

# Des chercheurs prouvent qu'il est possible de communiquer pendant ses rêves



Des travaux de recherche ouvrent une brèche dans ce monde onirique du rêveur et proposent de nouvelles perspectives.

Image : REUTERS/Carlos Garcia Rawlins

En collaboration avec

Futura

22 fév. 2021

**Sommes-nous complètement coupés du monde pendant notre sommeil, réellement absents à nous-mêmes et aux autres, sans possibilité de communiquer avec notre environnement ? Des travaux de recherche ouvrent une brèche dans ce monde onirique du rêveur et proposent de nouvelles perspectives pour mieux décoder l'activité du cerveau lorsque nous tombons dans les bras de Morphée.**

Lorsque nous rêvons, nous sommes à première vue coupés du monde, incapables de recevoir des informations de l'environnement et d'y répondre. Pour la première fois, une collaboration entre des chercheurs de l'Inserm, de l'AP-HP, de Sorbonne Université et du CNRS avec plusieurs groupes américains, allemands et néerlandais, montre qu'une

communication à double-sens, de l'expérimentateur vers le rêveur et vice-versa, est possible au cours du rêve. Ces résultats, publiés dans [Current Biology](#), ouvrent la voie à une meilleure compréhension scientifique du rêve et du [sommeil](#).

Lorsque nous rêvons, nous sommes à première vue coupés du monde, incapables de recevoir des informations de l'environnement et d'y répondre. Pour la première fois, une collaboration entre des chercheurs de l'Inserm, de l'AP-HP, de Sorbonne Université et du CNRS avec plusieurs groupes américains, allemands et néerlandais, montre qu'une communication à double-sens, de l'expérimentateur vers le rêveur et vice-versa, est possible au cours du rêve. Ces résultats, publiés dans [Current Biology](#), ouvrent la voie à une meilleure compréhension scientifique du rêve et du [sommeil](#).

Pourquoi rêvons-nous ? De quoi rêvons-nous exactement ? Que se passe-t-il dans notre [cerveau](#) au cours de cette expérience si mystérieuse ? Autant de questions qui passionnent les chercheurs en neurosciences et auxquelles il est particulièrement difficile de répondre. En effet, les connaissances scientifiques sur le rêve s'appuient aujourd'hui principalement sur le récit qu'en fait le rêveur à son réveil. Des biais de mémoire, d'autocensure ou encore de fabulation sont donc possibles.

Pour faire avancer la recherche, les scientifiques se sont donc tournés vers les « rêveurs lucides », des individus conscients de rêver lorsqu'ils rêvent et, pour certains, capables d'influer sur le scénario de leur [rêve](#). Des études ont notamment montré que ces [rêveurs](#) étaient capables d'informer de leur lucidité et donc du début et de la fin d'une tâche prédéfinie réalisée en rêve (par exemple, retenir sa respiration), grâce à un code [oculaire](#) préalablement appris. Cette communication était cependant à sens unique, seul le rêveur étant à même d'envoyer un signal qu'il a conscience qu'il rêve.



Pourquoi rêvons-nous ? De quoi rêvons-nous exactement ? Que se passe-t-il dans notre [cerveau](#) au cours de cette expérience si mystérieuse ? Autant de questions qui passionnent les chercheurs en neurosciences et auxquelles il est particulièrement difficile de répondre. En effet, les connaissances scientifiques sur le rêve s'appuient aujourd'hui principalement sur le récit qu'en fait le rêveur à son réveil. Des biais de mémoire, d'autocensure ou encore de fabulation sont donc possibles.

Pour faire avancer la recherche, les scientifiques se sont donc tournés vers les « rêveurs lucides », des individus conscients de rêver lorsqu'ils rêvent et, pour certains, capables d'influer sur le scénario de leur [rêve](#). Des études ont notamment montré que ces [rêveurs](#) étaient capables d'informer de leur lucidité et donc du début et de la fin d'une tâche prédéfinie réalisée en rêve (par exemple, retenir sa respiration), grâce à un code [oculaire](#) préalablement appris. Cette communication était cependant à sens unique, seul le rêveur étant à même d'envoyer un signal qu'il a conscience qu'il rêve.

### **La conscience du rêve**

« L'idée d'une communication à double-sens pouvait paraître une ambition inatteignable. Comment communiquer avec quelqu'un d'endormi ? Mais si nous montrions qu'elle était possible, de nouvelles pistes fascinantes s'ouvriraient pour l'étude du rêve », explique

Delphine Oudiette, chercheuse Inserm à l'Institut du [cerveau](#) (Inserm, AP-HP, Sorbonne université, CNRS).

L'équipe a d'abord fait appel à un rêveur lucide très expérimenté pour essayer d'établir cette double communication. Les chercheurs ont utilisé différents types de [stimulations](#), comme des questions ouvertes posées à voix haute : « est-ce que tu aimes ci ou ça ? », des stimuli tactiles (tapotements sur la main à compter) ou encore des tâches de discrimination sémantiques (distinguer des mots simples comme « haut », « bas »...). Le sujet endormi devait ensuite répondre à ces questions en contractant les muscles de son visage (par exemple en souriant pour dire « oui » et en fronçant les [sourcils](#) pour dire « non »).

Les résultats de ces expérimentations suggèrent que le sujet était capable de répondre à un certain nombre de ces [stimulations](#) alors qu'il était endormi. Au réveil, il a par ailleurs rapporté que la voix de l'expérimentatrice survenait comme une « voix divine » au beau milieu de son rêve, dans lequel il faisait la fête avec des amis. « Nous avons donc une première preuve de concept qu'un dialogue avec un rêveur est possible. Nous nous sommes alors aperçus que plusieurs autres laboratoires dans le monde conduisaient des expériences similaires. Dans notre équipe, nous menons nos études avec des sujets [narcoleptiques](#) car leur accès au [sommeil paradoxal](#), au cours duquel le rêve lucide se produit, est privilégié, mais d'autres réalisent leurs expérimentations sur des sujets sans troubles du [sommeil](#) », poursuit Delphine Oudiette.

### **La possibilité d'une communication à double-sens**

Les différents groupes, français, américains, allemands et néerlandais, ont donc décidé de mettre leurs données, obtenues à partir d'études réalisées indépendamment, en commun. Cette collaboration leur a permis de confirmer avec des données supplémentaires qu'il est possible d'avoir une communication bidirectionnelle au [cours du rêve](#). Dans les différentes études, les sujets étaient par exemple capables de répondre aux questions des expérimentateurs (comme des exercices de calcul mental) par le biais d'un code oculaire ou de la contraction des muscles faciaux. En combinant ces tâches et des enregistrements électrophysiologiques, les chercheurs ont montré que les rêveurs étaient toujours en [sommeil](#) paradoxal lorsqu'ils répondaient aux questions.

***“Les chercheurs ont montré que les rêveurs étaient toujours en sommeil paradoxal lorsqu'ils répondaient aux questions”***

S'il s'agit pour le moment d'une preuve de concept que la communication à double-sens est possible (les conditions dans lesquelles elle a été établie étant particulièrement difficiles à mettre en place hors d'un contexte expérimental), les implications pour la recherche

portant sur le [sommeil](#), le rêve ou même [la conscience](#) sont majeures.

Ces travaux remettent en cause l'idée selon laquelle nous sommes complètement coupés du monde lors du sommeil, incapables de recevoir ou d'envoyer des informations à notre environnement. La possibilité de communiquer avec le rêveur ouvre également des perspectives pour identifier des marqueurs physiologiques de la conscience et du rêve, et décoder l'activité de notre [cerveau](#) au cours de l'expérience onirique, afin de mieux comprendre le rôle du rêve et du sommeil.

À découvrir aussi sur [Futura-Sciences](#) :

- Le Forum [FS Génération](#)

-Le Dossier : [L'histoire de l'univers](#)

-Tous les articles de la [rubrique Sciences](#)

---

### Licence et Republication

Le Forum économique mondial articles peut être republiés conformément à la licence publique internationale [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0](#), conformément à nos [Conditions d'utilisations](#).

En collaboration avec [Futura](#).

Les opinions exprimées dans cet article sont celles de leur auteur et non celles du Forum économique mondial

---

## Explorer le contexte



---

## Santé mondiale



**Explorer les derniers développement stratégiques, recherches et analyses**



## Abonnez-vous aux mises à jour

Une mise à jour hebdomadaire de ce qui est à l'Agenda mondial

**Abonner**

© 2021 Forum Économique Mondial Politique de confidentialité et conditions d'utilisation du service