Quand rêvons-nous?

????? 29/05/2026 - 17:04

?? :

Jusqu'où va la science, c'est votre chronique du dimanche, Caroline Lachowsky, bonjour.

Bonjour.

Alors cette question aujourd'hui, pourquoi et comment rêvons-nous ? Eh bien, des chercheurs de l'équipe Dreamteam de l'Institut du cerveau viennent de démontrer que les états oniriques n'étaient pas réservés au sommeil. Nous rêvons aussi éveillés et plus souvent qu'on ne le pense, Caroline.

On a l'habitude de considérer que nos rêves nocturnes sont très différents de nos pensées à l'état d'éveil. Leur contenu nous semble irréel, impalpable, très abstrait et souvent bizarre. Rien à voir avec la manière rationnelle

dont nous appréhendons la réalité quand nous sommes éveillés. Or, ce que les chercheurs de la bien nommée Dreamteam, qui étudie le sommeil, les rêves et la cognition à l'Institut du cerveau, viennent de démontrer, c'est que nos rêves, nos états oniriques, ne respectent pas du tout les frontières classiques entre éveil et sommeil. Il n'y a pas deux états distincts, l'un où nous serions parfaitement éveillés, conscients, attentifs et rationnels, et l'autre, notre cerveau et notre corps endormi rendraient toutes les expériences mentales possibles, même les plus insensées. Il s'agit, explique Delphine Oudiette, co-responsable de la DreamTeam à l'Inserm, il s'agit plutôt d'un continuum entre veille et sommeil, avec des états intermédiaires, comme le vagabondage mental ou même le blanc mental, durant lesquels surgissent des images et des pensées oniriques, des rêves, émanant de certaines zones du cerveau qui sont endormies même quand on est réveillé. Vous me suivez ?

Oui mais alors, Caroline, comment les chercheurs s'y sont pris pour étudier ces états oniriques et montrer que nous rêvions éveillés ?

En explorant l'endormissement, ce moment de transition où nous glissons de la veille vers le sommeil. Pour ce faire, ils ont fait appel à des experts en sieste, 92 participants accoutumés à faire la sieste et à rapporter le contenu de leurs pensées après avoir été interrompus. Les chercheurs ont utilisé un dispositif expérimental inspiré par Thomas Edison. L'inventeur avait, selon la légende, pris l'habitude de s'endormir dans son fauteuil en tenant un objet dont la chute le réveillait au seuil du sommeil, lui permettant d'explorer le tourbillon d'idées créatives qui l'envahissait. Selon ce même principe, les participants devaient décrire à chaque interruption de leur sieste, leur expérience mentale des dix dernières secondes et les évaluer selon leur bizarrerie, leur fluidité, leur spontanéité et le niveau d'éveil ressenti, tandis que leur activité cérébrale était

enregistrée en continu et analysée ensuite. Les chercheurs ont croisé aléatoirement toutes ces données pour éviter les biais. L'analyse de ces données a mis en évidence non pas deux, mais quatre états mentaux distincts, présents aussi bien pendant l'éveil et l'endormissement que le sommeil léger. Une alternance au fond de souvenirs fugaces, d'idées fantaisistes et d'évènements étranges. Mais aussi de pensées prospectives et de connexion à l'environnement réel. Ce qui montre à la fois qu'en dormant, nous pouvons avoir des pensées rationnelles et à l'état d'éveil, des fragments de rêves ou des pensées saugrenues. Les chercheurs ont d'ailleurs caractérisé la signature mentale des contenus dits bizarres, qui peuvent surgir aussi bien en état de sommeil qu'en état d'éveil, même si nous ne nous en rendons pas compte. Ce qui pourrait permettre de mieux comprendre certains troubles du sommeil étudiés par la Dreamteam, notamment les insomnies dites paradoxales, où on a le sentiment de

ne pas dormir de la nuit, alors que les capteurs cliniques montrent que l'on rêve, éveillé.

Rêver les yeux ouverts. Merci, Caroline Lachowsky. On vous retrouve la semaine prochaine.