

## NARCOLEPSIE, SOMMEIL PARADOXAL ET CRÉATIVITÉ

Une étude franco-italienne, publiée en mai dans la revue *Brain*, suggère un lien entre une phase du sommeil particulière, le sommeil paradoxal, et les capacités créatives.

La narcolepsie est notamment caractérisée par des attaques irrésistibles de sommeil durant la journée.

D'autres caractéristiques sont une cataplexie et des irruptions répétées d'éléments du sommeil paradoxal lors des transitions veille-sommeil. Il s'agit d'un trouble rare du sommeil qui touche environ 0,02 % de la population.

Les endormissements ont la particularité, indique le communiqué des chercheurs de l'Inserm, de débuter souvent immédiatement par une phase de sommeil paradoxal, une situation impossible à rencontrer en temps normal.

Le sommeil est composé de plusieurs phases et le sommeil paradoxal est systématiquement précédé d'une phase de sommeil profond (dit sommeil lent). Il faut donc en général dormir au moins une heure avant d'accéder au sommeil paradoxal.

« Les personnes narcoleptiques bénéficient donc d'un accès privilégié au sommeil paradoxal. Elles présentent d'ailleurs beaucoup de symptômes parallèles associés au sommeil paradoxal, comme s'il existait chez elles une barrière poreuse entre l'éveil et cette phase du sommeil. »

Par exemple, la majorité des gens atteints de narcolepsie sont des rêveurs lucides, c'est-à-dire conscients de rêver au moment où ils rêvent et pouvant même parfois influencer le scénario du rêve. Si plus de la moitié de la population rapporte avoir fait un rêve lucide au moins une fois dans sa vie, les rêveurs lucides réguliers (plusieurs fois par semaine) sont très rares. (Comment faire des rêves lucides ?)

Les données de la littérature « suggèrent par ailleurs qu'une sieste incluant une phase de sommeil paradoxal est suivie d'une période de plus grande flexibilité mentale pour la résolution de problèmes. » Les chercheurs se sont alors demandé si les personnes narcoleptiques bénéficient d'un effet à long terme sur leur créativité.

« En rencontrant régulièrement des patients narcoleptiques au sein de mon service, j'ai remarqué qu'ils semblaient plus évoluer dans des activités créatives que la moyenne ; pas uniquement dans leur vie professionnelle mais aussi dans leurs loisirs ou leur façon de penser », explique la Pr<sup>e</sup> Isabelle Arnulf.

Une étude, conduite par Célia Lacaux de la Sorbonne Université et Delphine Oudiette de l'Inserm, au sein du service des pathologies du sommeil de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière dirigé par la Pr<sup>e</sup> Arnulf, en collaboration avec une équipe de l'université de Bologne en Italie, a évalué les capacités créatives de 185 personnes narcoleptiques et de 126 personnes constituant un groupe témoin.

La créativité peut être définie comme étant la capacité à produire des idées à la fois originales et adaptées à des contraintes.

Les chercheurs ont employé une mesure « subjective » à base de questionnaires de créativité et un test « d'accomplissement créatif » portant sur les réalisations personnelles des participants dans différents domaines des arts et des sciences, de l'écriture au cinéma, en passant par l'humour, la cuisine ou encore l'architecture.

Une mesure « objective » de la performance créative grâce à un test « papier crayon » a aussi été utilisée chez 30 patients et 30 contrôles. Ce test évalue les deux grandes dimensions de la créativité : la pensée divergente qui demande, à partir d'un stimulus, de générer le plus de réponses possibles ; et la pensée convergente, qui requiert d'intégrer plusieurs éléments dans une seule et même production, cohérente et originale.

Les participants narcoleptiques ont globalement obtenu des scores plus élevés que les participants contrôles, aussi bien aux mesures objectives que subjectives.

« Parmi les personnes narcoleptiques, le sous-groupe des rêveurs lucides obtenait les scores les plus élevés au test de profils créatifs, suggérant un rôle du rêve dans les capacités créatives. »

L'accès privilégié au sommeil paradoxal et aux rêves dont bénéficient les personnes narcoleptiques pourrait leur donner l'occasion « d'incuber » leurs idées lors de siestes brèves pendant la journée.

Des travaux supplémentaires seront nécessaires pour confirmer cette hypothèse, soulignent les chercheurs.

Psychomédia avec sources : Inserm, Brain. - Tous droits réservés