



*La prospérité
de l'être
intérieur*

27 – LES RÊVES

A 60 ans, un homme a passé près de 5 ans de son existence dans l'univers prodigieusement riche du rêve.

Ces cinq années de vie imaginaire se sont écoulées par petites séquences serties au cœur de quinze années de sommeil sans rêve.

Michel Juvet

Introduction

A quoi servent-ils ? Le rêve, activité cérébrale incontrôlée à laquelle l'homme passe près de 10 % de sa vie, n'a cessé de l'intriguer depuis les temps les plus reculés. La croyance à l'origine divine des songes est universelle.

Aujourd'hui, une théorie biochimique du cycle veille-sommeil repose sur des fondements expérimentaux chaque jour mieux étayés. La psychologie a permis de lever une partie du voile, en reliant les songes à l'inconscient. Alors, que signifient nos rêves, nos cauchemars ?

Définition : Le **rêve** (les visions que nous avons pendant le sommeil) est la représentation aux yeux de notre esprit des objets qui occupent notre pensée. **Le rêve me parle de moi pour moi.** Le **cauchemar** désigne des manifestations anxieuses et angoissantes survenant pendant le sommeil.

Dans le **songe**, Dieu me parle.

Nous sommes faits de la même substance que nos rêves, et notre petite vie est toute ceinte de sommeil.

Prospero de Shakespeare

La neurophysiologie du rêve :

Des dizaines de milliers d'enregistrements de sommeil nocturne ont permis d'établir le profil typique d'une nuit de sommeil. En général, un sujet adulte qui s'endort passe successivement par **quatre stades de sommeil**, du plus léger (l'endormissement) au plus profond (stade IV) pendant les deux premières heures de sommeil. La première phase de rêve, appelée sommeil paradoxal, apparaît en moyenne 90 minutes après l'endormissement et dure 15 à 20 minutes environ. Elle marque l'achèvement du premier cycle de sommeil. **4 ou 5 cycles de sommeil** et de rêve vont se succéder, si bien qu'à la fin de la nuit, le sommeil paradoxal aura constitué 20 % de la durée totale du sommeil, soit environ 100 minutes. Ce "**sommeil paradoxal**", considéré comme un troisième état de vigilance, est aussi différent du sommeil que ce dernier l'est de l'éveil. Il se signale par des **phénomènes toniques** : apparition au niveau cérébral d'une activité rapide, de bas voltage, presque identique à celle de l'état d'éveil avec disparition totale du tonus musculaire et des **phénomènes phasiques** : apparition de "pointes" de haut voltage dans certaines structures cérébrales et de manifestations périphériques (mouvements oculaires...). L'éveil et le sommeil sont sous la dépendance de deux sécrétions biochimiques antagonistes : la noradrénaline et la sérotonine ; des régulations complexes semblent s'effectuer entre ces deux systèmes. (L'inhibition de la synthèse de la sérotonine cérébrale provoque une insomnie considérable.) Des sujets réveillés, au cours ou immédiatement après une phase de sommeil paradoxal, se souviennent avec beaucoup de détails de leur rêve, tandis que des éveils au cours des autres stades du sommeil n'entraînent que des souvenirs flous ou pas de souvenirs du tout. Il existe également une certaine corrélation entre l'intensité des phénomènes phasiques au cours du sommeil paradoxal (mouvements oculaires, pause respiratoire, accélération cardiaque) et l'intensité dramatique du rêve.

La nuit porte conseil.

Comprendre le rêve : Nos rêves sont nos alliés !

Sigmund **Freud** dans son livre "*le rêve et son interprétation*" le fait entrer dans le champ de la psychanalyse, et lui donne une fonction d'importance : nous révéler à nous-mêmes. Certains de nos rêves ont un sens évident. Ils sont proches de la vie quotidienne et s'appliquent à réaliser la nuit ce que le jour n'a pas permis. (En période de régime intensif, on va rêver que l'on dévore une énorme choucroute !) Mais la majorité de nos rêves d'adultes nous semblent dénués de sens, incohérents et si étrangers à nous-mêmes, si effrayants quelquefois, que l'on préfère ne pas s'y attarder. Or, ce que nous apprend Freud, c'est que le rêve est une voie d'accès à l'inconscient, ce grand réservoir d'images, de sensations, d'émotions, de désirs censurés depuis l'enfance par notre conscience morale et donc inaccessible à l'état de veille. Si les rêves sont souvent si confus, c'est que, malgré un certain relâchement de cette conscience durant le sommeil, la censure n'est jamais complètement levée. Le rêve fonctionne comme une énigme qui ne sera résolue que si l'on parvient à l'interpréter, autrement dit à remplacer ce qui est clairement montré (images, mots, sensations, émotions...) par ce qui est caché (le sens véritable du rêve).

Gustav Carl **Jung** pense que nous sommes régis par un inconscient collectif. Pendant nos rêves, nous avons accès à des symboles communs à toute l'humanité. Cela permettrait une interprétation rapide par celui qui sait décoder ce langage.

Des cauchemars utiles : Même ces cauchemars qui troublent nos nuits et quelquefois nos jours ne sont pas nos ennemis car ils sont le signe que nous cherchons à résoudre un conflit interne, une difficulté, une vieille souffrance. C'est la raison pour laquelle ils reviennent parfois avec insistance pendant de longues périodes. Prendre conscience de leur contenu permet de redonner vie à des aspects délaissés de notre personnalité, et donc de vivre en meilleur accord avec nous-mêmes.

Quelles que soient les hypothèses retenues, nos rêves travaillent donc pour nous. Selon la psychanalyse, en assouvissant nos désirs réprimés, ils font office de soupape de sécurité. En faisant remonter à la surface ce qui nous affecte "en coulisse", ils nous permettent de décharger nos tensions intérieures et nous évitent les désordres qui pourraient en résulter : fatigue, échecs, montées d'agressivité, somatisations...

Selon les neurologues, les rêves seraient importants dans les processus de mémoire. Ils serviraient à classer les événements de la journée, à établir et à juger de la pertinence des connexions avec les expériences passées.

Le message de la Bible

- **Songes pour instruire les hommes** : Dieu fait tomber un profond sommeil et annonce... : « *Dans les rêves de la nuit quand la torpeur fond sur l'homme et qu'il s'endort dans son lit Il lui ouvre enfin l'oreille ...* » (Job 33. 15) ; L'Éternel dit à Moïse, Aaron et Myriam : « *S'il y a parmi vous un prophète, c'est en vision que je me révèle à lui, c'est dans un songe que je lui parle. Il n'en est pas ainsi de mon serviteur Moïse, toute ma maison lui est confiée. Je lui parle face à face dans l'évidence, non en énigmes.* » (Nombres 12. 6)
 - à Abram, la future captivité en Égypte (Genèse 15. 12)
 - à Abimélec, qu'il ne prenne pas pour femme celle d'Abraham, Sara (Genèse 20. 3)
 - à Jacob : une relation possible avec Dieu par la vision de l'échelle qui monte au ciel sur laquelle montent et descendent des anges ; la prédiction de sa nombreuse descendance ; l'ordre de quitter les terres de Laban pour retourner dans sa patrie. (Genèse 28. 10-19 ; 12. 1 ; 26. 2 ; 31. 10-13)
 - à Laban, la mise en garde de s'en prendre à Jacob qui s'est enfui (Genèse 31. 24)
 - à Joseph, deux songes allégoriques signifiant sa prééminence par rapport à ses frères ; l'interprétation des deux songes allégoriques de ses compagnons de cellule (l'échanson et le panetier), de celui du pharaon (vaches maigres et grasses, épis grêles et brûlés) (Genèse 37. 5-11 ; 40. 5-19 ; 41. 1-36)
 - à Daniel, l'interprétation du songe allégorique de Nabuchadnetsar (Daniel 2. 1)
 - à Joseph, l'Ange du Seigneur (Dieu lui-même) apparaît en songe pour lui signifier de ne point répudier Marie et d'appeler Jésus celui qui vient de l'Esprit Saint ; pour l'avertir de fuir vers l'Égypte, afin de mettre Jésus à l'abri d'Hérode qui cherche à le faire périr ; pour qu'il quitte l'Égypte et revienne sur la terre d'Israël, car Hérode est mort ; pour qu'il se rende en Galilée, à Nazareth car le fils d'Hérode règne sur la Judée (Matthieu 1. 20-23 ; 2. 13, 19)
 - aux mages, l'avertissement de ne point retourner chez Hérode, après avoir salué l'enfant Jésus (Matthieu 2. 12)
 - à Paul, l'encouragement à continuer ses discours, à témoigner à Rome, une promesse de secours pendant une tempête (Actes 18. 9 ; 23. 11 ; 27. 23)
- **Sévère mise en garde contre les songes divinatoires** : *Car ainsi parle l'Éternel des armées, le Dieu d'Israël : Ne vous laissez pas abuser par vos prophètes qui sont au milieu de vous, ni par vos devins ; ne prêtez pas attention aux rêves que vous faites ! Car c'est faux ce qu'ils vous prophétisent en mon nom. Je ne les ai pas envoyés* (Jérémie 29. 8,9) voir aussi Deutéronome 13. 1-5 ; 18 ; 9-14 : la Loi interdit la divination, les incantations, la mantique ou la magie.
- **Rêves et hyperactivité** : *En effet, le rêve vient de la foule des soucis et la voix de l'insensé (se fait entendre) par une foule de paroles. Car dans la foule des rêves il y a des vanités ; de même quand il y a beaucoup de paroles ; c'est pourquoi, crains Dieu.* (Ecclésiaste 5. 2, 6)

Dans le rêve,

Plusieurs strates:

- Toujours un résidu diurne
- Couches significantes : contenu du rêve, langage du rêve symbolique, pas de logique au premier degré

Clefs principales :

- Mécanisme de condensation (grande vérité dans histoire réduite)
- Mécanisme de déplacement (sur une idée, un objet qui ressemble)
- Mécanisme de figurabilité (idées mises en images)
- Elaboration secondaire (rendre intelligible ce qui ne l'est pas)

Symboles : La personne, l'animal avec qui nous sommes en rêve est, en général, une représentation d'une partie de nous-mêmes (un homme qui rêve qu'il est dans les bras d'une femme est en phase avec son côté féminin).

- **Mère**, femme en soi (anima) : eau, terre
 - (+) rassure, accueille, nourrit, donne espace (lac, plaine, champ), entoure, protège (ascenseur, navire, voiture)
 - (-) enfême (nuit, solitude, sommeil, mur, porte fermée, prison), enfonce (escaliers, caves, cavernes, tunnel, fond marin)
- **Père**, homme en soi (animus) : soleil, montagne, objet phallique
 - (+) éclaire, guide (soleil, figures d'autorité), élève (hauteurs : cime, trône, rue qui monte)
 - (-) brûle (feu)
- **Traversée**, marque une étape de la vie
- **Animaux**, nos pulsions
- **Maison**, notre être intérieur

Les rêves les plus fréquents :

- Infériorité : nudité, chute, pris en défaut, pas à sa place
- Castration sens psychologique : tout ce qui porte atteinte à la liberté intérieure ; rêve lié aux pertes
- Angoisse : danger, accident, meurtre
- Abandon (peur d'être abandonné par soi-même) attente, vide
- Culpabilité : échecs
- Liberté, jubilation: s'envoler, état d'apesanteur
- Mort : ces rêves font peur et font penser à un message prémonitoire mais rêver sa propre mort est plutôt signe de renouvellement, de fin d'une situation personnelle qui n'a plus lieu d'être. Les thèmes d'adieux de personnes décédées sont assez fréquents et apportent souvent un apaisement.

Conclusion

Faut-il ignorer les rêves ou s'en inquiéter ?

Ils méritent que nous les accueillions et gagnent à être compris car ils révèlent nos conflits intérieurs.

Si leur contenu est influencé par notre environnement, nos activités, nous pouvons affirmer que leur éclaircissement ouvre un dialogue fructueux entre notre conscient et notre inconscient (l'inconscient ne trompe pas, il est l'allié de Dieu).

Aucune clé n'ouvre tous les rêves de tout le monde et il n'en existe pas d'interprétation directe et définitive, les décoder peut nécessiter l'aide d'un psychothérapeute qui saura éclairer ce que notre conscience se refuse à voir, mais nul mieux que nous n'est à même d'en valider l'interprétation.

