

## Les rêves : des nuits de folies !

**Chronique Le conseil santé du 23 novembre 2018**

**Diara Ndiaye** : Bonjour, Dr Patrick Lemoine.

**Dr Patrick Lemoine** : Bonjour !

**Diara Ndiaye** : Alors, vous êtes psychiatre, spécialiste du sommeil, directeur médical international du groupe Clinéa Psy. Vous êtes professeur visitant à la Faculté de médecine de Pékin. Le rêve intrigue, il inquiète, il fascine, pourtant, il s'explique de façon rationnelle. D'où vient-il ?

**Dr Patrick Lemoine** : Ah, le rêve ! Il vient de nulle part ou de partout, évidemment, parce que le rêve, c'est justement l'irrationnel. Puis, j'aime bien le rêve parce que je suis quand même psychiatre à la base, et le rêve prouve que tout le monde est complètement fou, toutes les nuits, trois ou quatre fois pendant vingt minutes. Puisqu'on a des histoires incroyables, on a des hallucinations et on y croit. Et c'est la définition de la folie.

**Diara Ndiaye** : Et qu'est-ce qui se passe dans notre corps, dans notre cerveau quand on rêve ?

**Dr Patrick Lemoine** : Alors, dans notre corps, on est complètement vulnérable, puisqu'on est sourd, aveugle, paralysé, muet. On ne peut plus bouger du tout. C'est vraiment le principe même de ce qu'on appelle le sommeil paradoxal au cours duquel se produisent les rêves. Et puis, dans notre cerveau, alors au contraire, ça carbure à fond, vraiment à fond. Toutes les zones, par exemple optiques, à l'arrière du cerveau sont à fond parce qu'on a ces hallucinations du rêve. Bref, on dirait de l'éveil sauf qu'on dort extrêmement profondément, qu'on est très dur à réveiller à ce moment-là.

**Diara Ndiaye** : Et c'est ça le paradoxe, du coup ? Le cerveau est en activité mais le corps, il ne bouge plus.

**Dr Patrick Lemoine** : Exactement, c'est pour ça qu'on parle de sommeil paradoxal puisque ça ressemble à de l'éveil sur l'enregistrement EEG alors qu'on dort très profondément.

**Diara Ndiaye** : Est-ce qu'on peut contrôler le contenu de nos songes ?

**Dr Patrick Lemoine** : Y a des personnes, c'est 5 % de la population de la planète, quand elles rêvent, elles savent qu'elles rêvent et elles arrivent à diriger leurs rêves. a doit être formidable !

**Diara Ndiaye** : Et, une dernière question, est-ce que ça arrive de ne pas rêver ?

**Dr Patrick Lemoine** : Tout le monde rêve, sauf quand on prend certains médicaments, comme certains antidépresseurs qui bloquent tout le rêve. En revanche, quelqu'un qui me dit : « Je ne rêve pas », ben je me dis : « Qu'est-ce qu'il dort bien ! » parce que, pour se rappeler un rêve, il faut se réveiller au moins deux minutes ou trois minutes pendant le rêve ou juste après.

**Diara Ndiaye** : Merci beaucoup, Dr Patrick Lemoine !