

Amour et envol, les escapades oniriques préférées des rêveurs lucides

S'envoler dans les airs et avoir des relations sexuelles sont les deux sujets favoris des rêveurs lucides, une fois tombés dans les bras de Morphée. En plus de passer du bon temps dans son sommeil, être actif dans ses rêves auraient des vertus dans la vie réelle, rapporte une enquête scientifique.

07/2014 Andréa Haug, Futura-Sciences



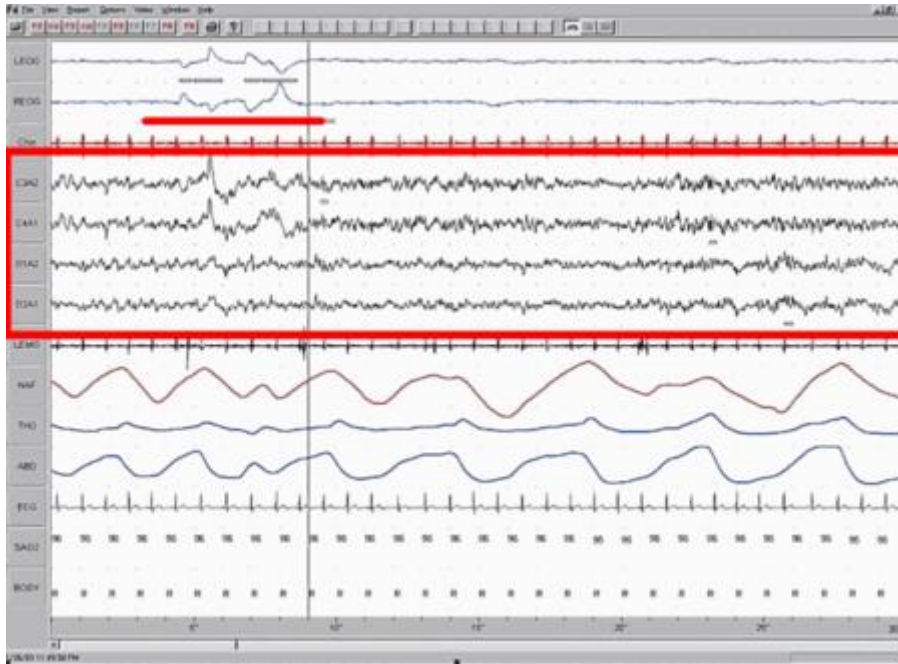
Peinture de Nicolas Régnier

Plusieurs techniques permettent d'améliorer ses capacités de rêves lucides : consigner ses expériences dans un carnet de notes, être acteur de son rêve lors de l'endormissement ou encore se répéter vouloir faire un rêve lucide, c'est-à-dire où l'on a conscience de rêver.

Tous les êtres humains vivent entre 3 et 7 rêves par nuit. Les dormeurs qui ont conscience de rêver et qui peuvent orienter leurs rêves dans une certaine mesure sont appelés des rêveurs lucides. On sait encore peu de choses sur les causes de ce genre de rêves et sur leur façon de se produire. Ce type d'expérience intéresse les scientifiques parce qu'il intègre la conscience de soi et le contrôle, alors que le sujet est en phase de sommeil.

Une équipe de chercheurs vient de publier les résultats d'une nouvelle étude sur le sujet dans l'édition estivale de la revue *American Journal of Psychology*. Sur 684 volontaires à un questionnaire en ligne, 570 ont répondu faire des rêves lucides d'une durée moyenne de 14 minutes, soit 83,5 % des personnes interrogées.

Ils leur était aussi demandé de quoi ils rêvaient, s'ils étaient passifs ou actifs et quelles activités ils choisissaient de faire lorsqu'ils étaient conscients de rêver. 350 d'entre eux ont donné des exemples d'actions qu'ils planifiaient consciemment de réaliser une fois endormis. La plupart voulaient tenter des expériences irréalisables dans la réalité, comme voler dans les airs, faire de la magie, respirer sous l'eau, parler avec des animaux, être quelqu'un d'autre ou encore voyager dans le temps.



Les rêves lucides se différencient des rêves classiques par la présence d'une activité gamma du cerveau mesurée par électroencéphalographie. Particulièrement visibles dans le cortex frontal du cerveau, les ondes gamma (ici encadrées de rouge) sont liées à une activité de conscience. Elles sont logiquement presque totalement absentes pendant une phase de sommeil non lucide. © Mr Sandman

Pourrait-on tirer profit des bienfaits du rêve lucide ?

Les participants ont aussi mentionné faire des rêves où ils avaient des activités de l'ordre du quotidien, comme des activités sportives et des relations sexuelles. Ils leur arrivent aussi d'intentionnellement changer une scène, une perspective ou encore de mener des actions agressives ou illicites comme se battre, tuer ou voler un bien.

La moitié des rêveurs n'étaient tout de même pas capables de se souvenir de leurs intentions initiales. Lorsqu'ils le pouvaient, il n'étaient pas pour autant aptes à les réaliser avec succès, soit parce qu'ils se réveillaient, soit parce qu'ils rencontraient des difficultés au cours de leur rêve.

Les chercheurs indiquent que les enfants seraient plus enclins à faire ce genre de rêve, puis la fréquence de ces expériences de sommeil chuterait vers l'âge de 16 ans. Pour les spécialistes, le phénomène naturel surviendrait essentiellement dans un jeune cerveau en développement et non plus – ou plus rarement – dans un cerveau adulte mature.

Recourir au rêve lucide pourrait être utile dans le traitement de problèmes psychologiques, tels que des cauchemars fréquents ou un syndrome de stress post-traumatique, poursuivent les scientifiques. Une précédente étude rapporte ainsi que la majorité des rêveurs lucides interrogés utilisaient leurs rêves pour vivre des expériences de plaisir et pour changer leurs mauvais rêves en expérience heureuse. 30 % disent bénéficier des retombées de l'expérience qui les aide à résoudre des problèmes et qui stimule leur créativité. Certains affirment avoir bonifié leurs aptitudes au rêve lucide avec un entraînement approprié.

