



SANTÉ | *Psycho*

LES RÊVES *Comment ça marche?*

Malgré leurs scénarios souvent absurdes, nos rêves jouent un rôle essentiel dans notre équilibre. Exploration dans la partie la plus secrète de notre cerveau et de notre psychisme. **PAR SÉGOLÈNE BARBÉ**

Bouleversants ou apaisants, ils nous terrifient ou nous émerveillent... Ils peuvent se dissiper au réveil ou nous assiéger pendant des heures, sans rien céder, spontanément, de leur énigme. Mais à quoi servent-ils? Depuis l'Antiquité, les grands esprits s'interrogent sur ce que nos rêves ont à nous dire. Au début du **xx^e** siècle, les travaux de Freud et Jung en ont éclairé la partie la plus mystérieuse et néanmoins active: l'inconscient, réservoir de nos productions oniriques. Leurs découvertes et celles, plus récentes, des neurosciences se complètent. Comment utiliser ces matériaux pour apprendre à mieux nous connaître à travers nos rêves, et gagner ainsi plus de liberté?

LES DÉCOUVERTES DES NEUROSCIENCES

« On sait aujourd'hui que nous rêvons à tous les stades du sommeil, et pas seulement lors du sommeil paradoxal (le dernier stade d'un cycle, qui revient quatre à six fois dans une nuit), d'où la difficulté de prendre des images du cerveau lorsque nous rêvons », explique Perrine Ruby*, chercheuse au Centre de recherches en neurosciences de Lyon. D'après ses découvertes, ceux qui se souviennent souvent de leurs rêves n'utiliseraient pas les mêmes circuits cérébraux que les autres: plus créatifs, ils seraient aussi plus

LES RÊVERIES, ÇA FAIT DU BIEN AUSSI!

L'activité cérébrale n'est pas la même en état d'éveil ou de sommeil: lorsque nous rêvons dans la journée, nous savons que ce n'est pas « pour de vrai ». Or laisser l'esprit vagabonder peut aussi nous faire du bien. Dans ces rêveries mi-conscientes, mi-inconscientes, nous laissons libre cours aux « associations libres », nous nous autorisons à voir les choses différemment et nous sommes souvent plus créatifs.

sensibles à leur environnement auditif, et donc plus enclins à se réveiller la nuit et à se souvenir de leurs rêves. Grâce aux sciences cognitives qui s'appuient sur les récits des rêveurs, on sait qu'environ 90% des rêves font référence à des événements banals de la journée, les reproduisant de façon morcelée, transformée, les mixant à d'autres souvenirs... « Dans la majorité des rêves, on se trompe soi-même, on croit vraiment

à ce qu'on rêve, affirme la chercheuse. Ils jouent un rôle dans la régulation émotionnelle car ils nous permettent de prendre de la distance par rapport à notre vie, de diminuer l'intensité émotionnelle associée à nos souvenirs. »

L'APPROCHE FREUDIENNE D'INTERPRÉTATION

Dans son essai fondateur, *L'Interprétation du rêve* (1900), Freud affirme que les rêves représentent la « voie royale vers l'inconscient ». Dans notre vie onirique, notre inconscient s'exprime, déjouant la censure grâce à deux processus principaux: le déplacement (une image ou un mot pour un autre) et la condensation (une image ou un mot rassemblant plusieurs mots, souvenirs ou personnes). Ces processus rendent souvent nos rêves étranges ou loufoques, et pourtant ils comportent une véritable logique qu'il peut être utile de décrypter avec un psychanalyste pour mettre à jour nos blocages, nos désirs ou nos difficultés. « A l'image de notre estomac qui métabolise ce que l'on ingère, les rêves font le même travail au niveau de la vie psychique, assure la psychanalyste Valérie Blanco**. Ils travaillent surtout sur ce qui est le plus indigeste, sur ce qui nous semble inacceptable, incompréhensible. C'est pourquoi ils reviendront plus souvent sur certaines questions, auxquelles ils essaient malgré tout de trouver un sens: la mort, un traumatisme passé, un conflit... »





GETTY IMAGES / ISTOCK PHOTO

L'INCONSCIENT COLLECTIF DE JUNG

Pour le psychiatre suisse Carl Gustav Jung, un temps disciple de Freud et autre grand théoricien du rêve, les songes sont l'expression d'un « inconscient collectif » qui se traduit par des archétypes, des symboles, des images archaïques et universelles inscrites dans notre cerveau et liées à notre culture commune. « La maison représente notre moi psychique: lorsque nous rêvons d'une maison un peu labyrinthique dans laquelle nous errons, c'est souvent qu'on est un peu perdus en soi-même. La voiture aussi revient souvent. Parfois, elle nous échappe parce que nous avons du mal à conduire notre vie », analyse ainsi le psychanalyste Tristan-Frédéric Moir. Selon lui, d'autres scénarios peuvent nous éclairer sur notre état d'esprit, comme la perte de dents (manque de vitalité, sentiment de vulnérabilité), un vol dans les airs (volonté de fuir la réalité), une poursuite (angoisse latente, peur d'être rattrapé par quelque chose). ●

PERRINE RUBY,
NEUROSCIENTIFIQUE
VALÉRIE BLANCO,
PSYCHANALYSTE



« EN RÊVANT, NOUS CHERCHONS INCONSCIEMMENT DES SOLUTIONS »

Pourquoi fait-on des rêves récurrents et des cauchemars ?

Perrine Ruby: Les rêves peuvent revenir sur des thématiques régulières pour lesquelles nous cherchons inconsciemment des solutions: le travail, les conflits interpersonnels... Ils captent aussi l'air du temps. Pendant le confinement, la restriction de liberté a eu un énorme impact sur notre vie onirique. Beaucoup ont rêvé des attestations, de la police...

Valérie Blanco: Les rêves sont faits pour nous laisser dormir. Parfois, ils sont si angoissants qu'ils nous réveillent. C'est alors une tentative de traitement qui a échoué.

Comment les rêves érotiques peuvent-ils mener à la jouissance ?

P. R.: Lorsque vous rêvez que vous courez,

vos cortex prémoteur est activé. Votre activité cérébrale est la même que si vous couriez vraiment. Ainsi, dans un rêve érotique, la jouissance peut survenir car votre cerveau vous donne l'impression que vous êtes vraiment en train de faire l'amour.

V. B.: En rêvant, nous avons moins de censure, d'inhibitions, d'où un accès plus rapide à des pensées érotiques et parfois moins convenables.

Comment faire pour se souvenir de ses rêves ?

V. B.: Il faut prendre l'habitude de noter au réveil ce dont on se souvient, même quelques mots ou bribes.

P. R.: C'est votre intérêt pour vos rêves qui fera la différence. Ceux qui les notent régulièrement s'en souviennent ensuite tous les matins.

*Auteure de « Rêver pendant le confinement », éd. EDP Sciences.

**Auteure de « Dits de divans », éd. L'Harmattan, sur Instagram: dits_de_divan.