

Bien que le Rêve Éveillé (RE), dans ses différentes formes (Dirigé, Libre, etc.), soit historiquement ancré dans la psychologie et la psychanalyse (notamment avec Robert Desoille et Georges Romey), les neurosciences tendent à éclairer son efficacité par l'étude des mécanismes cérébraux impliqués dans l'imaginaire, la mémoire et la régulation émotionnelle.

Voici comment les neurosciences expliquent potentiellement l'efficacité du Rêve Éveillé :



L'Implication du Réseau du Mode par Défaut (RMD)

Le Rêve Éveillé se déroule dans un état de relaxation et de vigilance atténuée, souvent comparé à la méditation ou à un état modifié de conscience léger.

* Activation du RMD : Cet état de rêverie éveillée (ou "pensée vagabonde") est fortement associé à l'activité du Réseau du Mode par Défaut (RMD), un ensemble de régions cérébrales actives lorsque l'esprit n'est pas concentré sur une tâche extérieure (cortex préfrontal médian, cortex cingulaire postérieur, etc.).

* Fonction du RMD : Le RMD est impliqué dans :

- la mémoire autobiographique (revivre des souvenirs).
- la projection dans le futur et l'élaboration de scénarios.
- la pensée créative et la résolution de problèmes.

Efficacité : En activant ce réseau de manière intentionnelle (par l'imaginaire guidé ou libre), le RE permet de mettre en relation des souvenirs, des émotions et des symboles inconscients qui sont généralement dissociés ou bloqués. C'est un processus de re-structuration interne qui se déroule en conscience.



Traitement Émotionnel et Symbolique

Le RE utilise des images et des symboles pour aborder des problématiques personnelles, souvent chargées émotionnellement.

* Rôle de l'Amygdale : L'amygdale, structure clé de la gestion des émotions et de l'encodage de la mémoire émotionnelle, est très active pendant le rêve nocturne. Durant le Rêve Éveillé, le sujet est invité à vivre et à exprimer les émotions suscitées par les images. Cette confrontation symbolique et sécurisée permettrait de :

- atténuer la charge émotionnelle rattachée à des souvenirs traumatiques ou douloureux, un mécanisme similaire à celui que le sommeil paradoxal (phase de rêve nocturne) est soupçonné d'avoir.
- réassocier les souvenirs avec une nouvelle perspective émotionnelle, grâce à la présence du thérapeute.

* Symbolisation : Le fait de traduire des tensions et des blocages intérieurs en images concrètes et narratives (la symbolisation) est en soi un processus thérapeutique. Il fait appel à des zones du cerveau traitant l'imagerie et le langage, facilitant la prise de conscience et l'intégration des contenus inconscients.



Plasticité Cérébrale et Création de Nouveaux Circuits

L'efficacité à long terme du RE peut être expliquée par la plasticité cérébrale, la capacité du cerveau à modifier et à créer de nouvelles connexions neuronales.

* Renforcement des Interactions : Le travail intensif et répété avec l'imaginaire et la dynamique inconscient/conscient (passage de l'image vécue au récit verbalisé) peut renforcer les interactions entre différentes zones du cerveau, notamment celles qui gèrent l'imaginaire (cortex visuo-spatial) et celles qui gèrent la régulation et la conscience (cortex préfrontal).

* Dépassement des Blocages : En vivant symboliquement la transformation ou la résolution d'un conflit intérieur dans l'espace du rêve éveillé, le cerveau crée un nouveau schéma cognitif et

émotionnel. Le récit de cette expérience, renforcé par l'interprétation avec le thérapeute, ancre cette nouvelle dynamique, rendant les changements acquis plus durables et irréversibles (selon certains praticiens du Rêve Éveillé Libre).

En résumé, les neurosciences suggèrent que le Rêve Éveillé fonctionne comme un puissant outil de restructuration neuronale et d'intégration émotionnelle.