

Nos nuits en **confinement** sous l'œil des chercheurs

Plus que la peur de contracter le Covid-19, c'est surtout l'anxiété face à un lendemain incertain qui a perturbé notre sommeil et parfois stimulé la production de nos rêves.

Chamboulement! Pendant près de deux mois, les Français ont dû s'enfermer chez eux pour se protéger d'une menace invisible qui les guettait (et les guette encore). Interdits de sortie (sauf une heure par jour, notamment pour pratiquer un peu d'activité physique), obligés de renoncer à leurs habitudes, à leurs projets, à leurs loisirs... et même à un sommeil de bonne qualité. « Notre horloge biologique a été très affectée par le confinement. L'enfermement nous a fait perdre certains des points de repère qui régulent nos cycles de veille et de sommeil, comme le travail, la vie sociale et familiale, ainsi que l'exposition à la lumière du jour, explique Charles Morin, directeur du Centre d'étude des troubles du sommeil à l'université Laval, au Canada. L'anxiété et le stress causés par l'incertitude sur le futur, ainsi que la crainte d'être infecté, ont aussi participé à cette perturbation du sommeil. » Car rarement dans l'histoire autant de personnes dans le monde ont été exposées simultanément à un tel niveau de stress: « La plupart déclarent avoir été beaucoup plus anxieuses que d'habitude, indépendamment des circonstances personnelles. Les sources d'inquiétude étaient nombreuses: peur de tomber malade, de perdre son emploi, de devoir travailler à la maison tout en s'occupant des enfants, de ne pas pouvoir aller chez le médecin pour ses problèmes de santé, ou encore d'être éloigné de ses amis et de sa famille, détaille Ellemarije Altena, chercheuse en neurosciences à l'université de Bordeaux, qui s'est intéressée à l'impact de cette période exceptionnelle sur le sommeil des Français. Ce stress causé par la pandémie a suscité l'émergence de symptômes similaires à ceux du syndrome post-traumatique, comme l'anxiété, la dépression ou le sentiment de solitude: des facteurs qui ont des conséquences sur le sommeil. »

Curieusement, les personnes dont le sommeil a été le plus affecté par cette période de stress n'ont pas



COURTESY OF C. MORIN

« Être enfermés nous a fait perdre certains des points de repère qui régulent nos cycles de veille et de sommeil »

Charles Morin, directeur du Centre d'étude des troubles du sommeil à l'université Laval

été celles ayant le plus de risques de développer des formes sévères de Covid-19 (les seniors de 75 ans et plus), mais les adultes de moins de 35 ans. Constat surprenant mis en évidence par une vague de l'étude Coconel – réunissant différents chercheurs – réalisée deux semaines après le début du confinement, et dont les conclusions ont été publiées en juin dans le *Journal of Sleep Research*: « C'est un résultat que nous n'avions pas anticipé, reconnaît François Beck, sociologue et statisticien au Centre de recherche en épidémiologie et santé des populations (CESP) de l'Inserm, à Paris. D'habitude, ce sont les plus de 50 ans qui sont les plus concernés par les troubles du sommeil. La confiance des jeunes a été très perturbée et a engendré beaucoup d'anxiété, ce qui a eu un retentissement important sur leur sommeil. »

Les troubles n'ont pas disparu avec le déconfinement

Autre résultat mis en évidence par l'étude: les répercussions du confinement ont été très liées au niveau socio-économique, les personnes les moins à l'aise financièrement et celles en recherche d'emploi ayant souffert nettement plus souvent de troubles du sommeil. « La crise sanitaire se double d'une crise économique dont les conséquences sont encore plus marquées dans ces catégories de population, rappelle François Beck. Des conditions de logement défavorables (promiscuité, notamment) perturbent le sommeil. En revanche, on observe peu d'écart entre les différentes catégories socioprofessionnelles. » Troisième facteur de risque: le sexe. « Les femmes apparaissent plus touchées que les hommes par ces troubles du sommeil, en particulier dans leurs formes les plus intenses, précise le sociologue. Mais c'est un résultat classique, observé dans nos études depuis les années 1990. »

Une enquête longitudinale de Santé publique France sur l'état de santé mentale des Français pendant la pandémie, CoviPrev, parvient aux mêmes conclusions, précisant que ces troubles du sommeil n'ont



pas disparu avec le déconfinement. « Avant l'épidémie, environ 50 % des personnes déclaraient avoir des problèmes de sommeil. Ce chiffre a grimpé à 61 % au début du confinement pour arriver à 66 % vers la fin, puis a légèrement diminué, avec 64 % fin juillet », résume Linda Lasbeur, chargée de projet scientifique à la direction de la prévention et de la promotion de la santé de Santé publique France. « Ces troubles du sommeil semblent sévères car, pour la plupart des personnes concernées, ils ont un retentissement sur les activités quotidiennes, ajoute François Beck. Là encore, les jeunes, les ménages les plus défavorisés et les chômeurs se distinguent par des niveaux plus élevés que les autres catégories de population. »

Cependant, le confinement a eu aussi des effets positifs sur le sommeil d'une partie de la population, par-

Pour les personnes vivant en appartement, la vie familiale en espace clos a pu provoquer un stress perturbant le sommeil.

ticulièrement les personnes qui ont eu de façon inattendue la possibilité de travailler à la maison. C'est ce qu'a montré une étude concernant l'Allemagne, l'Autriche et la Suisse réalisée par le Centre de chronobiologie de l'université de Bâle, en Suisse. « Ces dernières années, on a remarqué une augmentation des troubles du sommeil, notamment à cause de la lumière artificielle, de l'injonction à une disponibilité constante, et d'un conflit croissant entre les horaires sociaux et biologiques qui affecte surtout les personnes dites "du soir" : elles doivent se lever tôt à cause du travail, mais n'arrivent pas pour autant à se coucher moins tard le soir. Le confinement a permis à ces personnes de mieux synchroniser horaires de travail et de sommeil grâce au télétravail, nous apprend Christine Blume, auteure de cette étude publiée dans la revue *Current Biology* en juil- ●●●

La terreur nazie jusque dans le sommeil

Révéléateurs de nos préoccupations en temps de crise sanitaire, les rêves semblent aussi « *enregistrer minutieusement, comme des sismographes, l'effet des événements politiques extérieurs à l'intérieur des hommes* » : telle fut l'idée de Charlotte Beradt, juive allemande mais avant tout opposante politique qui, dès 1933, entreprit de recueillir les rêves de personnes de tous horizons. Pendant six ans, elle en collecta plus de 300 afin de saisir « *une réalité sur le point de se transformer en cauchemar* ». Pas de refuge, pas de part intime inexpugnable, le III^e Reich prend possession des existences jusque dans le sommeil. L'idéologie, les lois raciales, l'omniprésence de l'appareil d'État, la violence légitimée, le dernier discours d'un dignitaire... ébranlent chaque jour le domaine privé. En témoigne le rêve de ce chef d'entreprise qui, trois jours après la prise du pouvoir par Hitler, voit Goebbels entrer dans son usine et attendre son salut hitlérien. Trente minutes d'efforts pour lever le bras, jusqu'à en avoir la colonne vertébrale

brisée. Ce rêve marque le début de l'aliénation à un nouvel ordre qui l'humilie. Explicite également, le songe d'un médecin de 45 ans, en 1934, qui, rentrant chez lui, voit disparaître les murs de son appartement et de ceux qui l'entourent. Cette vie à nu traduit l'emprise de la sphère publique sur la vie personnelle. La domination totalitaire diffuse une terreur intime. Miroirs, coussins, bureaux... dans les rêves, ces objets se mettent à parler, dénonçant les opinions déviantes de leurs propriétaires. Dès 1933, une ménagère rêve ainsi que le poète devant lequel elle discute chaque soir est ouvert par un SA et répète chaque phrase prononcée contre le régime, comme une figure par anticipation du télécran orwellien qui, dans la dictature de 1984, permet au Parti d'observer ce qui se passe chez chacun. Quand le rêveur ne soutient pas le nazisme, il se retrouve aphone à l'heure de protester, tel cet employé de bureau qui appelle la préfecture de police pour porter plainte contre la situation, mais ne dit mot. Les rêves

relatent aussi la désagrégation des liens familiaux minés par la haine collective. Une jeune secrétaire, de père chrétien et de mère juive, se sent ainsi soulagée, en songe, de constater la mort de sa mère avec qui elle fuyait en la portant sur son dos. Les rêves des juifs sont d'une sensibilité frisant parfois la prophétie, selon Charlotte Beradt, marqués par l'errance et la perte d'identité. Tout en avertissant sur les forces à l'œuvre dans l'espace social, ces rêves constituent un matériau historique de choix pour comprendre comment victimes et bourreaux ont basculé dans le système de la folie. Ces « *Journaux de nuit* » révèlent le faible nombre des cœurs résistants, la compromission, l'adhésion au nazisme, mais aussi la contrainte, le grotesque, la souffrance...

FRANÇOIS FOLLIER

Charlotte Beradt, *Rêver sous le III^e Reich*, Payot, 2002.

Infiltrée dans les moindres recoins de la sphère privée, l'idéologie nazie ne pouvait épargner les rêves.



●●● let. *Les gens ont eu tendance à se coucher plus tard, mais aussi à se lever plus tard, gagnant quelques minutes de repos : pour 75 % des personnes sondées, ce gain représentait plus de 50 minutes de sommeil par nuit. Les cycles du sommeil de la semaine sont devenus plus proches de ceux du week-end – lorsqu'il y a moins de contraintes –, se rapprochant donc des horaires biologiques.* » Pourtant, les personnes interrogées ont déclaré que, même si elles dormaient davantage, leur repos était de moindre qualité, plus haché. « *Le poids de la situation a été tellement lourd qu'il a réussi à masquer les bénéfices d'une meilleure synchronisation des cycles du sommeil* », conclut la chercheuse. Ce paradoxe – plus de temps de sommeil mais de moindre qualité – peut être expliqué en par-

tie par... les rêves, qui ont reflété l'anxiété causée par cette période hors normes. En effet, ils ont été plus intenses et angoissants pendant le confinement : « *C'est un phénomène que l'on retrouve dans le stress post-traumatique, décrypte Ellemarije Altena. Il s'agit d'un processus normal, voire bénéfique, car ces rêves permettent d'appréhender les émotions négatives afin de mieux affronter cette situation angoissante le lendemain.* » Une enquête du Centre de recherche en neurosciences de Lyon, « Confinement, sommeil et rêve », réalisée en ligne à partir du 6 avril, s'est penchée sur cette question pendant le confinement. Elle dévoile quelques surprises : « *Les gens déclarent avoir dormi plus, mais aussi s'être réveillés plus souvent pendant la nuit. Or ces éveils au cours de la nuit favorisent le souvenir des rêves : 40 % des personnes interrogées assuraient se les rappeler davantage*, précise Perrine Ruby, qui a dirigé l'enquête (*lire aussi l'interview p. 6*). *Les émotions fortes ressenties lors des rêves, causées par l'anxiété, favorisent aussi leur souvenir. Ainsi, l'anxiété diurne et les éveils nocturnes ont probablement tous deux contribué à l'augmentation des souvenirs de rêve.* »



« **Le confinement a permis à certaines personnes de mieux synchroniser horaires de travail et de sommeil grâce au télétravail** »

Christine Blume, Centre de chronobiologie à Bâle (Suisse)



RUE DES ARCHIVES / GALLOPHOTOFESTIVAL

Grâce aux 6 600 réponses récoltées, la chercheuse en neurosciences a pu établir une typologie des songes confinés : « 15 % des personnes ont fait davantage de rêves négatifs, dont le sujet principal était une catastrophe, par exemple. Ce résultat suggère que le rêve a une dimension cathartique, permettant de libérer l'anxiété de la journée. Mais, curieusement, les thèmes qui revenaient le plus n'étaient pas la mort et la maladie, mais l'appréhension et l'inquiétude, ce qui montre que ce n'était pas tant la pandémie qui tourmentait les dormeurs que la peur de l'avenir. »

L'érotisme, un des thèmes les plus déclarés malgré une diminution de l'activité sexuelle

Deuxième constat surprenant, certaines personnes ont fait davantage de rêves positifs, peut-être en guise de compensation : « Dans le cas de 7 % des participants, les rêves ont permis de se retrouver avec les amis ou la famille, explicite Perrine Ruby. L'érotisme est aussi un des thèmes les plus déclarés, alors qu'il y a eu une diminution générale de l'activité sexuelle. Cette augmentation des rêves positifs, tout à fait remarquable, suggère que le rêve a égale-



E. ALTEA

« Le stress causé par la pandémie a suscité l'émergence de symptômes similaires à ceux du syndrome post-traumatique »

Ellemarije Altena
chercheuse en neurosciences,
université de Bordeaux

ment une dimension de compensation de l'angoisse et des frustrations vécues à l'éveil. » Cependant, ces rêves positifs ne sont probablement pas survenus chez la totalité des confinés : « La cohorte de cette étude n'est pas représentative, car plus des trois quarts des personnes qui ont répondu à l'enquête sont des femmes, nuance Perrine Ruby. Ce n'est pas étonnant, elles sont toujours plus volontaires pour participer à des études scientifiques ! En outre, la majorité appartenait probablement à une catégorie socioprofessionnelle élevée, car plus de la moitié avaient un balcon ou un jardin. »

En revanche, le confinement aurait pu avoir un effet néfaste sur des personnes ayant vécu des expériences traumatiques par le passé, en réveillant leurs vieux démons. « La plupart de mes patients souffrant d'un syndrome post-traumatique (dont d'anciens soldats ou des policiers à la retraite) ont déclaré que leurs cauchemars du passé étaient revenus après des années de rémission, confie Madhulika Gupta, psychiatre à l'université de Western Ontario, au Canada. Il s'agissait de rêves faisant ressurgir des événements très traumatiques survenus il y a longtemps, par exemple des abus subis durant l'enfance. »

En cas de reconfinement, il faudra apprendre à communiquer encore plus avec les autres

Forts de ces connaissances sur l'impact du confinement sur notre sommeil et nos rêves, les chercheurs de l'Académie européenne pour la thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie ont émis des recommandations en vue d'un éventuel reconfinement. « Il est important de changer notre manière d'envisager le sommeil et de se préparer à dormir », souligne Ellemarije Altena, première auteure de l'article de l'académie publié en avril dans le *Journal of Sleep Research*. Voici leurs recommandations principales : 1) Prendre une heure par jour pour réfléchir à tout ce qui angoisse, afin de libérer le sommeil de ces pensées négatives. 2) Suivre des horaires fixes et les respecter à la lettre, afin de mieux structurer la journée (surtout avec des enfants). 3) Maintenir dans la chambre à coucher une température d'environ 19 °C et ne l'utiliser que pour dormir ou pour avoir des relations sexuelles. 4) S'exposer à la lumière du soleil dans la matinée (ou à la lumière artificielle, car la deuxième vague risque d'arriver pendant l'automne ou l'hiver). 5) Et surtout, partager ! « Communiquer avec d'autres personnes (même sur des réseaux sociaux) réduit énormément le stress ! », rappelle la chercheuse. Nous voilà donc prêts pour éviter qu'un éventuel reconfinement ne vienne chambouler (à nouveau) notre sommeil !

NICOLAS GUTIERREZ C.