LE TEMPS

«Dreamflix»: allons-nous devenir les réalisateurs de nos rêves?

La science révèle peu à peu les mystères de nos rêves. Allons-nous bientôt pouvoir les influencer, et donc aussi notre santé et notre bien-être?



En Suisse, une personne sur deux souffre de cauchemars. Le hacking des rêves va-t-il leur permettre de passer de meilleures nuits? — © Unsplash, Irene Giunta

SANITAS HEALTH FORECAST

Publié mardi 27 septembre 2022 à 07:56
Modifié mardi 27 septembre 2022 à 09:58

> Dans une série d'articles, Le Sanitas Health Forecast se fait l'écho des nouvelles découvertes scientifiques, des dernières tendances et des opinions d'experts. Retrouvez les autres épisodes de cette série dans notre dossier.

Qui ne s'est jamais réveillé terrorisé, trempé de sueur et le cœur battant à toute allure? Puis, le soulagement: ce n'était qu'un cauchemar. Comme le révèle le «Sanitas Health Forecast 2022», environ la moitié de la population suisse a régulièrement des cauchemars. Les femmes et les jeunes sont plus souvent concernés que le reste de la population.

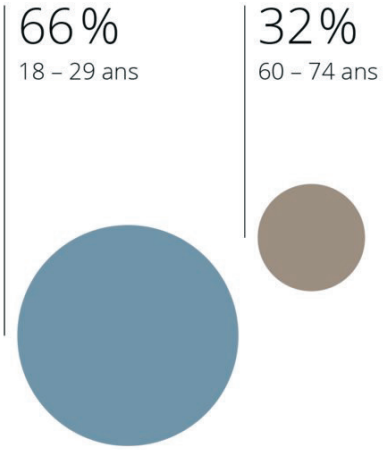
Pouvoir pirater nos rêves?

Pour la science, cela pourrait devenir réalité sous peu. De plus en plus d'études démontrent comment nous rêvons, comment nous pouvons influencer nos rêves et comment notre corps et notre esprit peuvent en profiter.

Selon les experts, nous pouvons tous pirater nos rêves: on parle alors de «rêves lucides». La personne qui dort a conscience qu'elle rêve et peut elle-même influencer l'«action».

Scénariser ses rêves

Près de la moitié de la population suisse aimerait prendre le contrôle de ses rêves.



48% de la population suisse aimerait influencer ses rêves.
— © Sanitas Health Forecast

Comme le montre le «Sanitas Health Forecast 2022», 48% de la population suisse aimerait influencer ses rêves; notons que cette proportion se divise par deux avec l'âge (66% des 18 à 29 ans contre 32% des 60 à 74 ans).

Le hacking des rêves aide à lutter contre les angoisses et les cauchemars

Ces rêves lucides sont bien plus qu'un simple passe-temps. Robert Stickgold, professeur de psychiatrie à Harvard, explique: «Les personnes souffrant de stress post-traumatique, de dépression ou d'angoisses peuvent se servir de leurs rêves pour venir à bout de leurs problèmes de manière ciblée.»

Les personnes sujettes aux cauchemars qui apprennent à rêver de manière lucide peuvent se réveiller activement ou agir sur leurs cauchemars pour qu'ils soient moins angoissants. L'impression de ne pas être livré à ses rêves contribue déjà à améliorer la situation.

Un coup de pouce pour le quotidien

Le hacking des rêves est aussi bénéfique pour les personnes en proie à leurs peurs: il est prouvé que le contenu et la structure de leurs rêves ne sont pas du tout les mêmes que celle des autres personnes. Il en va de même pour les personnes atteintes de stress post-traumatique.

Mais les personnes en bonne santé psychique peuvent elles aussi donner un coup de pouce à leur quotidien. Et les scénarios de leurs nuits ne sont soumis à aucune limite: que diriez-vous de vous glisser dans la peau de Scarlett Johansson… ou dans son lit? Mais nous pouvons aussi nous faire encourager par un mentor nocturne; des séquences de rêves sur mesure permettent de satisfaire nos envies ou de nous motiver dans les phases difficiles.

En nous souvenant des sentiments ressentis lors d'une magnifique journée, nous pourrions peut-être même suivre une sorte de thérapie nocturne. Une chose est sûre: en exerçant une influence positive sur nos rêves, nous agissons aussi sur nos sentiments et contribuons à une bonne hygiène mentale.

Hacking des rêves: mode d'emploi

Trois stratégies ont fait leurs preuves:

- **Créez-vous votre propre histoire pour vous endormir:** pensez de manière ciblée à un rêve, ce qui vous permet de le «lancer» dès la phase d'endormissement. Pendant la journée, demandez-vous à intervalles réguliers si vous rêvez ou si vous êtes bel et bien réveillé. Regardez par exemple vos mains. Ont-elles dix doigts, ou 11 comme dans certains rêves? Ou sautez en l'air pour tester la pesanteur. La recherche sur le sommeil nomme cette méthode «Wake Initiated Lucid Dream» (WILD).
- **Convainquez-vous que vous dormez:** avec cette méthode, vous imaginez que vous êtes en plein rêve lucide. Avant de vous endormir, dites-vous: «La prochaine fois que je rêverai, je vais m'en rendre compte.» Pendant la journée, souvenez-vous de vos rêves et transformez-les en un univers parallèle. Enfin, dès que possible, représentez-vous la sensation si agréable que procurent les rêves lucides. Les spécialistes parlent de «Mnemonic Induction of Lucid Dreams» (MILD).
- **Faites-vous réveiller pour rêver de manière ciblée:** avec cette méthode, vous mettez le réveil après environ cinq heures de sommeil. C'est en effet à ce moment-là que vous êtes le plus susceptible de vous trouver dans une phase de sommeil paradoxal. Restez ensuite à moitié éveillé pendant quelques minutes avant de vous rendormir. En dédiant tous vos sens à vos rêves, vous quittez déjà la réalité. Attention à écouter et à «voir» avec les yeux fermés.

Et voilà, votre conscience est déjà partie pour l'univers des rêves. Cette approche se nomme «Senses Initiated Lucid Dream» (SSILD).

Conseils pour les rêves lucides

De nombreuses méthodes toutes simples aident à rêver: en premier lieu, adoptez de bonnes habitudes de sommeil, renoncez aux somnifères et à l'alcool le soir venu. Mais l'alimentation joue elle aussi un rôle. Par exemple, les pistaches, le poisson ou les airelles activent la mélatonine, l'hormone du sommeil. Selon certaines études, les suppléments de mélatonine ne sont pas aussi efficaces. Pour faire de beaux rêves, préférez des sons inspirés de la nature et des huiles essentielles aux parfums de fleurs.

Lire aussi notre dossier: Sanitas Health Forecast 2022

Le «Sanitas Health Forecast» est une étude annuelle menée depuis 2020 pour le compte de l'assureur maladie Sanitas dans le but de mieux comprendre et partager les inquiétudes, les questions, les tendances et les suppositions de la population suisse en matière de santé.