour moi, ce sont des signes évidents de rêverie compulsive chez l'enfant. »

Jayne est régulièrement surprise par l'étonnement des professionnels de la rêverie compulsive. « Ils viennent nous voir avec nos articles et disent " Regardez ! La maladie existe vraiment ! »

Elle sait que la plupart – si ce n'est tous – des docteurs réfutent l'idée de « traiter la créativité avec des médicaments ». D'ailleurs, un chercheur lui a récemment demandé : « Quel aspect anodin du comportement humain allons-nous bientôt considérer comme une maladie ? »

Jayne m'explique être beaucoup plus heureuse aujourd'hui. « Ce que je peux vous dire, c'est que je suis satisfaite depuis que mes rêveries compulsives sont sous contrôle. Je vois vraiment la différence. »

** Certains noms ont été changés.*

VICE France est aussi sur [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#) et sur [Flipboard](#).