

## LE PLAISIR DES LIVRES

# Deux guides étonnants pour un voyage à l'horizontale

SOLINE ROY  @so\_sroy

« Si nous devons être responsables de nos rêves, il n'y a aucun individu qui ne mériterait pas d'être pendu », écrivait le physiologiste britannique Henry Maudsley en 1882. Peuplé d'aventures absurdes, d'inquiétudes étranges et de bizarreries honteuses, notre sommeil abrite un quart de notre vie mentale et nous n'en savons... à peu près rien. Voilà des millénaires que l'homme tente d'analyser ses rêves, des

décennies que les neurosciences s'attellent à mieux les comprendre. Mais l'ombre du mystère plane sur le sommeil, « aventure sinistre de tous les soirs » selon Baudelaire.

Deux livres entendent faire de vos nuits de meilleurs alliés de vos jours. Dans *La Science des rêves*, Guillaume Jacquemont, journaliste au mensuel *Cerveau & Psycho*, brosse le tableau de nos voyages oniriques tels que les connaissent psychologues et neuroscientifiques. Dans son *Manuel de guérison des cauchemars*, le docteur en sciences cognitives Benjamin Putois présente la « *thérapie par rescénarisation d'images mentales visuelles* », méthode « *ayant reçu le plus haut niveau de preuve scientifique d'efficacité* », indique en préface le psychiatre Jean Cottraux. Il s'agit d'entraîner son imagination à manipuler des images mentales pour modifier à loisir les scénarios de nos rêves. Attention : pas question de chasser tous les mauvais rêves. Seuls sont indésirables les cauchemars

pathologiques, « mauvais rendez-vous » qui font de « notre chambre une source de danger », sources de douleur parce que trop fréquents.

Vous comprendrez l'étonnant futoir cérébral qui règne sur ces surprenants états mentaux. Vous parcourrez les hypothèses émises sur leur utilité. Sélection de l'évolution ou dommage collatéral du fonctionnement de notre cerveau ? Le rêve pourrait nous aider à mieux anticiper l'avenir, à digérer le passé, à comprendre le monde qui nous entoure. Freud avait tort : il n'est pas une porte ouverte sur nos pensées invouables, ne recèle aucun symbole universel. Mais en secret, d'une toute petite voix, il vous murmure un peu de ce que vous êtes...

### LA SCIENCE DES RÊVES

GUILLAUME JACQUEMONT  
FLAMMARION

### MANUEL DE GUÉRISON DES CAUCHEMARS

BENJAMIN PUTOIS  
LES ARÈNES  
(LES DEUX OUVRAGES PARAISSENT  
LE 23 SEPTEMBRE)

