

LES RÊVES

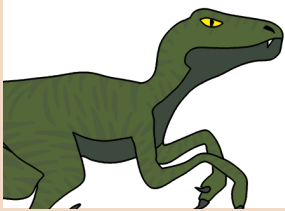
Un rêve, qu'est-ce que c'est et à quoi ça sert ?

<https://www.pseudo-sciences.org/Les-interpretations-des-reves-sont-elles-valides-et-utiles#Une%20explication%20moderne>

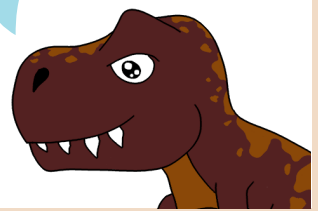
<https://www.science-et-vie.com/cerveau-et-intelligence/on-peut-controler-ses-reves-47038>

Dans l'état actuel des connaissances scientifiques, on peut dire que le matériel onirique offre un **échantillon de notre état et de nos préoccupations** : des **désirs** certes, mais également des **peurs**, des **aversions**, des **déceptions** ; des **souvenirs** certes, mais aussi des **anticipations**, des tentatives de se préparer à des éventualités heureuses ou effrayantes.

Pourtant, depuis bien avant le livre de Freud paru en 1900 ("L'interprétation des rêves"), on tente d'interpréter les rêves, de leur donner un sens, de comprendre ce qu'ils veulent nous dire.



Pourtant, d'un point de vue scientifique, on ne connaît pas encore exactement le processus du rêve... D'où le mystère interprétatif qui règne autour !



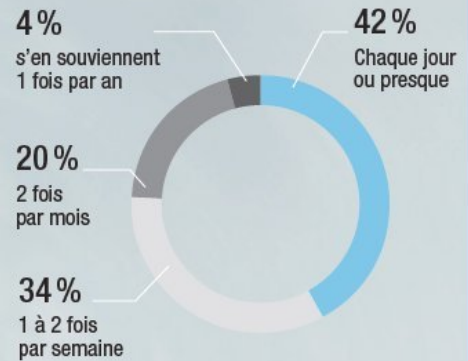
Énigmatique et volatil par nature, **le rêve a plus souvent inspiré des délires mystiques que des analyses rationnelles** - prophétique dans l'Égypte ancienne ; message divin pour la Grèce antique ; voyage de l'âme pour les chamanes d'hier et d'aujourd'hui. Et Freud a beau avoir fait de leur analyse la "voie royale vers l'inconscient", les psychologues et les neurologues étaient forcés de reconnaître que ce processus cognitif leur échappait.



LE MONDE DES RÊVES

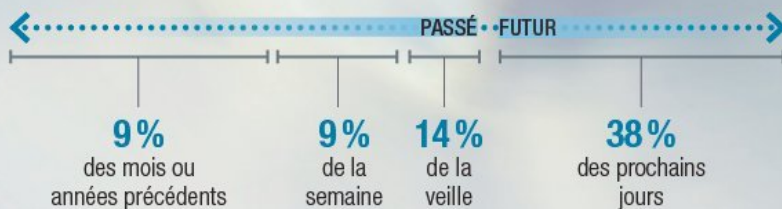
5 C'est le nombre minimum de rêves que l'on fait chaque nuit. Chaque individu ferait en moyenne 100 000 rêves dans une vie.

Nous nous souvenons de nos rêves un peu, beaucoup... ou très peu



Nous rêvons plutôt à des événements qui n'ont pas encore eu lieu...

Les rêves sont reliés aux événements...



... et 30% des rêves n'ont rien à voir avec la réalité

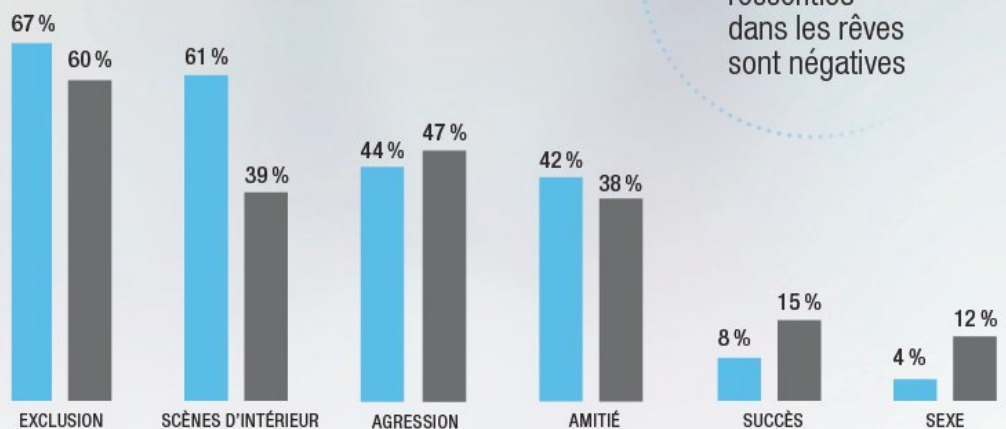
80 %

des émotions ressenties dans les rêves sont négatives

Hommes et femmes ne rêvent pas des mêmes choses

Fréquence d'apparition des thèmes dans les rêves (un même rêve comporte plusieurs thèmes)

■ RÊVES DES FEMMES
■ RÊVES DES HOMMES



Infographie tirée de Science et Vie

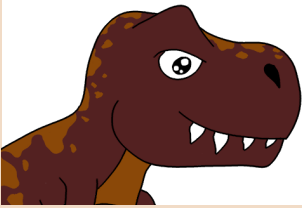


<https://www.science-et-vie.com/cerveau-et-intelligence/on-peut-contrôler-ses-reves-47038>

Décoder les rêves ?

https://www.sciencesetavenir.fr/sante/sommeil/des-chercheurs-decodent-le-contenu-des-reves_112219

Mais la science dans tout ça, où en est-elle ?



Des chercheurs ont réussi, en 2017, à **prédire l'état de rêve** (avec 90 % de réussite), simplement en mesurant les **ondes cérébrales** de la **zone dédiée à la vision**, pendant le sommeil !



L'un des chercheurs de l'équipe en question ajoute même « De la même façon, **en surveillant des régions spécialisées dans des contenus spécifiques on pourrait potentiellement prédire en temps réel, le contenu du rêve** » (Lampros Perogamvros)

Et ils l'ont fait !



"Nous avons trouvé que l'activité cérébrale de haute fréquence (25-50Hz) était corrélée avec le contenu des rêves"

"La connaissance fondamentale des mécanismes du rêve pourrait nous aider à **mieux comprendre les mécanismes et les bases neuronales de la conscience**, et éventuellement **comprendre la fonction des rêves, s'il y en a une**".

C'est quand même beau, la science !

