

Esprit vagabond, esprit fécond

Josie Gladiusz
est journaliste
scientifique.

Laisser son esprit vagabonder est une activité qui occupe un tiers de notre temps et permet d'imaginer diverses solutions à un problème. Les personnes les plus « rêveuses » sont souvent les plus créatives.

En Bref

- Les rêveries forment un monde intérieur qui permet d'anticiper l'avenir et de laisser libre cours à son imagination.
- Permettre à son esprit de vagabonder peut favoriser la créativité, à condition de prêter attention au contenu de ses pensées.
- Un réseau cérébral semble responsable de nos rêveries. Il est plus développé chez les personnes créatives.
- Lorsque les rêveries sont trop présentes, elles peuvent nuire aux relations sociales et professionnelles.

Toute petite, Rachel pouvait passer des heures à marcher en rond en agitant un bout de ficelle, élaborant mentalement des scénarios complexes pour ses émissions de télévision favorites, dont elle était généralement l'héroïne. Vers l'âge de huit ou neuf ans, se souvient-elle, son frère aîné lui aurait demandé d'arrêter, car les voisins l'observaient en train d'exécuter ses curieux manèges dans le jardin. Elle continua alors ses rêveries dans sa chambre. Avec le temps, ses émissions de télévision favorites ont changé, mais pas son besoin de s'immerger dans son monde imaginaire.

À l'entendre évoquer ce passé, les rêveries auraient pris, à certaines périodes de sa vie, le pas sur tout le reste. Dès qu'elle le pouvait, elle se réfugiait dans son monde fantastique. C'était sa première envie du matin, et celui de la nuit : quand elle se réveillait au beau milieu de la nuit, elle était happée par une histoire et ne pouvait plus trouver le sommeil. À 17 ans, Rachel est épuisée par cette activité. Elle adore ces rêveries, mais elle n'a plus d'énergie pour sa vie « réelle ». Si elle sort parfois avec des amis, elle n'aspire qu'à rentrer à la maison, pour mieux pouvoir rêvasser.

Inquiète pour sa santé mentale, elle consulte six thérapeutes. Aucun ne décèle le moindre signe de pathologie. Un septième lui prescrit un antidépresseur, le *Prozac*, en pure perte.

Finalement, elle se tourne vers un autre, le *Luvox*, prescrit pour les troubles obsessionnels-compulsifs. Peu à peu, elle parvient à contrôler ses rêveries. Aujourd'hui, âgée de 37 ans, Rachel est une avocate accomplie, qui continue de scruter non sans inquiétude l'activité de son monde secret. L'examen scientifique de personnes telles que Rachel aide aujourd'hui les neuroscientifiques et psychologues à mieux comprendre le rôle des rêveries dans le fonctionnement de la conscience, et ce qui peut advenir lorsque ce processus s'emballe.

Addict à la rêverie

Pour la plupart d'entre nous, les rêveries constituent une sorte de lieu virtuel où l'on peut imaginer l'avenir pour planifier certaines actions, par exemple. Parfois, elles permettent d'apporter des solutions créatives à un problème concret. D'autres fois encore, elles viennent nous rappeler certains objectifs lointains. Voilà pour la version « normale » de la rêverie.

Mais pour les « rêveurs extraordinaires » l'attrait du monde fantasmagique frise l'addiction et occulte certains aspects de la vie quotidienne, qu'ils soient sociaux ou professionnels. Les rêveries sont alors un refuge ; tel rêveur se voit dans la peau d'un personnage grandiose, sauveur de l'humanité, chanteur célèbre ou membre d'une famille royale, et en retire un

plaisir compulsif. Mais, simultanément, la réalité suscite souvent, par contraste, des sentiments d'angoisse, voire de honte. L'attrait pour la rêverie s'en trouve renforcé.

La plupart des gens passent un tiers de leur temps éveillé à se laisser dériver au fil de leurs pensées, voire à échafauder des plans imaginaires. Il est bien rare qu'on prenne conscience de l'importance de cette activité. Jerome Singer, professeur émérite de psychologie à l'Université Yale, définit la rêverie comme un détournement de l'attention « d'une tâche primaire physique ou mentale vers une séquence d'actes ou d'images mentales privées ». Rêvasser s'apparenterait à regarder « ses propres vidéos mentales. » Selon lui, il existerait deux types de rêves éveillés : les « positifs-constructifs », qui incluent les pensées optimistes et imaginatives, et les « dysphoriques », comportant les scénarios d'échec et de conflit. Chacun est confronté à ces deux styles de rêveries, à des degrés divers.

D'autres scientifiques établissent une distinction entre l'esprit qui vagabonde et celui qui est confronté à des fantasmes extravagants. Le psychologue Michael Kane, à l'Université de Caroline du Nord à Greensboro, considère comme un vagabondage mental toutes les pensées qui ne sont pas liées à la tâche en cours. Selon lui, cela peut concerner presque toutes les idées, de la liste des ingrédients nécessaires à une recette au sauvetage de la planète envahie par des extraterrestres. Le plus souvent, la rêvasserie s'inspire de sujets liés à la vie quotidienne, rencontres récentes ou choses à faire.

Dans une étude publiée en 2009, M. Kane et sa collègue Jennifer McVay ont demandé à 72 étudiants de l'Université de Caroline du Nord de porter sur eux pendant une semaine un agenda électronique qui sonnait de façon aléatoire, huit fois dans la journée. Les sujets enregistraient alors leurs pensées du moment en répondant à un questionnaire. Les résultats ont montré qu'environ 30 pour cent des sonneries ont coïncidé avec des pensées sans rapport avec la tâche que les personnes étaient en train d'effectuer. La proportion de rêveries augmente avec le degré de stress, d'ennui ou de somnolence. Il diminue quand on exécute une tâche agréable, cette dernière étant alors capable de mobiliser l'attention.

De telles observations laissent penser que la rêverie est une façon de s'évader d'une réalité éprouvante ou ennuyeuse. Toutefois, le vagabondage des pensées pourrait revêtir une autre fonction, plus centrée sur l'innovation et la créativité. En effet, il n'est pas toujours productif de se focaliser trop sur le problème à résoudre. Laisser flotter son esprit permet dans certains cas à des idées sous-jacentes, comme en

Lasse Kristensen / Shutterstock



attente juste sous le seuil de la conscience, d'affleurer et de devenir exploitables. Il en résulte alors des intuitions créatives, si l'on en croit psychologue Jonathan Schooler, de l'Université de Californie à Santa Barbara. Ainsi, Orhan Pamuk, l'écrivain turc récompensé par le prix Nobel de littérature en 2006, imaginait un autre monde dans lequel il se réfugiait enfant, où il était «quelqu'un d'autre, ailleurs... Dans le salon de ma grand-mère, je me figurais que j'étais dans un sous-marin.» Albert Einstein s'imaginait courant le long d'une vague légère – une rêverie qui l'aurait conduit à la théorie de la relativité restreinte. Le réalisateur Tim Burton a rêvé à son parcours professionnel vers les sommets hollywoodiens, passant son enfance calfeutrée dans sa chambre, créant des affiches pour une série imaginaire de films d'horreur.

Les champs de la créativité

Pourquoi la rêverie stimulerait-elle la créativité? Peut-être en partie parce que le cerveau éveillé n'est jamais vraiment au repos. Comme l'explique le psychologue Eric Klinger de l'Université du Minnesota, la capacité à se laisser flotter dans un espace mental non focalisé a joué un rôle, il y a bien longtemps, dans notre évolution: lorsque nous sommes engagés dans une tâche, le vagabondage de la pensée peut ramener à la conscience l'idée d'autres tâches ou objectifs, de sorte que nous ne les oublions pas.

Toutefois, pour que le vagabondage des pensées se traduise en termes de créativité, encore faut-il être capable de prêter attention à ses propres rêveries. Cette capacité, J. Schooler la

nomme décrochage ou pensée hors tâche délibérée. Dans une de ses expériences, lui et son collègue Jonathan Smallwood ont demandé à 122 étudiants de l'Université de Colombie Britannique de lire une histoire pour enfants et d'appuyer sur un bouton à chaque fois qu'ils se surprenaient à « décrocher » de l'histoire. Périodiquement, les chercheurs interrompaient les étudiants qui lisaient et leur demandaient s'ils suivaient bien. Ils ont ainsi pu repérer les moments de décrochage conscients et ceux dont les lecteurs n'avaient pas conscience.

La découverte marquante de cette expérience tient au fait que les personnes qui se prennent elles-mêmes en flagrant délit de décrochage sont plus créatives que celles qui le font sans s'en apercevoir. On comprend pourquoi: créer suppose de s'écarter de la réalité, de multiplier les possibles. Les tests de créativité partent de ce principe. Par exemple, ils mesurent la capacité d'une personne à proposer le plus grand nombre d'usages possibles d'un objet usuel. Si l'on reste focalisé sur la réalité concrète, l'imagination est bridée. Mais si l'esprit s'en échappe, l'imagination se libère. L'important est alors de prendre conscience de la dérive dans laquelle on s'est laissé entraîner, et des images qui surgissent. Cette capacité, nommée métaconscience, semble caractériser les personnes créatives.

Cette liberté de l'esprit qui vagabonde pourrait aussi expliquer l'intuition qui surgit chez une personne qui oublie un moment un problème qu'elle ne parvient pas à résoudre. Les psychologues Ut Na Sio et Thomas Ormerod, de l'Université de Lancaster, en Grande-Bretagne, ont récemment réalisé une synthèse de l'ensemble des travaux ayant porté sur ces rêveries de courte durée. Ils ont demandé à des sujets d'assembler les pièces d'un objet, en interrompant la tâche de temps en temps par des pauses de natures différentes. Ils ont découvert que les personnes s'engageant pendant ces pauses dans une tâche peu exigeante, telle la lecture d'un ouvrage facile, proposaient des idées plus innovantes que les personnes qui ne faisaient rien ou que celles qui entreprenaient des tâches complexes – faire tourner mentalement des formes géométriques. Permettre à nos pensées de vagabonder au cours d'une tâche un peu difficile, donnerait accès à des idées qui échappent le plus souvent à la réflexion consciente et ferait émerger des combinaisons intéressantes de ces idées. Cette capacité dépend d'un réseau cérébral profond dédié à la rêverie.

Depuis une dizaine d'années, les recherches en neurosciences ont montré que la capacité à laisser vagabonder ses pensées repose sur l'activité d'un réseau cérébral nommé réseau par

1. L'esprit se perd le plus souvent en vagabondages à partir de détails de la vie quotidienne, tels que des conversations avec des collègues, ou la liste des courses à faire. Les rêveries plus élaborées – par exemple, piloter un avion – sont nettement moins fréquentes.

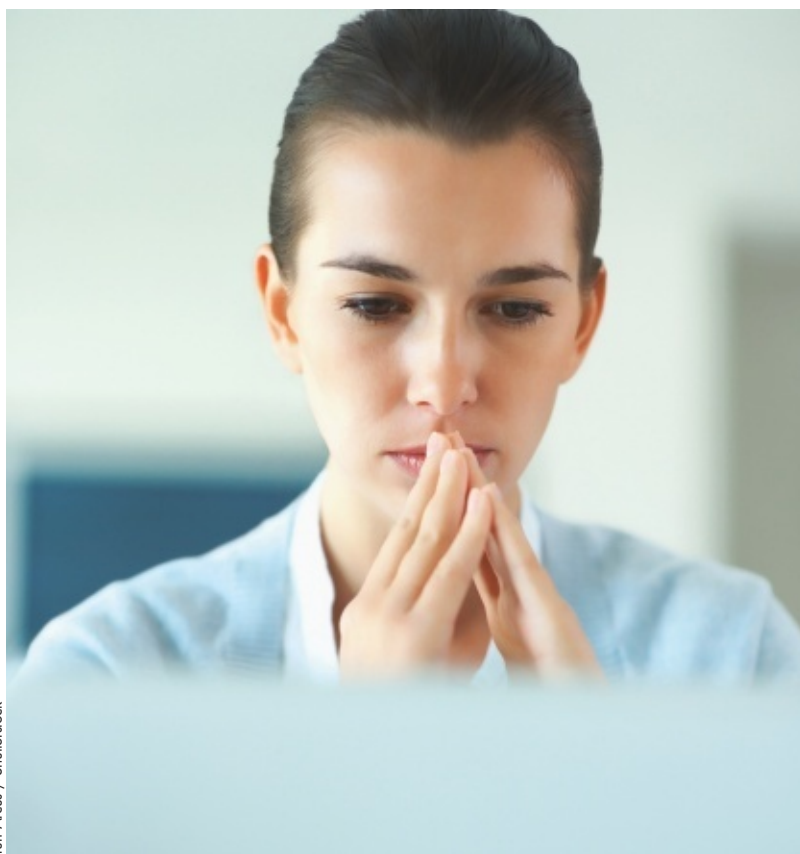


Don Simonsen / Shutterstock

défaut (voir *Ne penser à rien*, page 44). Identifié en 2001 par le neurologue Marcus Raichle de l'Université Washington à St Louis, ce réseau est formé de trois régions principales: le cortex préfrontal médian, le cortex cingulaire postérieur et le cortex pariétal. Le cortex préfrontal médian nous aide à nous représenter et à imaginer les pensées et les sentiments des autres; le cortex cingulaire postérieur sous-tend nos souvenirs personnels; et le cortex pariétal a des connexions importantes avec l'hippocampe, qui récupère les souvenirs épisodiques – par exemple, ce que nous avons mangé ce matin au petit-déjeuner –, mais non des faits impersonnels – par exemple, la capitale du Kirghizistan. Selon M. Raichle, le réseau du mode par défaut est essentiel pour établir un sens de soi.

En 2007, la psychologue cognitive Malia Fox Mason de l'Université Columbia a découvert que l'activité du réseau par défaut augmente quand on réalise une tâche verbale monotone de sorte que l'on a tendance à laisser ses pensées vagabonder. Une telle tâche peut consister, par exemple, à indiquer quelle est la position d'une des quatre lettres R, H, V ou X au sein de la séquence RHVX, en fonction d'un sens de lecture précisé à chaque essai (H est en deuxième ou troisième position selon qu'il faut lire de gauche à droite ou de droite à gauche). Au fil des essais, la tâche devient routinière, et l'activité du réseau par défaut augmente. M. Mason a constaté qu'elle augmente plus chez les sujets les plus « rêveurs » au quotidien. Si on leur propose ensuite une nouvelle tâche qui requiert toute leur attention, l'activité du réseau par défaut diminue brusquement parce qu'ils ne peuvent plus laisser leurs pensées vagabonder. Cette expérience suggère que le réseau par défaut, principalement dévolu aux représentations de soi, est en grande partie responsable du vagabondage des pensées. C'est lui qui permet aux personnes comme Rachel de s'imaginer dans d'innombrables situations fictives.

En 2009, Jonathan Smallwood, Jonathan Schooler et Kalina Christoff de l'Université de Colombie-Britannique ont publié la première étude reliant le vagabondage de la pensée à une augmentation d'activité du réseau par défaut. Ils ont scanné le cerveau de 15 étudiants à qui l'on présentait au hasard des chiffres de 0 à 9. Les étudiants devaient appuyer sur un bouton lorsqu'ils voyaient apparaître un chiffre différent de trois. Quand un participant se trompait, les expérimentateurs observaient, quelques secondes avant l'erreur, une augmentation notable de l'activité de son réseau par défaut. Ainsi, les erreurs se produisent quand on ne se concentre plus assez sur la tâche, et que l'on pense à autre chose. L'augmentation d'activité



Yuri Arcus / Shutterstock

du réseau par défaut observée au scanner serait donc associée à un vagabondage des pensées.

Dans cette même expérience, les neuroscientifiques demandaient de temps à autre aux participants s'ils étaient en train de « décrocher » de la tâche proposée. Là encore, l'activité du réseau par défaut était plus intense dans les secondes précédant le moment où ils étaient pris en flagrant délit de vagabondage.

Voilà qui scelle définitivement le lien entre rêveries et activité du réseau par défaut. Tout l'art de l'imaginaire consiste dès lors à doser la surveillance qu'on exerce sur sa propre rêverie. Mais J. Smallwood et ses collègues ont constaté que l'activité du réseau par défaut était maximale lorsque les sujets n'avaient pas conscience d'avoir décroché. C'est sans doute le moment où l'esprit flotte le plus librement, et produit les innovations les plus intéressantes. Tout l'art consiste à opérer une prise de conscience au bon moment pour capter ces bribes d'imaginaire: on refocalise son attention au prix d'une diminution de l'activité par défaut.

Certaines anomalies du réseau par défaut peuvent altérer la capacité à rêvasser. Les personnes dépressives qui ruminent constamment – ressassant des événements passés, analysant sans cesse leurs causes et leurs conséquences, ou s'inquiétant de toutes les choses qui pourraient leur arriver – éprouvent d'intenses difficultés à se détourner de ces pensées sombres.

2. Si vous faites face
à une décision difficile,
essayez de ne pas penser
au problème. Laissez
plutôt vagabonder votre
esprit. Il est possible
qu'une idée surgisse qui
vous conduira sur
la bonne voie.

Susan Nolen-Hoeksema, à l'Université Yale, ne pense pas que la rumination mentale soit une forme de rêverie, qu'elle définit comme un ensemble de situations futures imaginaires à tonalité positive. Toutefois, elle a découvert que chez les ressasseurs obsessionnels, tout se passe comme si le réseau par défaut ne produisait plus que des pensées négatives incontrôlables. Ces personnes, qui peuvent repenser sans fin à leurs erreurs, leurs problèmes de couple ou leurs difficultés professionnelles, ont les pires difficultés à désactiver leur réseau par défaut lorsqu'on leur demande de se focaliser mentalement sur une image bien précise. Ils peuvent passer des heures à ruminer un incident passé, se demandant comment cet événement a pu se produire et pourquoi ils ont réagi comme ils l'ont fait, jusqu'à se sentir submergés plutôt que de chercher des solutions.

Diverses études expérimentales ont montré que des distractions positives (par exemple des exercices et activités sociales) peuvent aider ces ressasseurs à réévaluer leur situation, comme le font les techniques visant à cultiver la pleine conscience qui apprend aux individus à focaliser leur attention sur des activités, telles que respirer ou marcher, plutôt que sur leurs pensées.

Quand l'évasion devient une prison

Parfois, les grands rêveurs peuvent rencontrer des difficultés analogues aux ressasseurs : ils deviennent incapables de s'échapper de leur monde intérieur. Ils décrivent alors leur vagabondage comme une addiction, similaire à celle qu'engendre une drogue.

Cordelia Améthyste Rose, à l'Université de l'Oregon, a ouvert un forum en ligne nommé

Wild Minds (esprits sauvages) pour les personnes qui ne peuvent s'empêcher de rêvasser. Elle se décrit comme une personne alcoolique. Depuis son enfance, elle a inventé un nombre infini de personnages imaginaires dans des scénarios en perpétuelle évolution. Ils ont grandi en même temps qu'elle, ont eu des enfants ; certains sont morts. Plus elle s'enfonçait dans son monde virtuel, plus elle était perturbée. Incapable de se concentrer plus d'un dixième de seconde, elle « dérivait » après chaque mot lu dans un livre. Ses compagnons imaginaires étaient à ses yeux plus attrayants que n'importe quel compagnon réel. Au point, dit-elle, d'avoir développé des relations sociales avec des personnages fictifs avec qui elle s'entendait bien, d'avoir avec eux des discussions intellectuelles, alors que les personnes réelles la décevaient par leur manie d'aborder des sujets insignifiants.

Rose dit ne pas avoir d'amis. Toutefois, sur *Wild Minds*, elle a trouvé des semblables. De nombreux internautes y disent leur soulagement d'avoir trouvé d'autres personnes comme eux. Ils brisent l'étai de la solitude et de la honte pour partager leurs expériences : erreurs de diagnostic, incompréhension de la part de leur famille et des thérapeutes, sans compter divers rituels tel celui décrit par une fille tranquille qui passe des heures à se balancer sur une chaise à bascule en écoutant de la musique, rêvassant sa vie. « C'est comme une drogue, empoisonnant et détruisant votre vie » confie un rêveur qui admet s'acharner pendant des jours sur un scénario. Pour lui, la situation de l'hyper-rêveur est pire que celle d'un toxicomane parce que ce dernier peut de temps à autre faire autre chose que se droguer. Au contraire, on ne peut pas poser son esprit à côté de soi et prendre ses distances avec lui.

Malgré ce constat, peu nombreux sont les membres de la communauté *Wild Minds* qui seraient prêts à abandonner leurs créations mentales, même s'ils en avaient la possibilité. Une infirmière qui travaille beaucoup s'échappe dans des aventures imaginaires où elle joue le rôle de la reine médiévale Eleanor d'Écosse, habile cavalière entourée de quatre maris qui se disputent son amour, adepte d'une religion totalement fictive, génie politique et militaire capable d'inventions toutes plus surprenantes les unes que les autres. Comme le personnage fantaisiste de l'écrivain américain James Thurber, la créatrice de la *Reine Eleanor* passe beaucoup de temps à sauver mentalement des personnes prisonnières d'immeubles en feu, ou des victimes de désastres divers. Rose a accepté de raconter ses intrigues à la psychologue Cynthia Schupak, qui a également traité Rachel. C. Schupak est

3. Les rêveries peuvent servir

à se distraire. On peut, par exemple, se remémorer des épisodes de vie agréables, ce qui rend moins longue l'attente dans la salle d'attente d'un médecin.



convaincue que le rêve éveillé compulsif est une pathologie particulière, caractérisée par une incapacité à maîtriser son imaginaire et par l'intense désarroi qui en résulte.

Dans une étude portant sur 85 rêveurs compulsifs, elle a constaté que ces sujets consacrent entre 12 et 90 pour cent de leur temps de veille à rêvasser. La moitié d'entre eux trouvent les activités quotidiennes ternes en comparaison de leur monde intérieur, et certains avouent réaliser de fréquents allers et retours, au cours d'une même conversation, entre leur rêverie et la réalité... Ils confient que leurs rêveries leur apportent réconfort et confiance en eux, et qu'ils y trouvent une version améliorée d'eux-mêmes. Pourtant, ils sont presque tous inquiets quand ils prennent conscience du temps qu'ils passent à fantasmer, et admettent que leur manie les a empêchés d'établir des relations avec autrui, d'étudier ou de conserver leur emploi.

Le rêve éveillé compulsif

Un tel comportement relève-t-il d'une pathologie psychiatrique? C. Schupak le pense, J. Singer est plus réservé. Il dit avoir rencontré de nombreux cas pendant ses années de recherche et de pratique. Certaines données suggèrent pourtant que les rêveries inadaptées pourraient constituer un trouble spécifique. Il y a huit ans, le psychologue clinicien Eli Somer, de l'Université de Haïfa en Israël, a rapporté les cas de six personnes dévorées par des fantasmes imprégnés de sadisme et de sang. Toutes avaient souffert d'une forme ou d'une autre de traumatisme infantile. L'une avait été abusée sexuellement par son grand-père. Une autre décrivait son père comme un homme brutal qui humiliait et maltraitait physiquement les membres de la famille.

Pour ces personnes, la rêverie compulsive serait un moyen d'affronter une réalité trop difficile à supporter. Tant que leur capacité reste maîtrisée et n'interfère pas avec leur réussite sociale, scolaire ou professionnelle, le phénomène devrait être classé selon E. Somer comme un talent plutôt que comme un trouble. Ainsi, J. Singer, qui a grandi pendant la Grande Dépression des années 1930 aux États-Unis et n'a pas eu d'éducation musicale, dit s'être divertie quand il était enfant puis adolescent en imaginant les succès de « Singer le Compositeur », un *alter ego* qui écrivait tout un répertoire de musique classique, y compris des opéras et une *Septième Symphonie* inachevée. Il ne pense pas que ses aventures intérieures aient été dangereuses, mais il les considère plutôt comme un remède contre l'ennui, et



ASPIX / Shutterstock

comme une activité qui l'a probablement aidé dans sa profession.

Comment reconnaître la frontière entre des rêveries utiles et créatives et le fantasme compulsif? Tout d'abord, vérifiez si vous tirez des idées utiles de vos rêveries. Les individus créatifs, qu'il s'agisse d'artistes, de concepteurs ou de scientifiques, évoquent souvent les idées qui leur sont venues tandis qu'ils rêvassaient. Ensuite, il est important d'analyser le contenu de telles rêveries. Pour faire la part des choses entre l'imaginaire bénéfique et le pathologique, il faudrait se demander si l'on y trouve des éléments utiles, bénéfiques, intéressants ou plaisants; ou si l'on est déjà en train de ressasser sans fin les mêmes pensées. Enfin, si les rêveries semblent échapper à tout contrôle – même si elles sont plaisantes –, elles ne sont probablement ni utiles ni intéressantes.

En fin de compte, les vagabondages de la pensée sont-ils bons ou mauvais? La réponse dépend entièrement des objectifs de la personne qui se pose la question et du contexte où elle évolue. Il peut être parfaitement raisonnable pour un scientifique de s'évader mentalement pendant une expérience répétitive. De même, un écrivain peut coucher ses rêveries sur le papier et les publier.

Une bonne partie de ce que nous faisons dans la vie ne demande pas beaucoup de concentration; dès lors, dans ce cas, pourquoi ne pas laisser vagabonder son esprit? Mais il est des contextes où cela peut devenir dangereux pour son activité, sa réputation, ses performances, et où le bénéfice que l'on est susceptible de retirer de telles flâneries mentales s'efface derrière les risques potentiels. Franchir le seuil critique, c'est un peu comme traverser la rue au milieu des voitures lancées à toute vitesse... Cela présente des risques! ■

- 4. Rêver** à une carrière d'acteur, s'imaginer jouer dans un film peut aider un individu à atteindre son objectif en augmentant sa motivation.

Bibliographie

- S. Nolen-Hoeksema et al.**, *Rethinking rumination*, in *Perspective on Psychological Science*, vol. 3(5), pp. 400-24, 2008.
- E. Somer**, *Maladaptive daydreaming: a qualitative inquiry*, in *Journal of Contemporary Psychotherapy*, vol. 32(2-3), 2002.
- I. McEwan**, *The daydreamer*, Anchor, 2000.
- J. L. Singer**, *Mind-play: the creative uses of fantasy: using mind imagery to relax, overcome fears and bad habits, cope with pain, improve your decision-making and planning, perfect your skill at sports, and enhance your sex life*, Prentice-Hall, 1980.