

COMMUNIQUER PENDANT NOS RÊVES ?

Sophie Souchard, - le 23/03/2021

Une étude parue dans « Current Biology » montre qu'il est possible d'établir une communication avec des individus en train de rêver.

Nous ne sommes pas complètement coupés du monde quand nous rêvons.

La fête bat son plein. Soudain une voix divine – « *comme celle d'un narrateur dans un film* » – se fait entendre. « *Parlez-vous espagnol ?* » Le rêveur hésite quelques secondes et finit par trancher. Un froncement de sourcils, deux froncements de sourcils. C'est un « *non* ». Le chercheur, éveillé, et le rêveur, en sommeil paradoxal, viennent d'établir un véritable dialogue. Une première qui bat en brèche l'idée que nous serions complètement coupés du monde lorsque nous rêvons.

Ce test a été corroboré par des dizaines d'autres tentatives de communication réussies, dans le cadre d'une publication, le 18 février dans *Current Biology*, regroupant quatre études menées en France – par des chercheurs de l'Inserm, de l'AP-HP, de Sorbonne

Université et du CNRS –, aux États-Unis, en Allemagne et aux Pays-Bas.

Communiquer via des mouvements oculaires ou des contractions musculaires

Différents types de stimulation sont envoyés : tapotements sur la main à dénombrer, exercices de calcul mental, flashes lumineux, questions fermées posées à voix haute... Le sujet doit répondre en utilisant un code défini au préalable, comme sourire pour dire « oui » et froncer les sourcils pour « non », ou bien faire bouger ses yeux de gauche à droite pour indiquer le résultat d'un calcul.

Au total, sur 158 questions posées à 36 rêveurs, 29 réponses correctes ont été données par 6 d'entre eux. Et bien que dans 61 % des cas les questions soient restées sans réponse, ces résultats sont tout de même dignes d'intérêt : une communication à double sens entre expérimentateur et rêveur est possible.

Des perspectives pour l'étude du rêve

Pouvoir accéder aux rêves en temps réel, et se passer ainsi du récit de rêve, avec tous ses biais de mémoire, d'autocensure ou de fabulation... voilà une découverte qui a son importance : « *Quand on étudie le rêve uniquement par son récit, on ne contrôle rien, on croise les doigts pour que la personne rêve du sujet qui nous intéresse*, confie Delphine Oudiette, chercheuse Inserm à l'Institut du cerveau. *Désormais nous allons pouvoir en savoir plus sur la fonction du rêve, en testant des hypothèses, comme celle que nous serions plus créatifs pendant l'expérience onirique.* »

Et aussi pouvoir identifier des marqueurs physiologiques du rêve, mieux décoder l'activité du cerveau dans cet état et en apprendre davantage sur la conscience. « *C'est un nouveau domaine de recherche qui s'ouvre* », conclut la chercheuse.