

Contrôler les rêves: Un pas plus près de la science-fiction.

par Camille Caron et Sandra Nassif.

Dormio, un nouvel avancement au sein du domaine des sciences, nous permettrait de guider nos rêves. Un dispositif pouvant améliorer notre créativité et notre apprentissage.

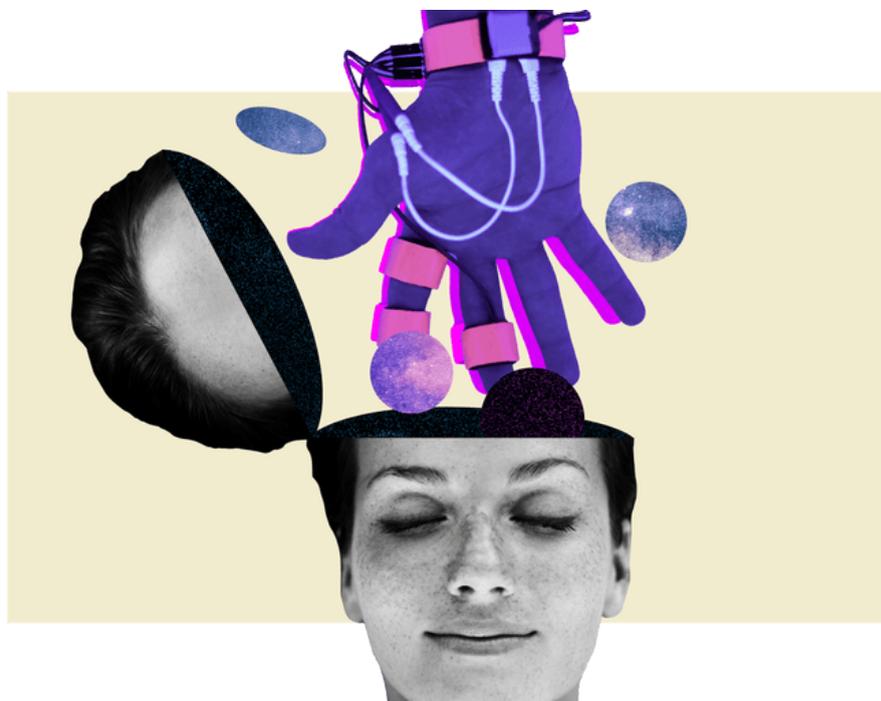
Lorsqu'on rêve, on se retrouve dans un monde aléatoire et imaginaire parfois si extraordinaire qu'on ne veut jamais le quitter, parfois si terrible qu'on dirait un film d'horreur et même

parfois dans certains souvenirs d'enfance. Cependant, les rêves ne sont pas comme des films où on peut choisir ce qui va jouer. En effet, les rêves sont souvent aléatoires et incontrôlables. Mais qui n'a jamais rêvé de contrôler ce monde imaginaire et créer un espace pour s'évader de la réalité?

Eh bien, durant l'été 2020, des scientifiques du *Massachusetts Institute of Technology* (MIT) ont commencé à mettre au point un nouveau mécanisme nommé Dormio pouvant guider et manipuler nos rêves lorsqu'on se trouve dans un état de repos. Il s'agit d'un pas plus près du futur en montrant que la création et le contrôle d'un rêve ne sont plus une fantaisie éloignée qu'on aperçoit dans des films de science-fiction, mais d'une chose qui pourrait avoir lieu.

Ce n'est pas sorcier!

Bien qu'il semble compliqué, le fonctionnement de ce dispositif est bel et bien simple. En effet, cette technologie capte des signaux auditifs d'un moment précis de notre sommeil appelé l'hypnagogique, un état de semi-conscience dans laquelle on se trouve juste avant de nous endormir, et les envoie à notre cerveau pour ensuite pouvoir les interpréter et les analyser. Pendant la période hypnagogique, nous



sommes encore capables d'entendre les sons qui nous entourent et c'est avec ce facteur que les chercheurs vont diriger vos rêves et jouer avec ce que vous allez voir, ressentir et entendre. Donc tout cela, dans le but de pouvoir contrôler vos rêves en ajoutant de l'information qui stimulerait ces derniers en les rendant plus immersifs. Comme Adam Haar Horowitz, coauteur de l'étude aurait dit, «être poussé et tiré par de nouvelles sensations, comme votre corps flottant et tombant, vos pensées s'inscrivent et deviennent rapidement incontrôlables. » (Solé)

Mais c'est trop beau pour être vrai!

Eh oui, durant le mois d'août dernier, les scientifiques ont testé cela en utilisant un processus nommé Targeted Dream Incubation ou incubation ciblée des rêves sur 50 personnes afin de voir si leur théorie est bel et bien réalisable. Leur plan se basait à suivre psychologiquement les participants durant leurs différentes phases de sommeil, dont la première étant la phase hypnagogique.

Lorsque ceux-ci rentrent dans cette phase, l'appareil émet un enregistrement auditif que le participant aurait enregistré lui-même dans sa mémoire avant de se coucher. Un exemple qu'ils ont fréquemment utilisé est «rappelle-toi de penser à un arbre» (Lovasoa). Par la suite, lorsque le participant sera dans un sommeil plus profond, Dormio, qui se trouve autour du poignet des patients, le réveillera et lui demandera à quoi est-ce qu'il pense. Puis, si la mission est réussie, le participant devrait répondre qu'il pensait à l'arbre.



Durant l'essai, une moyenne de 67% des participants ont dit qu'ils avaient effectivement rêvé de l'arbre en question. Voici l'expérience détaillée d'une personne qui a utilisé le portatif: «cela a commencé avec un arbre, comme si je pensais à un arbre. Pendant les premières minutes, je n'allais pas vraiment quelque part avec l'arbre, j'étais juste en train de le regarder. Il était vraiment coloré. Mais à chaque fois que l'appareil me réveillait, le parcours et les détails devenaient de plus en plus profonds comme une histoire qui se fait raconter, du plus vague au plus détaillé. J'ai commencé à m'enfoncer dans le chemin d'une histoire à chaque fois que le mot «arbre» était mentionné. Je me sentais plus créatif que d'habitude. Il me semblait plus facile de penser à des choses et à des histoires abstraites comme si cela me venait simplement de l'esprit. » (Lovasoa). Alors, comme les créateurs de Dormio avaient

prédit, il semble que cet appareil nous permettra de développer davantage notre créativité et de mieux contrôler nos rêves.



(Image: © Fluid Interfaces group, MIT Media Lab/Shutterstock)

Quelles répercussions aura celle-ci sur nous?

Dormio, en ciblant certains de nos rêves, pourra dorénavant avantager notre apprentissage en développant notre capacité de mémorisation, notre imagination et contrôler nos émotions via le sommeil. D'ailleurs, non seulement il nous permettra de contrôler et diriger nos rêves, mais il pourrait aussi nous servir lorsqu'on parle de créativité et résolution de problèmes, et croyez-moi, je pense que certains d'entre nous en bénéficieront beaucoup. En effet, ce système nous permettra d'agir comme nous l'aurions fait durant notre période hypnagogique. Il pourra aussi nous permettre d'empêcher le plus de cauchemars possibles, aider les patients atteints de trouble de sommeil, trouble de stress post-traumatique et même jusqu'à l'apprentissage de langues pendant notre sommeil. Donc, ce dernier offre des répercussions positives qui pourraient nous servir dans tous les domaines et améliorer notre qualité de sommeil, et je parle pour tout le monde quand je dis qu'une meilleure qualité de sommeil sera grandement appréciée.

Un mouton, deux moutons, trois moutons...

Donc, maintenant que les avancements dans le domaine des sciences nous rapprochent de plus en plus du futur qu'on imaginait il y a bien longtemps comme dans le film *Un Retour Vers Le Futur*, on peut désormais incorporer un peu de science-fiction dans nos vies. Manipuler nos rêves n'est plus un scénario qu'on peut observer uniquement dans un film, il est temps qu'on commence à rêver! Que voudriez-vous incuber dans vos rêves?