

## PEUT-ON S'APPUYER SUR LES RÊVES POUR ALLER MIEUX ?

Débat

Dans le sommeil, les phases de rêve peuvent-elles être des périodes propices à l'envoi de signaux favorables au bien-être ?

Recueilli par Sophie Souchard

« Diffuser des sons agréables pendant le rêve, comme des bruits de vague, pour calmer des personnes anxieuses qui souffrent d'insomnie, cela peut être positif. Mais envoyer trop de stimulations sensorielles risque surtout de perturber le sommeil. »

Sarah Bouillaud/Sarah Bouillaud

### ► « Des sons et des odeurs pour lutter contre l'anxiété »

**Adam Haar Horowitz**

*Doctorant au Media Lab du Massachusetts Institute of Technology (MIT), aux États-Unis*

« Tout, du changement de position du corps à la modification de la température d'une chambre, est susceptible d'influencer nos rêves. Dans le cadre de nos recherches sur "l'ingénierie des rêves", nous délivrons un ensemble de stimuli sensoriels (sons, odeurs, lumière) pour modifier le contenu des songes. Et cela dans le but d'améliorer l'humeur, de mieux digérer les événements difficiles, consolider la mémoire, lutter contre les cauchemars et l'anxiété, ou encore augmenter la créativité.

Nous avons ainsi développé un dispositif pilote, Dormio, destiné à tirer parti de l'hypnagogie, cet état de semi-conscience à l'endormissement. En diffusant des mots-clés audio au moment propice, le système vise à favoriser les associations d'idées et donc la créativité.

Si toutes ces techniques se révèlent réellement efficaces, il faudra rester cependant vigilant face au risque de mésusages. La marque de bière Coors, par exemple, a mené une expérimentation publicitaire auprès de volontaires en leur diffusant une vidéo positive associée à la marque juste avant l'endormissement. Nous ne soutenons pas ce type d'utilisations, et veillons à instaurer un dialogue permanent sur ces questions éthiques, avec notamment la rédaction d'une charte de l'ingénierie des rêves. »

### ► « Trop de stimulations risquent de perturber le sommeil »

**Virginie Sterpenich**

*Chercheuse au département de neurosciences de l'université de Genève*

« Diffuser des sons agréables pendant le rêve, comme des bruits de vague, pour calmer des personnes anxieuses qui souffrent d'insomnie, cela peut être positif. Mais envoyer trop de stimulations sensorielles risque surtout de perturber le sommeil. Or il est important pour la vigilance durant l'éveil, la mémoire, la régulation des émotions... Dans

le cadre d'une étude, nous avons présenté pendant le sommeil à des patients anxieux des sons associés à quelque chose de positif. Contre toute attente, cela avait plutôt tendance à renforcer leur anxiété.

Il faut donc rester humble par rapport aux stimulations que l'on peut faire durant le sommeil : si incorporer des sons ou des odeurs dans un rêve n'est pas très compliqué, nous n'avons finalement pas beaucoup de contrôle sur ce que nous faisons. La même odeur de rose envoyée à deux dormeurs n'aura pas le même impact et engendrera des rêves très différents. Donc imaginer que l'on pourrait changer complètement le contenu d'un rêve, et alors être capable de modifier la perception du monde ou les visions politiques d'une personne par exemple – ce qui poserait un problème éthique –, on en est très loin.

→ ENQUÊTE. Rêves, insomnies... Comment le confinement a chamboulé nos nuits

Par contre, ce que l'on fait juste avant d'aller dormir influence beaucoup le contenu de nos rêves. Or les gens prennent de plus en plus de mauvaises habitudes avec les écrans. Il vaut donc mieux se préparer à un environnement calme, éviter les stimulations trop stressantes avant l'endormissement, pour être détendu et bien dormir. »