

Impact du 1^{er} confinement de 2020 sur le sommeil et les rêves en France

PERRINE RUBY

Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon, Equipe Perception Attention Mémoire (PAM), Centre Hospitalier Le Vinatier, 95, Bd Pinel, Bron - France

Après l'annonce, sans préambule, sans qu'on l'ait vu venir, sans qu'on ait pu s'y préparer psychologiquement, du 1^{er} confinement, le 17 mars 2020, le monde de la recherche a rapidement compris qu'une situation inédite et importante était en train de se passer. L'inédit était dans l'inconnu, l'ampleur (échelle nationale/mondiale) des mesures adoptées, la privation de liberté généralisée présentée comme mesure de protection, et l'acceptation consciente, généralisée aussi, de ces mesures. La recherche y a vu d'emblée une situation à documenter parce que grave, historique mais aussi parce que de manière complètement improbable et même impensable, c'est tout le pays qui semblait être dans des conditions contrôlées de laboratoire. Tout le monde enfermé, en condition réelle de menace, d'incertitude et d'impuissance face à une catastrophe naturelle, tout le monde avec les mêmes règles de restriction de sortie, et des écrans comme seule fenêtre sur l'actualité. Un esprit de scientifique ne pouvait pas passer à côté de cette possibilité d'étude d'une situation si généralisée et inédite et en même temps "naturelle" et "contrôlée", la recherche ne pouvait pas laisser les âmes confinées insondées. Qu'allaient-elles nous dire, nous révéler sur l'impact et les enjeux de la situation ? sur sa nature anthropologique et politique ? sur la fonction du rêve en situation extrême ?

L'enquête "Confinement, Sommeil et Rêves"

Cette enquête en ligne (Limesurvey) a été conçue pour tester l'effet de la pandémie et du confinement sur les modes de vie (consommation d'écran, d'alcool, de tabac, sport, activité sexuelle...), le sommeil (durée et qualité de sommeil) et les rêves (fréquence et contenu des rêves et des cauchemars). Sa diffusion à partir du 6 avril 2020 sur tout le territoire français a été permise par des médias

régionaux et nationaux. Elle a rencontré un succès très important. La période du confinement a en effet été le lieu d'une attention portée vers l'intériorité et vers des échappatoires à la rationalité et la dureté étouffante de la vie éveillée. Plus de 3300 réponses ont été enregistrées pendant la période stricte du premier confinement (6 avril – 12 mai 2020), elles provenaient de toutes les régions de France, de personnes âgées de 15 à 80 ans, principalement de sexe féminin (76%).

La lecture des rêves et des cauchemars des 1477 personnes qui en avaient raconté au moins un dans l'enquête m'a renversée, saisie, dans cette autre façon de raconter l'actualité, dans ce que l'onirisme convoque comme symbole, comme émotions, de ce que le rêve dit de nos attentes et de nos craintes, de notre volonté de nous en sortir, de notre intimité émotionnelle. La lecture de ces rêves m'a émue parce que les rêves regardent le monde avec le cœur, parce qu'ils m'ont fait accéder à cette humanité commune et à cette nature collective, qu'on ne pouvait plus partager et vivre. Ces rêves m'ont donné envie de les partager avec mes concitoyennes et concitoyens parce qu'on y voit qu'on est toutes et tous dans le même bateau, qu'on veut se battre, parce qu'ils donnent du courage (et de l'espoir) face aux menaces qu'ils annoncent. C'est dans cet objectif que j'ai décidé de rapporter et discuter les résultats de l'enquête "Confinement, sommeil et rêve" dans un livre. Il a été publié en 2021 aux éditions EDP Sciences sous le titre *Rêver pendant le confinement* (1). On peut y lire plus de 350 des quelques 3000 rêves et cauchemars reçus pendant le premier confinement, dont les exemples ci-dessous.

Effet du confinement sur les modes de vie, le sommeil et les rêves

Une analyse descriptive des réponses reçues a révélé un fort impact du confinement sur les modes de vie, le sommeil et les rêves.

Mode de vie

- 61% des personnes ont dit télé-travailler ou télé-étudier
- la durée d'exercice physique par jour a été annoncée en moyenne à 44 min avant et 32 min pendant le confinement.
- le temps passé sur les écrans par jour a été estimé en moyenne à 5,4 h avant et 7,4 h pendant le confinement.
- les relations sexuelles entre partenaires ont été annoncées comme moins fréquentes pendant par rapport à avant le confinement par 31% des personnes (plus fréquentes = 9%, aussi fréquentes = 44%).
- la peur de tomber malade a été exprimée (à hauteur de 5/10 ou plus) par 36% des personnes, et la peur que des proches tombent malades (5/10 ou plus) par 73% des sondées.
- presque 50% des personnes sondées ont trouvé le confinement difficile à vivre ou angoissant (à hauteur de 5/10 ou plus).

Sommeil

- presque 50% des personnes sondées ont rapporté que leur cycle de sommeil a été modifié pendant le confinement (à hauteur de 5/10 ou plus).
- 46% des personnes ont dit dormir plus pendant par rapport à avant le confinement (19% ont dit dormir moins)
- 46% des personnes ont dit s'endormir moins facilement pendant par rapport à avant le confinement.
- 41% des personnes ont dit se réveiller plus souvent la nuit pendant par rapport à avant le confinement.
- 27% des sondées ont dit faire des siestes plus souvent pendant par rapport à avant le confinement (13% ont dit en faire moins souvent).

Rêves

- 38% des sondées ont dit avoir des souvenirs de rêves plus fréquents pendant par rapport à avant le confinement (9% ont dit en faire moins souvent).
- 19% des sondées ont dit faire des rêves plus négatifs et 7% des rêves plus positifs pendant par rapport à avant le confinement.
- la fréquence moyenne des cauchemars pendant le confinement était de environ 2/mois (norme : moins de 1 par mois (2), seuil pathologique : 4/mois (3)).
- thèmes les plus fréquemment rapportés pour les rêves : action se passant à l'extérieur ou activité en plein air, interactions avec ses proches, action se passant à

l'intérieur, érotisme, travail, disputes/batailles, foules ou groupe ou réunion ou rassemblement, calin ou " hug" ou bisous ou embrassades

- thèmes les plus fréquemment rapportés pour les cauchemars : appréhension ou inquiétude, sentiment d'impuissance, mort, être poursuivi, conflits, échec ou ne pas se sentir à la hauteur, agression, séparation, maladie, enfermement, étouffement ou suffocation ou oppression ou manque d'air.

- exemples de rêves et cauchemars rapportés :

28 mars 2020 " J'étais dans la rue (non identifiable comme endroit précis) et des policiers me prenaient en chasse à pied car je n'avais pas d'attestation de sortie, je m'enfuyais. Puis à un moment on a commencé à me tirer dessus donc j'ai répliqué avec une arme à feu."

30 mars 2020 " J'avais peur d'avoir donné le virus à mon copain juste avant le confinement et à ma famille en me rendant sur mon lieu de confinement. Ma famille survivait mais mon copain mourrait et je ne pouvais même pas me rendre à son enterrement. Ensuite je retournais dans mon appartement à la fin du confinement et je pouvais enfin me rendre sur sa tombe, je ne le reverrai plus jamais..."

7 avril 2020 " Toilettes publiques très sales faisant ressentir beaucoup de dégout, avec ma mère et ma sœur à l'intérieur avec moi. Défécation interminable qui remplit totalement les toilettes et en déborde avec sensation que ça n'en finira jamais "

11 avril 2020 " J'ai fait un rêve érotique (moi et ma partenaire) je me sentais bien et en sécurité nous étions chez moi dans la chambre les émotions étaient intenses et riches. "

24 avril 2020 " Cela se passe au café associatif où l'on sort habituellement avec mes amis. Il y a des habitués du lieu, mes deux amies et un ami. On a assisté à un super concert, c'était bondé de monde, on dansait tous, je sentais les personnes tout contre moi, on était tellement serrés, on dansait des pogos et des danses trad en couple, je sentais les mains, le corps de mes partenaires, c'était trop agréable, j'étais extrêmement heureuse, je passais une excellente soirée, merveilleux, j'en avais tellement envie et besoin. C'était très fort en émotions."

Début mai 2020 " Je suis dans mon lit et j'ai fait que crier car je rêve qu'on m'oblige à respirer à l'envers ! comme un masque on veut me retourner les poumons, je suffoque, je hurle, ça fait un mal de chien ! mais les médecins m'obligent et me disent qu'il le faut pour me sauver !! je me réveille en nage ! c'était horrible je fais partie d'une sorte d' « essai médical » ou de « traitement »..."

Les résultats ci-dessus permettent de quantifier l'impact de la pandémie et du confinement sur les modes de vie, le sommeil et les rêves. Le stress et l'angoisse sont très présents comme on pouvait s'y attendre. Ils expliquent au moins en partie les modifications de sommeil (difficulté d'endormissement, réveils nocturnes) et de rêve (les éveils nocturnes de 2 min ou plus facilitent le rappel des rêves (4)). Les difficultés d'endormissement ont surement

été aussi augmentées par l'augmentation du temps passé sur les écrans, la lumière des écrans étant connue pour retarder l'endormissement (5). La bonne nouvelle a été l'augmentation de la durée de sommeil la nuit et la fréquence des siestes la journée chez beaucoup de personnes pendant le confinement, sûrement à la faveur de l'assignation à résidence. La disparition du temps de transport et de préparation le matin a en effet libéré du temps qui a pu être utilisé pour allonger le temps de sommeil nocturne. Et le fait d'être chez soi a aussi donné accès à un espace permettant de faire une sieste la journée (lit, canapé, pièce calme et isolée), ce qui est rarement le cas sur les lieux de travail.

Rêver pour réguler ses émotions

Concernant le contenu des rêves, comme on pouvait s'y attendre, dès le premier confinement de 2020, les rêves des Françaises et des Français ont été colonisés par le sujet de la crise sanitaire et ses conséquences (virus, maladie, mort, surcharge de l'hôpital, masques, distanciation sociale, incertitude face à l'avenir, enfermement, catastrophes naturelles...). Les cauchemars ont d'ailleurs énormément augmenté pendant cette période, atteignant une fréquence de deux par mois contre moins d'un par mois en routine (2) (le seuil considéré comme pathologique est de 4 cauchemars par mois chez l'adulte, (3)). D'après le modèle neurocognitif du cauchemar (activation du système limbique pendant le sommeil et les rêves ayant pour conséquence l'atténuation de l'intensité émotionnelle des souvenirs (6)), les cauchemars représentent un échec du système de régulation des émotions à l'œuvre pendant le sommeil et le rêve. Dans le cadre de ce modèle on peut ainsi envisager que la surcharge du système émotionnel pendant le confinement a débordé plus souvent que d'habitude les capacités de régulation pendant le sommeil et a ainsi abouti à une augmentation de la fréquence des cauchemars. Cependant, à notre grande surprise, si presque 19% des personnes interrogées ont dit faire des rêves plus négatifs que d'habitude (scénario attendu), 7% ont dit en faire des plus positifs que d'habitude. Ces rêves mettaient souvent en scène des désirs et plaisirs qu'on ne pouvait plus réaliser pendant la vie éveillée (1) (balade et sport en extérieur, fêtes entre amis, réunions familiales, voyages...).

Les récits récoltés dans l'enquête nous ont permis de proposer que les rêves sont impliqués dans la régulation des émotions via différents mécanismes. Il y aurait la **catharsis** d'abord, le rêve réaliste qui réaliserait (et évacuerait) nos peurs les plus aigües (maladie ou mort de nous-même ou de nos proches, catastrophe naturelle

dévastatrice...). La **réorganisation** ensuite, avec des rêves, souvent métaphoriques, qui proposent des nouvelles perspectives par inversion, transposition, changement de contexte, généralisation, symbolisation ou autre (attaques de vampires ou d'extra-terrestres) permettant une atténuation de l'intensité émotionnelle par un phénomène de prise de distance, de représentation différente. Et finalement la **compensation**. C'est ce que cette enquête a permis de découvrir, en situation extrême, quand le système de régulation est débordé, le cerveau endormi semble essayer de recréer un équilibre émotionnel en produisant de la joie, du plaisir et du bonheur pour compenser la noirceur de la vie éveillée. Des rêves spectaculairement positifs ont en effet émergé pendant le confinement (1) (fêtes, rêves érotiques, humanité et planète sauvée dans un monde où la maladie et les problèmes d'énergie n'existent plus..).

Rêver pour prendre conscience d'évolutions sociétales ?

Mais c'est la clairvoyance des rêves lus dans leur dimension collective et sociétale qui est la plus troublante. Dès le premier confinement les rêves des Françaises et des Français ont mis en scène des rebonds épidémiques à répétition, des catastrophes naturelles, la crainte d'une police arbitraire et coercitive, l'arrivée de la guerre et du fascisme. Comme dans « Rêver sous le III^{ème} Reich » (récits de rêve collectés par Charlotte Beradt entre 1933 et 1939 en Allemagne, (7)), tout semble indiquer que les rêves sont capables de rendre apparente une réalité non encore perceptible ou acceptable par la conscience éveillée, mais pourtant bien présente ou en devenir. Ces deux ouvrages laissent penser que les rêves dans leur dimension collective sont en mesure de révéler ce que l'avenir nous réserve et qui est en gestation.

Les résultats de l'enquête « Confinement, Sommeil et Rêves » appellent ainsi à prendre les rêves pour ce qu'ils sont : une réalité humaine précieuse et urgente à prendre en compte sérieusement.

perrine.ruby@inserm.fr



Références

- (1) Ruby P. (2021). Rêver pendant le confinement. EDP Sciences
- (2) Robert G. & Zadra A. (2008). J Sleep Res 17, 132-139
- (3) DSM-5. Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorders. (2013).
- (4) Vallat R et al. (2017). Front Hum Neurosci. 11:132
- (5) Christensen M et al. PLoS One 11(11):e0165331 (2016).
- (6) Levin R. & Nielsen T. (2007) Psychol Bull 133, 482-528
- (7) Beradt C. (2004). Rêver sous le III^{ème} Reich. Payot et Rivages