

D<sup>R</sup> RAHUL JANDIAL

NEUROCHIRURGIEN  
ET CHERCHEUR EN NEUROSCIENCES

# POURQUOI NOUS RÊVONS

LA RÉVOLUTION DES NEUROSCIENCES  
AU SERVICE DE NOTRE SANTÉ



**Le best-seller international  
de l'expert du cerveau**

LEDUC 

## Pourquoi et comment rêvons-nous ? Qu'est-ce que nos rêves cherchent à nous dire ?

Si le rêve est l'une des fonctions les plus mal comprises du cerveau, de récentes études scientifiques révèlent qu'il a joué un rôle primordial, au fil des millénaires, dans la survie de l'espèce humaine.

Fruit d'une transformation extraordinaire qui se produit chaque nuit dans notre cerveau, le rêve renforce en effet notre capacité à **réguler nos émotions**, nous permet d'**assimiler les événements** et de **stocker les souvenirs**, **améliore la créativité** et **favorise l'apprentissage**. Les cauchemars peuvent même **prédire des maladies** à venir plusieurs années avant l'apparition des autres symptômes.

Grâce aux dernières découvertes des neurosciences, Rahul Jandial, neurochirurgien, nous livre les clés de cette fonction vitale pour en exploiter tout le potentiel et améliorer radicalement notre vie. Vous découvrirez ainsi comment :

- ☀ Déclencher et utiliser le rêve lucide pour travailler des compétences réelles.
- ☀ Déceler dans les rêves des signes avant-coureurs de Parkinson et d'Alzheimer.
- ☀ Réécrire les cauchemars pour en atténuer l'impact.
- ☀ Exploiter le pouvoir créatif du rêve.

## Une plongée fascinante au cœur d'un phénomène encore mystérieux : le rêve.



**Rahul Jandial** est neurochirurgien et chercheur en neurosciences. Il doit sa réputation aux opérations complexes qu'il pratique, et à ses recherches révolutionnaires au *Jandial Lab* de Los Angeles. Au travers de son organisation à but non lucratif *International Neurosurgical Children's Association* (INCA), il enseigne et pratique la neurochirurgie dans le monde entier. Sa rubrique dans *Vice* et ses apparitions dans les journaux télévisés américains, l'ont fait connaître du grand public.

**21 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3092-1



9 791028 530921

editionsleduc.com

**LEDUC**



Rayon :  
Santé

POURQUOI  
NOUS  
RÊVONS

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc).

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90% de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Copyright © Rahul Jandial 2024  
Publié à l'origine sous le titre *This Is Why You Dream* en 2024  
par Cornerstone Press, une marque de Cornerstone.  
Cornerstone fait partie du groupe Penguin Random House.

Traduction de l'anglais (États-Unis) par Élise Peylet.  
Édition : Gaëlle Fontaine  
Relecture : Améline Néreaud  
Maquette : Jennifer Simboiselle  
Graphisme de couverture : Laurence Maillet

© 2024 Leduc Éditions  
76, boulevard Pasteur  
75015 Paris  
ISBN : 979-10-285-3092-1

D<sup>R</sup> RAHUL JANDIAL

NEUROCHIRURGIEN  
ET CHERCHEUR EN NEUROSCIENCES

# POURQUOI NOUS RÊVONS

LA RÉVOLUTION DES NEUROSCIENCES  
AU SERVICE DE NOTRE SANTÉ

*Traduit de l'anglais (États-Unis) par Élise Peylet*

LEDUC 



# Sommaire

Introduction : Une dose d'émerveillement par nuit.....	9
Chapitre 1 : Nous avons évolué pour rêver .....	15
Chapitre 2 : La nécessité des cauchemars .....	51
Chapitre 3 : Les rêves érotiques : l'incarnation du désir ..	81
Chapitre 4 : Rêve et inventivité : comment les rêves libèrent notre créativité .....	103
Chapitre 5 : Rêve et santé : ce que les rêves révèlent sur notre bien-être.....	137
Chapitre 6 : Les rêves lucides : un hybride entre l'esprit éveillé et l'esprit qui rêve .....	169
Chapitre 7 : Comment induire le rêve lucide .....	193
Chapitre 8 : L'avenir du rêve .....	215
Chapitre 9 : L'interprétation des rêves.....	235
Conclusion .....	253
Remerciements .....	257
Notes.....	259
Bibliographie .....	267
Index.....	319
Table des matières .....	331





*À mon père, qui m'a appris à réfléchir.*



# Introduction :

## Une dose d'émerveillement par nuit

**J**'ai passé toute ma vie plongé dans le cerveau. En tant que docteur en médecine, neurochirurgien et neuroscientifique, j'opère des patients atteints de cancers et d'autres maladies. Je dirige également un laboratoire de recherche. Comment serait-il possible de consacrer autant de temps à soigner et à étudier le cerveau sans lui vouer une certaine admiration ? Plus j'en apprend, plus je suis captivé ; je dirais même fasciné.

Avec ses milliards de neurones et les milliers de milliards de connexions qui les unissent, le cerveau est infiniment complexe. Mais dans mon propre parcours de découverte, il est une particularité de l'esprit qui capte mon attention comme nulle autre : le rêve. Pendant des années, j'ai cherché des réponses aux questions fondamentales : Pourquoi

rêvons-nous ? Comment rêvons-nous ? Et peut-être, surtout, que signifient les rêves ? Sur ce point, je suis loin d'être seul.

Les rêves ont toujours été une source de mystère. Les grands penseurs de l'humanité s'y sont intéressés, des Égyptiens de l'Antiquité et d'Aristote à Charles Dickens et Maya Angelou, du réalisateur Christopher Nolan et de l'activiste Nelson Mandela jusqu'au rappeur de Brooklyn assassiné, Notorious B.I.G. Les rêves sont une source d'inspiration pour l'art et l'inventivité, la médecine et la psychologie, la religion et la philosophie. On les a vus comme des présages, des messages envoyés par les dieux et notre subconscient, par l'âme et le moi, par les anges et les démons. Ils ont modifié le cours de vies individuelles et celui du monde, suscitant des demandes en mariage et des transactions commerciales, inspirant des paroles de chansons et des avancées scientifiques, provoquant des invasions militaires et des dépressions nerveuses.

Les rêves sont fascinants, effrayants, excitants et inspirants, par leur caractère à la fois si réel et si surréaliste. Nous sommes en même temps les créateurs de nos rêves et les acteurs impuissants de ces étranges créations. Les rêves émergent de nous, mais semblent, d'une certaine manière, distants, comme des films que nous faisons apparaître, mais qui ne suivent pas les lois du temps ou de la nature, à la fois intimes et incontrôlables.

Comme l'écrivait le poète britannique Lord Byron :

Le sommeil a son monde à lui, vaste domaine de fantastique réalité ; et dans leur développement les rêves respirent ; ils ont des larmes, des tourments,

et sont susceptibles de joie ; ils laissent un poids sur les pensées de notre réveil, ils enlèvent un poids aux fatigues de notre veille<sup>1</sup>.

Les rêves étant souvent décousus et illogiques par nature, on peut avoir du mal à saisir en quoi les larmes, les tourments et les joies imaginées en rêves sont si révélateurs de ce que nous sommes. Pourtant, avec le temps, ils dépeignent un tableau précis du regard que nous portons sur nous-mêmes et sur le monde. Ils éclairent notre nature, notre curiosité et nos préoccupations les plus profondes. En ce sens, nous sommes propres à nos rêves, et nos rêves sont propres à chacun de nous.

Si la création des rêves peut sembler mystérieuse, leur origine est tout le contraire. Le cerveau est parcouru d'électricité, des ondes de courant le traversent à chaque instant de notre vie. Les rêves sont le résultat des phénomènes électriques et électrochimiques normaux qui s'y produisent, ils sont l'extraordinaire transformation survenant chaque nuit dans le cerveau lorsque nous dormons, selon le rythme circadien (le cycle jour-nuit) qui régit biologiquement toute vie.

Les rêves ne doivent en aucun cas être pris à la légère au prétexte qu'ils surviennent pendant le sommeil ou sont dénués de la logique qui nous guide durant nos heures de veille. Ils sont une autre forme de pensée. C'est leur extravagance même qui leur confère leur pouvoir de transformation. Les grandes avancées dans le monde de l'art, du design et de la mode reposent sur ce mode de pensée divergente qui surgit naturellement dans les rêves, et c'est la culture, le langage et la créativité qui ont permis aux êtres humains de s'épanouir

bien au-delà de leur évolution physique. Le rêve se trouve au cœur de tout cela.

De nos jours, le mot « rêve » renferme de nombreuses significations : une ambition, un idéal, un fantasme et les récits saisissants générés pendant le sommeil. Les neurosciences ont permis de montrer que les frontières entre le sommeil et la veille ne sont finalement pas si nettes qu'on le pense. Les rêves peuvent nous aider à résoudre un problème, à apprendre un instrument de musique, une langue ou un pas de danse, à pratiquer un sport, ils nous donnent des indices sur notre santé et prédisent parfois l'avenir. Ils peuvent être enrichissants sur le plan spirituel. Les rêves, même oubliés, peuvent façonner notre esprit et influencer notre journée. Nous pouvons apprendre à nous en souvenir, à en amorcer le contenu et même à les contrôler durant ce qu'on appelle le rêve lucide. Et surtout, les rêves peuvent offrir le plus beau des cadeaux : celui de la connaissance de soi. En les interprétant, nous pouvons donner du sens à ce que nous traversons et explorer notre vie émotionnelle de manière profonde et inédite.

Les rêves sont une forme insaisissable de connaissance. Parce que nous les vivons seuls, à l'écart du monde, parce qu'ils sont une expérience subjective dédiée à un seul spectateur, les rêves dépassent sans doute en grande partie le domaine de l'essai expérimental et de la preuve scientifique. Dans ce livre, j'ai fait tout mon possible pour rendre compte de l'état actuel et de l'étendue des connaissances sur le sujet, tout en soulignant les incertitudes de la recherche et les désaccords entre scientifiques. Cet ouvrage comporte également mes propres théories, développées à partir des études les plus récentes et de mes connaissances sur le cerveau.

En définitive, je vous livre ici ma synthèse d'informations provenant de disciplines disparates, elle est le fruit d'efforts intenses et d'une humilité encore plus grande.

Avant de commencer, arrêtons-nous un instant sur la magie du rêve. Lorsque nous rêvons, nous transcendons notre moi physique. Nous n'avons plus conscience d'être allongés dans un lit, ni même d'être allongés tout court. Nos yeux sont fermés, et pourtant nous voyons. Notre corps est immobile, et pourtant nous marchons, nous courons, nous conduisons une voiture, nous volons. Nous sommes silencieux, et pourtant nous discutons avec des personnes que nous connaissons et que nous aimons, vivantes ou mortes, et avec des personnes que nous n'avons jamais rencontrées. Nous existons dans le présent, et pourtant nous pouvons voyager dans le passé ou dans le futur. Nous nous trouvons à un endroit précis, et pourtant nous pouvons nous transporter dans des lieux où nous ne sommes pas allés depuis des années ou dans des lieux qui n'existent que dans notre imagination. Nous sommes dans un monde que nous avons entièrement créé. Et il a le potentiel d'être transcendant. Les rêves sont notre dose quotidienne d'émerveillement.





# Nous avons évolué pour rêver

**A**u bloc opératoire, durant une procédure appelée chirurgie éveillée du cerveau, j'utilise un appareil semblable à un stylo pour appliquer de minuscules stimulations électriques directement dans le cerveau du patient. À nu, la surface ondoyante du cerveau est luisante et opaline, ponctuée d'artères et de veines. Le patient est conscient et alerte, mais il ne ressent aucune douleur, car le cerveau n'est pas doté de récepteurs sensoriels de la douleur. L'électricité produit toutefois un effet. Chaque cerveau est unique et certaines zones que je touche s'animent. Touchez une zone et vous réveillerez chez le patient un souvenir d'enfance. Une autre, et il sentira l'odeur du citron. Touchez-en une troisième, et le patient éprouvera de la tristesse, de la gêne ou même du désir.

Le but de la chirurgie éveillée est de localiser les zones précises où un petit choc électrique ne produit rien. Ce sont les points où l'on peut sans risque inciser le tissu superficiel du cerveau pour atteindre la tumeur qui se

trouve en dessous. Lorsqu'un microélectrochoc ne produit aucune réponse, je sais que la dissection n'entraînera aucune lésion fonctionnelle.

En stimulant méthodiquement, millimètre par millimètre, la couche extérieure, appelée cortex cérébral, au cours de chirurgies éveillées du cerveau, j'ai suscité chez certains patients des expériences étranges et profondes. Elles sont parfois si puissantes que le patient me demande d'arrêter et je dois interrompre provisoirement l'opération. Bien qu'il fasse moins de cinq millimètres d'épaisseur, le cortex cérébral renferme la majeure partie de ce qui nous constitue : le langage, la perception, la mémoire, la pensée. Un minuscule électrochoc peut faire entendre des sons au patient, lui rappeler des événements traumatisants, lui faire ressentir une vive émotion et même le faire rêver.

À vrai dire, on peut même provoquer des cauchemars par stimulation électrique. Retirez la sonde d'une strie précise à la surface du cerveau et le cauchemar cesse. Remettez le courant électrique en contact avec cette zone et le même cauchemar revient. Nous pensons aujourd'hui que les cauchemars récurrents sont des boucles autoentretenuës d'activité électrique neuronale qui rejouent l'expérience de la terreur.

De cette manière incontestable, ma profession a répondu à l'une des questions originelles de l'humanité : d'où viennent les rêves ? Je peux affirmer avec certitude que les rêves sont le fruit de notre cerveau et, plus spécifiquement, de l'activité électrique de celui-ci.

Cette compréhension élémentaire de la véritable origine des rêves nous avait longtemps échappé. Pendant la majeure partie

de l'histoire de l'humanité, les rêves étaient considérés comme des messages envoyés par des dieux, des démons ou même par nos ancêtres, ou encore des informations glanées par notre âme lorsqu'elle s'aventurait dans la nuit. La chair en apparence inactive de notre cerveau est bien la dernière substance que l'on s'imaginait capable de créer les rêves. Pendant le sommeil, on croyait l'esprit endormi, tel un vaisseau passif, et les rêves n'étaient pas vus comme le fruit du sommeil. Comment auraient-ils pu l'être? Comment notre cerveau, coupé de tout signal du monde extérieur, pouvait-il être à l'origine d'un tel génie nocturne? Seul quelque chose de grandiose, quelque chose qui nous dépasse, pouvait être à l'origine des rêves.

Bien sûr, nous savons à présent que la conscience, qui comprend le rêve, est alimentée par l'électricité, et il se trouve que le cerveau qui rêve est aussi actif que le cerveau éveillé. En réalité, l'intensité et la structure de l'activité électrique mesurées durant certaines phases de sommeil sont presque identiques à celles observées en état de veille. De plus, la quantité d'énergie dépensée par certaines zones du cerveau est parfois plus élevée pendant le rêve que pendant la veille, notamment dans les régions émotionnelle et visuelle du cerveau. Alors que le cerveau éveillé peut généralement ajuster le métabolisme de son système limbique, émotionnel, de plus ou moins 3 à 4 %, le cerveau qui rêve peut augmenter ce métabolisme de manière stupéfiante, jusqu'à 15 %. Cela signifie que les rêves peuvent atteindre une intensité émotionnelle qui nous est biologiquement inaccessible à l'état de veille. Fondamentalement, nous ne sommes jamais aussi vivants que lorsque nous rêvons.

Lorsque nous rêvons, notre esprit bat au rythme de notre activité cérébrale : nous voyons distinctement, nous

ressentons intensément, nous bougeons librement. Les rêves nous affectent profondément parce que nous les vivons comme des événements réels. Sur le plan physiologique, la joie ressentie dans les rêves n'est en rien différente de celle que l'on éprouve à l'état de veille. Il en va de même pour la terreur, la frustration, l'excitation sexuelle, la colère et la peur. Il existe une raison pour laquelle les expériences physiques vécues en rêves nous semblent si réelles. Rêvez que vous courez et le cortex moteur, la partie du cerceau utilisée lorsque vous courez réellement, s'active. Sentez dans un rêve le contact de votre amant et votre cortex sensoriel s'en trouve stimulé exactement de la même manière qu'à l'état de veille. Visualisez le souvenir d'un endroit où vous avez vécu et vous réveillez le lobe occipital, la région du cerveau en charge de la perception visuelle.

Certaines personnes affirment qu'elles ne rêvent jamais. En réalité, tout le monde ou presque rêve, mais tout le monde ne s'en souvient pas. Nous ne choisissons pas de rêver. Nous avons besoin de rêver. Lorsque nous sommes privés de sommeil, la première chose que nous rattrapons, c'est le rêve. Si nous avons suffisamment dormi mais que nous avons été privés de rêves, nous allons commencer à rêver aussitôt endormis. Même lorsque le sommeil est impossible, des rêves très précis peuvent surgir. Chez les personnes souffrant d'insomnie fatale familiale, une maladie génétique rare et mortelle qui rend le sommeil impossible, le besoin de rêver est si fort que les rêves s'échappent pendant la journée. Rêver est essentiel.

Pendant des décennies, les chercheurs s'intéressant au rêve se sont concentrés sur une seule phase du sommeil, le sommeil paradoxal. Ils ont conclu que nous passons, plus ou

moins, deux heures par nuit à rêver. Faites le calcul. Cela signifie qu'environ un douzième de notre vie est plongé dans les rêves, soit un mois par an. Ce chiffre représenterait un engagement immense de notre part dans cette activité. Mais il pourrait aussi être très largement sous-estimé. Lorsque, dans les laboratoires du sommeil, les chercheurs réveillent les participants à différents moments de la nuit, et pas seulement au cours du sommeil paradoxal, ils constatent qu'il est possible de rêver à n'importe quel stade du sommeil. Il est par conséquent tout à fait possible que nous passions près d'un tiers de notre vie à rêver.

On insiste beaucoup aujourd'hui sur la nécessité de dormir pour être en bonne santé, mais des découvertes comme celle-ci me poussent à m'interroger : peut-être n'est-ce pas tant de dormir que nous avons réellement besoin, mais de rêver.

## **À l'origine de l'esprit rêveur**

Les rêves sont une forme d'activité mentale, mais ne nécessitent pas de stimulus extérieur. Ils ne sont pas déclenchés par une vision, un son, une odeur ou un contact, ils surgissent de façon automatique, sans effort. Pour comprendre comment cela est possible, examinons le cerveau en détail, en commençant par la composante fondamentale de la pensée : le neurone.

Les neurones forment dans le cerveau des connexions électriques à l'origine de toute pensée. Lorsque nous rêvons, les neurones s'activent collectivement des milliers de fois chaque seconde. Les neurones sont fragiles. Ils

sont si délicats qu'ils sont protégés par un bain de liquide cérébrospinal, qui permet aussi la conduction électrique. Ce liquide est également riche en nutriments et en ions qui font des neurones une sorte de batterie vivante prête à décharger de l'électricité.

Au sein de mon laboratoire et d'autres à travers le monde, les chercheurs sont capables de décomposer le tissu cérébral jusqu'à isoler chaque cellule, chaque neurone. Dans une boîte de Petri, un neurone seul est vivant, mais inactif. Si on lui ajoute quelques autres neurones, la situation change : ils vont s'unir d'eux-mêmes. Ils vont également faire autre chose, une chose remarquable. Les neurones vont commencer à faire passer entre eux d'infinitésimales charges électriques, et l'amas cellulaire devient électrique. Ce qui est surprenant, c'est que les neurones n'ont besoin d'aucune stimulation ni direction. Ils ne reçoivent aucun stimulus extérieur et sont pourtant parcourus d'électricité. Cette incroyable interaction est ce que l'on appelle l'activité électrique indépendante du stimulus.

C'est ce qui se produit dans l'ensemble du cerveau, avec ses cent milliards de neurones et ses cent milliards de cellules de soutien. Ils ne restent pas les bras croisés, à attendre que le monde les stimule ou les provoque. Ils parcourent le cerveau de leurs propres ondes d'activité électrique, même en l'absence de stimuli. On appelle cela la pensée indépendante des stimuli, et c'est ce qui explique notre faculté de penser même lorsque nous sommes coupés du monde extérieur. C'est ce qui se passe lorsque nous rêvons. Notre esprit ne reçoit aucun stimulus extérieur, et pourtant il est actif. Mais pour permettre le récit déchaîné et visuel des rêves, trois phénomènes sont nécessaires.

Tout d'abord, le corps se paralyse. Il libère deux neurotransmetteurs, la glycine et l'acide  $\gamma$ -aminobutyrique (GABA), qui désactivent les motoneurones, les cellules de la moelle épinière spécialisées dans la commande des muscles. Le verrouillage du corps lui permet de rêver en toute sécurité. Sans quoi, nous mimerions nos rêves.

Le deuxième phénomène qui s'opère avant de pouvoir rêver est l'extinction des fonctions exécutives du cerveau. Le réseau exécutif est composé de structures de chaque côté du cerveau qui s'activent ensemble et sont responsables de la logique, de l'ordre et du principe de réalité. Une fois les fonctions exécutives désactivées, nous pouvons ignorer les lois normales du temps, de l'espace et de la raison. Et parce que nous avons écarté temporairement la raison et la logique, nous sommes en mesure d'accepter sans réserve les scénarios improbables de nos rêves. Cela confère aux rêves à la fois leur force et leur unicité.

Le troisième phénomène qui se produit lorsque nous rêvons est la redirection de notre attention vers l'intérieur. Nous actionnons des régions cérébrales très dispersées et disparates, que l'on appelle collectivement le réseau du mode par défaut (MPD). Ce nom de mode « par défaut » est trompeur, car il est tout sauf un mode par défaut passif. C'est pourquoi, dans ce livre, j'appellerai ces régions associées du cerveau le réseau de l'imagination, une dénomination alternative déjà employée par certains membres de la communauté scientifique en raison du lien entre le réseau cérébral et la pensée imaginative.

Lorsque nous sommes éveillés mais que notre esprit n'est pas investi dans une activité ou une tâche quelconque, il n'est

pas vide, tel un ordinateur dont le curseur clignoterait dans l'attente d'une instruction. Au contraire, le cerveau pivote naturellement du réseau des fonctions exécutives vers celui de l'imagination, il redirige son attention de l'extérieur vers l'intérieur. Une fois le réseau de l'imagination engagé, l'esprit vagabonde librement sur un chemin sinueux qui mène souvent à des découvertes inattendues. Lorsque le monde extérieur ne mérite pas notre attention, les régions du cerveau qui composent le réseau de l'imagination sont souveraines.

Au fil de la journée, le réseau des fonctions exécutives et celui de l'imagination dominant à tour de rôle. En ce moment même, alors que vous lisez ces mots, les fonctions exécutives sont actives. Mais le réseau de l'imagination n'est pas laissé à l'abandon pour autant. Il est prêt à bondir, à l'affût de la moindre pause dans les tâches qui préoccupent les fonctions exécutives. Lorsque cela arrive, notre attention se tourne vers l'intérieur et le réseau de l'imagination s'anime. Quand ce dernier est actif et qu'il occupe la première place dans notre hiérarchie cognitive, il recherche des associations floues dans notre mémoire, des connexions exceptionnelles reliées entre elles par un fil ténu, et il visualise des simulations hypothétiques. Elles sont parfois si fantaisistes ou invraisemblables que notre cerveau rationnel peut les rejeter sans autre forme de procès une fois que les fonctions exécutives reprennent la main. Grâce au réseau de l'imagination, le cerveau qui rêve est libéré et dévergondé comme jamais ne pourrait l'être notre cerveau éveillé.

Le réseau de l'imagination est central dans l'expérience du rêve. Il nous permet de « voir » sans recevoir d'information visuelle du monde extérieur. À vrai dire, on pourrait diffuser une lumière vive dans les yeux du rêveur qu'il ne la verrait



pas. Lorsque nous rêvons, c'est comme si un film était projeté dans une salle obscure. C'est sans doute la raison pour laquelle les Grecs anciens parlaient de « voir » un rêve et non de « faire » un rêve pour décrire cette expérience.

Quand le réseau de l'imagination est engagé, des pensées spontanées surgissent. Tout comme des amas de neurones dans une boîte de Petri s'animent d'une activité électrique sans aucun stimulus extérieur, le cerveau qui rêve, bien que largement coupé du monde qui l'entoure, est animé d'une activité électrique. C'est pourquoi on a surnommé le réseau de l'imagination l'énergie noire du cerveau. Il crée quelque chose à partir de rien, il modèle des histoires comme par magie.

Edward F. Pace-Schott, professeur de psychiatrie à la Harvard Medical School, décrit le réseau de l'imagination comme un véritable instinct de conteur, car il tisse des récits cohérents à partir de souvenirs, de personnages, de savoir et d'émotion<sup>2</sup>. Ces histoires à bâtons rompus sont créées à partir de rien et sont pourtant imprégnées de significations. Lorsque le cerveau humain se trouve confronté à un vide dans la réalité, il crée un récit cohérent pour combler ce vide. Des patients atteints de certains types d'amnésie partielle procèdent de la même manière. Lorsqu'on leur pose une question qui se heurte à un trou dans leur mémoire, au lieu de dire qu'ils ne se souviennent pas, ils inventent naturellement quelque chose. Les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer le font parfois aussi.

Alimentés par le réseau de l'imagination, les récits oniriques coulent sans effort. Nous sommes certes à l'origine de nos rêves, mais nous avons rarement la capacité de décider

des mouvements qui s'y produisent. En ce sens, nous en sommes davantage l'acteur principal que le réalisateur. Mais ne confondons pas pour autant ce phénomène avec un état de dissociation, qui nous ferait flotter au-dessus du récit du rêve, séparé de ce dernier. C'est plutôt comme être assis sur le siège conducteur d'une voiture que nous ne contrôlons pas. Nous restons les protagonistes de nos rêves et habitons pleinement l'expérience onirique. Seulement, nous ne maîtrisons pas consciemment la direction qu'ils prennent.

Lorsque nous rêvons, nous sommes pleinement incarnés dans le rêve et séparés des autres personnages de l'univers onirique. Le moi du rêve a une présence physique. Cela ne signifie pas que notre corps dans le rêve est le même que celui que nous habitons quand nous sommes éveillés. Dans le rêve, notre corps peut être plus jeune, plus âgé, voire de sexe différent. Nous avons aussi le sentiment d'être séparés des autres, d'être uniques, alors même que tous les personnages du rêve sont le fruit de notre imagination.

Dans les rêves, nous tissons un récit à mesure que nous traversons des souvenirs disparates, et notre moi onirique agit et réagit. C'est une sacrée mise en scène. Nous réagissons parfois différemment de ce que ferait notre moi éveillé. Nous sommes tantôt plus forts, tantôt plus faibles, plus assurés ou plus passifs. En ce sens, on peut considérer que nous avons un moi éveillé et un moi du rêve, ou même plusieurs moi.

Mais dans quelle mesure le cerveau qui rêve est-il vraiment unique? Après tout, nous sommes aussi au centre de nos rêveries. Lorsque nous rêvassons, comme lorsque nous rêvons, nous pouvons visualiser des scénarios issus de notre imagination et notre esprit peut voler d'un sujet à un

autre, en faisant des bonds dans l'espace et dans le temps. Toutefois, les rêves éveillés sont différents. La rêverie est une pensée dirigée : Ne serait-il pas agréable de passer des vacances à Hawaï ? Que se passerait-il si je démissionnais ?

Et qu'en est-il des drogues psychédéliques ? Les effets sont souvent décrits comme une expérience onirique, mais là encore, ils sont différents du rêve. En réalité, avec les drogues psychédéliques, le réseau de l'imagination est moins dynamique, bien loin de l'état survolté dans lequel il se trouve dans le cerveau qui rêve. Et, contrairement aux rêves, dans lesquels le rêveur est le protagoniste de la scène, l'expérience vécue sous drogue psychédélique est désincarnée et dissociative.

S'il est un état de veille ayant des points communs avec le rêve, c'est l'errance mentale. Quand notre esprit vagabonde, les pensées surviennent l'une après l'autre sans qu'elles soient orientées vers une tâche ou vers un objectif en particulier. Elles ne sont pas dirigées vers quoi que ce soit. Mais bien que ni l'errance mentale ni le rêve ne soient orientés vers un but, il existe des différences entre ces deux activités. L'errance mentale reste régie par la plupart des restrictions imposées par les fonctions exécutives. L'esprit qui vagabonde est d'une certaine manière libéré, mais pas autant que l'esprit qui rêve. La nature sans entraves du rêve nous permet d'atteindre, pendant le sommeil, des endroits inaccessibles pendant l'éveil.

## **Même les rêves suivent des règles**

Aussi fantasques et débridés soient-ils, avec leurs situations invraisemblables et leurs bonds irrationnels dans le temps