SCIENCES COGNITIVES

Rêver les yeux ouverts stimule le cerveau

Pour résoudre un casse-tête, mieux vaut laisser son esprit vagabonder. Kalina Christoff, de l’université de British Columbia, au Canada, et ses collègues ont enregistré par IRM l’activité cérébrale de volontaires alors qu’ils pressaient un bouton à l’apparition de nombres à l’écran, une tâche jugée très facile. Surprise : lorsque les sujets commettent des erreurs et rêvassent, le réseau “exécutif” du cerveau, chargé de résoudre des problèmes complexes, s’active parallèlement au réseau recruté “par défaut”, déjà connu pour être impliqué dans des activités qui ne demandent pas de concentration. Ces deux réseaux, que l’on croyait fonctionner en opposition, semblent d’autant plus stimulés que l’on n’a pas conscience de rêver les yeux ouverts. Une activité qui représenterait un tiers de notre vie diurne et qui serait consacrée à des questions clés de notre existence.

V.B.