

**Katherine Debelle**

# **Le grand dictionnaire des rêves**

*Les songes prémonitoires*

*Les rêves anti-stress*

*Provoquer et diriger ses rêves*

*Les thérapies oniriques*

*La voie du sommeil...*

Encyclopédie onirique

Éditions  
**T**rajectoir**E**

# Sommaire

## PREMIÈRE PARTIE

Le rêve, source de renseignements .....	11
Message du symbole.....	13
Il existe plusieurs sortes de rêves.....	13
Le rêve incubateur de talents et de dons.....	18
Le somnambulisme .....	19
Pourquoi oublie-t-on ses rêves ? .....	23
Rêver sa mort – Message prophétique ou angoisse ? .....	24
Le rêve et les défunts .....	25
Ces rêves anti-stress .....	28
Les thérapies oniriques :	
provoquer des rêves pour mieux être .....	29
Comment diriger et contrôler vos rêves.....	31
Le sommeil vecteur du rêve	
Le rêve, manifestation universelle.....	34
Les jours de la semaine privilégiés	
pour les thérapies oniriques.....	36
Programmez et dirigez vos rêves .....	37
Petite expérience préliminaire de visualisation	
à la programmation des rêves .....	38
La lune influence nos rêves.....	40
Les fleurs.....	41
Les pierres précieuses et semi-précieuses .....	45
Rêver des arcanes du Tarot .....	51

## DEUXIÈME PARTIE

### LEXIQUE

- A.....	57
- B.....	97
- C.....	127
- D.....	177
- E.....	197
- F.....	225
- G.....	249
- H.....	269
- I.....	285
- J.....	299
- K.....	309
- L.....	313
- M.....	335
- N.....	363
- O.....	375
- P.....	391
- Q.....	427
- R.....	431
- S.....	449
- T.....	467
- U.....	487
- V.....	489
- W.....	505
- X.....	507
- Y.....	509
- Z.....	511

# Première partie

*« Ne vient de nous-mêmes que ce que nous tirons de l'obscurité  
qui est en nous et que ne connaissent pas les autres. »*

Marcel Proust

## **Le rêve, source de renseignements**

Ce n'est pas sans humour que nous nous adressons à une personne qui prend ses désirs pour des réalités en lui lançant : « Mais vous rêvez ! » Cette expression familière est significative du concept. Rêver est sans aucun doute le moyen le plus sûr de concrétiser nos espoirs les plus fous. Nous ne saurions transcender notre existence sans chercher à nous évader de notre sphère. La nature a bien fait les choses en réservant une part de notre vie au rêve.

Indispensable à notre équilibre, il constitue un lien entre le subconscient et le moi profond qui s'exprime sans aucune censure pendant notre sommeil. Notre champ onirique est dépourvu de frontières et de lois. L'inconscient puise dans le passé et, aussi insolite que cela puisse paraître, parfois dans le futur, pour mieux nous guider.

Jung partageait ce point de vue en considérant que le rêve donne une chance au dormeur de se transporter dans l'avenir en lui envoyant ce code imagé. Son travail sur l'exploration démontre que le rêve est un outil de connaissance de soi. Selon lui, il existe chez l'homme une aspiration à retourner dans la matrice de l'inconscient à différentes périodes de sa vie. Ce désir comporte une dimension spirituelle qui permet un processus dynamique de transformation.

Quant à Freud, il accordait aux rêves une valeur thérapeutique. En explorant ceux de ses patients, il prétendait parvenir à détecter chez eux, les failles responsables de blocages, souvent anciens, qui paraissaient sans solution. Si sa théorie, très critiquée, n'est pas un dogme intangible, l'analyse des rêves s'avère un moyen intéressant de compréhension.

Le rêve utilise des symboles issus d'archétypes universels qui appartiennent à l'inconscient collectif.

Pendant que nous reposons, notre esprit, par le canal du rêve, se libère des contraintes, des pressions existentielles. Le rêve a un rôle régulateur, voire préventif, car il lui arrive de nous indiquer par anticipation les conséquences de nos actes ainsi que les réalités en instance.

Il divulgue nos espoirs et nos fantasmes enfouis au tréfonds de notre âme. Parfois, il nous plonge dans des situations où la réalité dépasse la fiction, nous poussant à réagir familièrement lors de circonstances jamais confrontées auparavant.

Ces forces qui nous régissent et nous donnent la nuit des pouvoirs que seuls les dieux sont censés détenir, échappent la plupart du temps à notre contrôle.

Si la psychanalyse a longtemps considéré le rêve comme un désordre psychique. Il en est autrement aujourd'hui. Son étude est une des principales techniques d'exploration de l'inconscient.

Le rêve est avant tout une source intarissable de renseignements et d'avertissements, un fil d'Ariane passionnant à suivre.

Le Grand Dictionnaire a pour objet de vous guider dans l'exploration de vos rêves, en vous offrant un décryptage symbolique et une approche psychanalytique. Plusieurs situations oniriques vous sont soumises. La base de toute expérience étant l'observation minutieuse des moindres détails, la seule prétention de l'ouvrage est de fournir à chacun les indications les plus appropriées. Nous verrons que s'il existe des symboles de même valeur pour tous, comme le serpent et les fleurs, il en est tout autre pour des symboles comme l'eau et le feu. Leur interprétation sera plus personnelle. Ainsi rêver d'incendie lorsque l'on est en bonne santé est un indice de renouveau affectif, alors que pour une personne affaiblie, ce même rêve présage des jours hostiles.

Quelques cas suscitent la controverse : le sens à retenir représente le contraire de notre perception.

Une juste interprétation ne pourra se dégager qu'après avoir parcouru mentalement le récit onirique et recherché les points saillants, ou certains passages que l'on associera avec des situations de faits, de comportements passés, etc.

On peut se heurter à quelques difficultés, la personnalité, complexe, correspond très rarement à ce qu'elle est vraiment.

Et si, en dépit de l'échelle des données, l'embarras ou la perplexité vous gagne lors de l'analyse d'un rêve, ne sachant quel sens retenir, n'hésitez pas à faire confiance à votre intuition.

En matière de rêve, on doit faire fi d'une logique rationnelle.

## Message du symbole

Notre vie semble orchestrée par un déterminisme cosmique, du moins en ce qui concerne la naissance et la mort. Elle n'est pas pour autant une expérience individuelle, elle dépend des autres, de notre environnement et de notre éducation. Notre expression diurne est différente de celle que nous empruntons la nuit. La première est solidaire de notre corps physique. Elle n'a pas le temps de se soucier des états d'âme de l'esprit. La seconde utilise la voie du rêve pour projeter des réalités du passé, du présent, et souvent du futur. Mêmes étranges, tous ces messages codifiés cherchent à attirer notre attention sur nous-même.

Le symbole est un langage à la fois personnel et universel, il est porteur d'une émotion, d'une lumière. Il peut être positif ou négatif selon chaque individu, mais il traduit une vérité intérieure. Pour la plupart d'entre nous, voir un chien en rêve évoquera l'amitié, la confiance, c'est un signe de paix, de sérénité. À l'inverse, si nous éprouvons une aversion pour cet animal, le chien du rêve peut alors symboliser un conflit, avec un proche, un refus d'affronter certaines vérités, ou encore la crainte d'être pris en faute. Chaque symbole doit être interprété dans son contexte.

L'eau, le feu, l'espace sont des symboles représentatifs de notre état intérieur. Ils traduisent aussi des événements ou des faits qui s'adressent aux autres. Les enfants sont particulièrement prédisposés à rêver pour autrui, l'absence de maturité qui les caractérise leur permet de faire des rêves prémonitoires. Certains ont une réceptivité supérieure à celle des adultes. Il leur arrive de percevoir et même d'envoyer des messages télépathiques.

Les rêves ont le pouvoir de nous orienter, de révéler notre personnalité, nos qualités, nos défauts, nos angoisses. Ils peuvent répondre à nos questions les plus intimes, nous prévenir de certains dangers et nous aider à maîtriser les difficultés comme les antagonismes. Leurs messages ont une réelle importance, les ignorer serait s'ignorer soi-même, aller à l'encontre de tout ce qui pourrait nous aider à voir clair en nous. Aucun rêve n'est absurde ; tous ont une signification qui ouvre une porte au plus profond de nous ; leurs indications contribuent à notre évolution personnelle.

## Il existe plusieurs sortes de rêves

Il va sans dire qu'il faut bien différencier les rêves, des cauchemars, des hallucinations...

Ces dernières provoquent des sensations morbides et font apparaître à la personne concernée des éléments totalement irréels. Les drogues, la fièvre,

comme certains excitants occasionnent ces troubles souvent éprouvants. Ils ne doivent pas être confondus avec les images hypnagogiques liées à la phase d'endormissement qui précèdent ou suivent immédiatement le sommeil. Leur perception est différente, ces rêves semi-éveillés n'ont pas la même origine et ne présentent pas le même intérêt que ceux se déroulant lors du sommeil paradoxal. Leur forme peut parfois être confondue avec une action occulte. Il arrive qu'une personne se croie envoûtée ou sous l'emprise d'une force malveillante. Dans la majorité des cas, il n'en est rien, ces impressions perturbent le raisonnement et fragilisent la sensibilité.

**La vision**, qui entre dans le domaine du paranormal, de la voyance pure, est une forme de perception plus rare. Elle peut se produire également à l'état de veille.

**Le cauchemar**, très éprouvant pour le rêveur en proie à des péripéties effrayantes ou exposé à des dangers de toutes sortes est une forme tourmentée du rêve. Parfois, le dormeur n'a aucun souvenir de son aventure nocturne et se réveille angoissé ou oppressé. Il faut surtout rechercher la cause avant de lui donner une signification à tout prix, la raison peut être physiologique ou psychologique, car bien souvent le cauchemar est généré par une santé défaillante ou des troubles nerveux. Par ailleurs, il existe des cauchemars qui sont susceptibles d'être prémonitoires, ils ont même une utilité pour réagir contre les éventuels traumatismes que déclenchent les conflits existentiels. Voici un témoignage annonciateur de tyrannie et de persécutions à venir.

Chaque fois que M. X devait affronter son directeur commercial, voici ce qu'il rêvait la veille. Une bête sauvage pourvue d'une énorme mâchoire se ruait sur lui pour le dévorer. Les jambes à son cou, il fuyait pour se mettre à l'abri, la gueule de l'animal prête à se refermer sur lui. Il lui échappait in extremis en refermant la porte derrière lui. Dans la réalité, cet homme angoissé depuis des mois ne parvenait pas atteindre le quota de vente imposé par le directeur de sa société. Monsieur X appréhendait chaque entretien, son supérieur lui rappelant son incompétence, tout en le menaçant de licenciement.

Je ne citerai pas d'autres exemples, ils y en a pléthores. Chacun peut faire le rapprochement avec un ou plusieurs exemples personnels.

**Le rêve prophétique**, a priori, ne devrait pas réclamer d'élucidation puisque son contenu exprime sa réalisation future. Mais comment savoir et vérifier qu'un rêve a bien un sens prémonitoire, il ne se concrétise pas nécessairement le lendemain. Il peut se passer des jours, des semaines, voire des mois et plus. Tous, n'annoncent pas un événement important et ne méritent pas le qualificatif de prémonitoire, bien heureusement, car nombreux seraient

les pseudo-devins qui profiteraient de la situation pour augmenter leur capital, bravant l'article 534 du Code pénal qui condamne toute personne faisant métier de deviner ou pronostiquer les songes.

Dans l'Antiquité, les rêves étaient perçus comme des confidences provenant des dieux. Plus proche de nous, la Bible en témoigne. Mais si les devins pratiquaient l'oniromancie on aurait tort de penser qu'ils n'y trouvaient pas avantage. Dans la Rome antique, les rêves qui présentaient un intérêt étaient même soumis au sénat.

L'autre aspect du rêve prophétique est la forme symbolique, beaucoup plus subtil à interpréter par son essence personnalisée.

### **En voici un exemple :**

Une femme rêve qu'elle traque un loup. Elle parvient à lui faire face, un poignard à la main et le frappe à plusieurs reprises. L'animal blessé, baignant dans son sang, hurle sa souffrance avec des cris humains. Se sentant coupable, elle décide de le soigner en lavant ses plaies, tout en le rassurant. Brusquement, le loup lui saute à la gorge et elle se réveille.

Dans la réalité, cette femme jalouse n'avait cessé de chercher un moyen de se venger de son amant en lui causant une foule de désagréments. Le jour qui succéda à ce rêve, elle apprit qu'il n'avait pas d'autres maîtresses, qu'elle s'était trompée sur son compte. Elle tenta de renouer avec cet homme. Il écouta jusqu'au bout ses excuses et regrets avant de lui annoncer qu'il désirait mettre un terme à leur liaison. Il ne revint jamais sur sa décision.

Dans ce cas de figure, le loup représente l'amant. Blessé, il symbolise les luttes intérieures et la passion qui conduisirent cette femme à la vengeance. Les coups de poignard ont une forte connotation sexuelle et reflètent bien le désir de nuire que déclenche la jalousie. Les cris sortant de la gueule du loup traduisent l'inquiétude de cet homme face aux harcèlements de sa maîtresse, mais aussi le besoin, si on en juge par ce qui suit, de retourner la situation à son avantage.

Dans ce thème, l'eau, dont l'origine est la genèse, a une signification mystique. Associée à un élément comme le sang, elle annonce une période hostile, difficile. Le fait de laver les plaies de l'animal suggère une sorte de rituel impliquant qu'il est possible pour cette femme de revenir en arrière. D'où sa tentative désespérée pour récupérer son amant. Être attaquée à son tour par le fauve présageait une rupture, une nécessité de trancher qu'elle ne pouvait soupçonner.

**Les rêves prémonitoires.** Certains d'entre nous se souviennent peut-être avoir ressenti, un jour ou l'autre, une vive émotion en voyant un lieu pour la première fois. Où avions-nous vu cet endroit, cette rue ? Dans un rêve,

bien sûr. Mais on doit émettre des réserves avant de le qualifier de prémonitoire et faire la différence entre une simple impression de « déjà vu ». En effet, notre inconscient classe une grande quantité d'informations dont une bonne partie est oubliée. Mais un beau jour, une circonstance, un événement, ramène à la surface une de ces « informations souvenirs », nous donnant effectivement la conviction de revivre la même situation ; c'est le piège ! On ne peut parler dans ce cas de prémonition. Il existe une connexité entre les névroses et les rêves. Une nature anxieuse ou angoissée est sujette à ce type de certitude. Je ne veux pas dire pour autant que cette personne ne fait pas de rêves prémonitoires, loin de là ma pensée, mais la barrière est mince entre la certitude et la réalité. À l'inverse, un rêve peut réellement remplir une fonction télékinésique, certaines personnes éprouvent dans des lieux l'impression très forte de déjà vu, les éléments reconnus dans les moindres détails déboutent de tout scepticisme. Deux suppositions sont à considérer. Pendant le rêve, l'âme, corps subtil distinct du corps physique se détache et effectue des déplacements, elle voyage et mémorise ce qui l'intéresse. Plus simplement, un double se sépare du corps physique lors du sommeil, échappant ainsi aux lois de la gravité. En ouvrant les yeux, le rêveur se souvient avec précision de son vécu nocturne qui correspond à la vérité dans les moindres détails. La deuxième possibilité est celle de la réincarnation, on revit une situation familière. Je ne m'étendrais pas sur le sujet car les difficultés rencontrées pour extraire les preuves sont évidentes. Cependant l'esprit scientifique commence par poser le problème comme une hypothèse. Le professeur Stevenson de l'université de Virginia aux USA, a recueilli au cours de ses travaux sur cette théorie de nombreux témoignages dont la plupart relèvent ou proviennent d'enfants.

**Voici un témoignage qui semble entrer  
dans le cadre de la première hypothèse**

***Dédoublément non programmé***

« Maman ! Maman ! Cette nuit je suis allée au Mont-Saint-Michel. J'ai survolé une route côtière et des marais. L'air était humide et frais, la grève déserte. Quelle sensation ! J'étais légère, légère... J'ai traversé un immense fossé entre deux murailles, j'ai frôlé la statue dorée de saint Michel, j'ai vu une vierge noire dans l'église... C'était magique ! Papa pourrait nous y conduire un week-end ! Dis maman ? » Tel était le propos de Karen, huit ans, un matin à Bordeaux dans la cuisine où sa mère préparait le petit-déjeuner. « C'est un très beau rêve », répondit-elle à sa fille encore tout imprégnée de ces images

de légende et déconnectée des réalités matérielles de ce monde. Mais Karen ne ressentait pas ses voyages nocturnes comme des rêves courants. Maintes fois elle avait tenté de l'expliquer à sa mère dont l'enthousiasme était entaché de scepticisme. Nul doute que les impressions et les certitudes de Karen n'étaient pas infaillibles, mais elle avait la conviction que cette forme de perception ne pouvait être confondue avec un simple rêve. Là n'était pas le problème, cette mère de famille savait, au plus profond de son être, que sa fille vivait depuis quelque temps, des expériences étranges. Elle feignait simplement de l'ignorer pour ne pas mettre en danger son équilibre. Aussi, ses récits et ses données géographiques ne suscitèrent pas le moindre commentaire au début, mais de nombreux faits, entre autres des visites bien réelles sur les lieux qu'elle décrivait et ne pouvait pas connaître, révélèrent par la suite la bonne foi de Karen. À plusieurs reprises dans la nuit, au petit matin sa mère, troublée, vérifiait l'authenticité de son sommeil de plomb. Elle se sentit même accéder au royaume expérimental et inattendu de sa fille où l'esprit intervient sans la participation du cerveau lorsque celle-ci lui raconta, comment, au-dessus de son corps inerte, elle réintérait son enveloppe charnelle.

Aujourd'hui, Karen a vingt-neuf ans, elle exerce une profession libérale et se souvient de tout. Elle affirme qu'enfant, ses voyages astraux n'étaient pas programmés, les aventures qu'elle vivait hors de son corps n'étaient précédées d'aucune préparation mentale ou physique et dans cet état son véhicule astral échappait totalement à la gravité. Le phénomène pouvait se produire n'importe quelle nuit, les lieux visités étaient tous différents les uns des autres. Une entité céleste devait tirer au sort l'endroit et l'heure ! Elle n'avait jamais éprouvé la moindre difficulté pour reprendre possession de son corps. Elle avait seulement l'impression, au réveil, que sa tête tournait, elle n'était pas en mesure de se lever rapidement, cette sensation durait quelques secondes.

Aucune de ses expériences extracorporelles n'a pu être rattachée à des causes psychologiques ou physiologiques. Karen avait eu une enfance normale, des parents disponibles et affectueux, une bonne santé, des études poursuivies dans les meilleures conditions. Elle était intelligente, sociable et dotée d'une belle sensibilité, peut-être supérieure à la moyenne. Même un psychiatre méticuleux n'aurait pas trouvé en elle la moindre trace de nature à déclencher ces projections astrales.

Pour une raison encore méconnue à ce jour, ces expériences irrationnelles continuent, beaucoup plus espacées, avec un détail important à souligner qu'elle doit peut-être à son épanouissement, à sa maturité. Dans son état de dédoublement, elle peut se diriger où elle veut. De son libre arbitre, elle choisit le lieu et ce qu'elle doit y découvrir. Cet état incorporel est devenu pour elle une discipline qu'elle maîtrise. Elle est sereine, sûre d'elle. Ses déplacements

dans l'astral lui apportent des satisfactions professionnelles et une grande confiance en elle.

**Le rêve prémonitoire** se présente sous l'apparence de la réalité, les événements se rapportent précisément à ce qui a été perçu pendant le sommeil. Comme exemple simpliste, mais véridique, je citerai le cas d'une amie qui rêva d'un gain au millionnaire. N'ayant jamais été une adepte de ce jeu de hasard, sans doute fut-elle stimulée par son rêve, puisqu'elle tenta maintes fois sa chance pendant deux semaines sans succès. Le dix-septième jour, elle découvrit 5 000 € sur son ticket. Sympathique ! Si vous voyez ou entendez les numéros du tiercé en songe, dès votre réveil, prenez rapidement un papier et un crayon avant de vous précipiter les jouer.

C'est certain, le rêve annonciateur existe, certaines méthodes scientifiques expérimentées en laboratoire ont permis de vérifier son authenticité. Dans ce cas, me direz-vous, il devrait être possible de modifier le cours de son destin. Cela semble envisageable, l'anecdote ci-dessus paraît significative, mais il faut que les messages transmis par le rêve soient interprétés méticuleusement. Mais il y a le facteur fatalité, à savoir que, quoiqu'on fasse, le déroulement des événements échappe complètement à notre contrôle, comme si le destin à certains moments s'octroyait le droit de nous ôter notre libre arbitre. Quant à la fréquence de ces rêves, elle est relative à l'état d'esprit du rêveur. Une personne qui préfère ne rien savoir sur son avenir fera très peu cette sorte de rêves. Quoi qu'il en soit, l'inconscient, curieux du devenir, force le rêve à exercer sa fonction prémonitoire plus souvent qu'on ne le pense !

## **Le rêve incubateur de talents et de dons**

Au fil de nos nuits, certains rêves peuvent être déterminants et nous révéler à nous-même. Il suffit même d'une seule nuit. L'inconscient stocke précieusement des ressources inexploitées ; quelquefois, elles ne le sont jamais. Ce sont des talents en dormance qui viennent parfois à nous lorsqu'on s'y attend le moins ou après de grandes épreuves, un peu comme si notre corps et notre âme exigeaient compensation.

Les artistes connaissent bien le pouvoir du rêve. Ils se servent de ces nuits prolifiques pour trouver l'inspiration, créer ou parachever leurs œuvres. Bien sûr, l'imagination et la sensibilité favorisent le décryptage des symboles, mais un dictionnaire onirique peut être d'un grand secours. L'osmose entre le rêveur

et ses rêves est vitale, car seul un esprit réceptif et ouvert sera en mesure de les comprendre et d'en extraire des trésors d'idées.

N'oublions pas que c'est en rêvant que le Prix Nobel Niels Borh découvrit la structure de l'atome ! Tout comme le médecin canadien Banting eut l'idée de l'insuline dont dépendent de nombreux diabétiques.

## **Le somnambulisme**

### *Les flâneurs de la nuit*

Le sujet reste en partie un mystère. La psychanalyse précise qu'il ne s'agit ni plus ni moins que d'un rêve dont le déroulement s'effectue dans un état d'automatisme, d'où la définition du mot somnambulisme du latin *somnus* (sommeil) et *ambulans* pour ambulatoire. Ce comportement endormi est déterminé par le même mécanisme que celui du rêve. Une personne somnambule obéit à un ordre dicté par la voix de son inconscient, celui-ci influe sur sa conduite et lui fait accomplir certains actes qu'elle ne ferait pas la plupart du temps à l'état de veille.

Généralement, les yeux sont ouverts et le regard fixe. Le dormeur évite les obstacles. Sa balade achevée, il retourne tranquillement se coucher. Son sommeil est très profond. Les accidents sont rares, mis à part un réveil provoqué par un élément extérieur, personne, porte qui claque, etc. Tout se déroule comme si rien ne s'était passé. Au réveil, ces flâneurs de la nuit ne se souviennent de rien. La question qui revient régulièrement est la suivante : les somnambules sont-ils conscients ? Sont-ils capables de discerner le bien du mal ? Personnellement, je dirais que leur nature profonde est plongée dans le sommeil pendant qu'à leur insu, l'inconscient bien conscient dirige la manœuvre en gérant divinement bien les obstacles de la réalité. Cela ne fait aucun doute, de tels individus sont hypersensibles et forcément différents du commun des mortels. Leur équilibre a été défaillant à un moment ou un autre, leur existence ne s'est pas déroulée dans des conditions normales. Une autre hypothèse est celle des surdoués. Ces rêveurs mobiles peuvent relever de facultés intellectuelles au-dessus de la moyenne ; leur personnalité complexe est aux prises avec leur inconscient, « le moi profond » qui les pousse à réaliser leurs aspirations par ces voies tourmentées et même parfois machiavéliques. Enfin, le somnambulisme concerne 8 à 10 % d'adolescents, dont une majorité de garçons. Certains spécialistes attribuent ces phénomènes, qui se produisent la plupart du temps dans la première partie de la nuit,

à la pratique d'un sport violent avant le coucher. Cette supposition est loin d'être la plus convaincante. De nombreux adolescents se défoulent physiquement après le repas du soir sans pour autant déambuler en plein sommeil dans les pièces des appartements.

Si certains somnambules ont un comportement nocturne assez classique, comme les allées et venues dans le couloir de la maison, descendre les escaliers ou marcher sur le rebord d'un mur, il en existe une catégorie minoritaire beaucoup plus dangereuse. Des histoires de toutes sortes pullulent sur le sujet, qui revêt un caractère énigmatique dès qu'il s'agit de faits étranges et d'anecdotes authentiques à vous donner la chair de poule.

Des crimes ont été commis par ces noctambules terrifiants, on imagine les difficultés et l'indétermination de la justice face à ces situations aussi bizarre que rares. L'inconscient se comporte alors comme un téléviseur recevant une trop forte charge d'électricité. L'appareil implose ou tombe en panne et, de ce fait, ne maîtrise plus les actes du dormeur, qui peut se glisser dans la peau de *Mr Hyde*. Ces fugues nocturnes sont rarissimes et traduisent, comme nous l'avons vu précédemment, un besoin d'échapper au joug d'une vie complexe ou spéciale.

Je pense au témoignage de Rachel, danseuse classique, 34 ans. Plusieurs fois, au début de son mariage, elle n'attachait pas d'importance au fait qu'Alain, son mari, quittait le lit conjugal et se recouchait aussitôt. Rapidement, elle découvrit son comportement étrange. Alain, somnambule, n'était pas conscient de ses mouvements. Il se levait, marchait jusqu'à la fenêtre, puis se dirigeait vers la coiffeuse où il déplaçait tous les objets les uns après les autres. Ensuite il changeait la chaise de place et revenait dans son lit.

Une nuit, elle fit un rêve. Elle dansait dans un ballet, virevoltait avec grâce, lorsqu'elle sentit son corps s'alourdir. Elle tenta de se dépasser physiquement au son de la musique, mais ses jambes se dérobaient sous elle. De tout son être, elle résistait et commandait à ses jambes d'assumer ce qui aurait dû être un pas de deux afin que le public ne s'aperçût de rien. Ce rêve physique s'acheva à la limite du cauchemar. Lorsqu'elle ouvrit les yeux, les mains crispées sur les couvertures, elle prononça le nom de son mari en sanglotant. En étendant le bras, elle comprit que la place était vide. Elle chercha l'interrupteur, la pendule affichait une heure. Où pouvait-il bien être ? Une sorte d'appréhension, de panique faite de troubles et d'intuitions lui étreignit la gorge. Souffrait-il seulement d'insomnie ? Elle voulut s'en assurer. Elle le trouva au rez-de-chaussée. Dans la cuisine, les bras au-dessus de sa tête, Alain essayait d'atteindre le luminaire amovible dont il tira la poignée et, tout naturellement, en dévissa l'ampoule. Il passa ensuite dans la salle à manger, sépara une chaise de la grande table en merisier et ; aussi lesté qu'un acrobate ; se retrouva sur

le bois ciré, les mains tendues vers le lustre, prêt à accomplir le même rituel. Ce que fit Rachel à cet instant est probablement le geste qu'elle regretta le plus. Sans réfléchir aux conséquences, voyant que son mari pouvait se blesser, elle éclaira la pièce en criant.

Le bruit sourd sur le carrelage résonna dans la tête de Rachel qui réalisa le drame. Son mari gisait au sol, s'efforçant en vain de se relever. Dans sa chute, il s'était gravement blessé. À la suite de cette nuit mémorable, il resta paralysé vingt-six mois. Aujourd'hui, après une longue rééducation, Alain se déplace en boitant.

Le rêve de cette femme, sans aucun doute, a exercé une fonction prémonitoire au profit de l'homme qui partageait sa vie. La sensation traumatisante du tumulte onirique de Rachel avait sûrement pour objectif d'informer et de préparer sa sensibilité aux épreuves futures. Le destin avait-il une revanche à prendre pour que l'enchaînement de cette nuit étrange se déroule de cette façon ? Si Rachel s'était réveillée une minute plus tôt, tout aurait été différent : ses sanglots auraient réveillé Alain, qui serait resté à ses côtés. Si, instinctivement, elle n'avait pas allumé la salle à manger et laissé échapper un cri, son mari serait remonté se coucher et il n'y aurait pas eu d'accident.

Autant de « si » inaptes à favoriser la chance. Certaines situations échappent à tout entendement.

Pendant les longs mois où Rachel aida Alain à supporter son immobilisme, il lui fit des confidences sur son enfance. Elle apprit qu'à six ans, il passait de longues heures interminables à attendre le retour de sa mère qui vivait séparée de son mari. Alain ne se souvenait pas de son père. Pour assurer leur sécurité à tous les deux, cette jeune mère de famille travaillait l'après-midi dans un atelier de couture clandestin où elle était retenue parfois très tard. Lorsqu'il sortait de l'école, il récupérait la clef de l'appartement chez l'épicier à l'angle de la rue où sa mère se servait. Comme un grand, il attendait fébrilement son retour. Il restait peu de temps pour l'affection, elle avait tellement de recommandations à lui faire. Dans ses sermons, elle prêchait l'économie. Ainsi, lorsqu'elle rentrait tard et trouvait toutes les pièces éclairées, elle se mettait sérieusement en colère contre son fils.

Alain avait peur du noir. Anxieux par anticipation, dès qu'il voyait la nuit tomber, il marchait de long en large dans la pièce principale, déplaçait les objets qui s'y trouvaient. Que pouvait-il faire d'autre ? Ses livres de classe l'accaparaient très peu de temps comparé à ces longues fins de journées interminables. Aucune distraction pour ce petit garçon de six ans qui, au moindre bruit de pas, se précipitait à la fenêtre dans l'espoir de voir sa mère traverser juste en face sur le trottoir.

Enfin, il n'hésitait pas, en dépit de ses remontrances, à éclairer tout l'appartement pour se rassurer. Contrariée par les factures, sa mère dévissait farouchement les ampoules avant de partir à son travail, croyant, sans doute, le dissuader de ce qu'elle appelait ses manies. Mais Alain était terrifié à l'idée d'être seul dans l'obscurité. Plusieurs fois, il avait essayé de l'expliquer à sa mère. Une seule pièce éclairée ne le rassurait pas. Il ne résistait qu'un instant à son angoisse et, malgré lui, montait sur la chaise et revissait toutes les ampoules.

Avec ce témoignage authentique, on peut faire le rapprochement entre une période particulièrement éprouvante de l'enfance d'Alain et son vagabondage en plein sommeil des années plus tard. Toutes les tensions refoulées engendrées par la crainte et la peur, l'angoisse accumulée par la solitude de ce petit garçon convergeaient au fil de sa maturité vers une voie libératrice, la plus appropriée, la plus discrète aussi, celle du rêve, un rêve vécu différemment, certes, avec une participation physique parfaite et subtile. L'inconscient choisit parfois la difficulté. Toute blessure psychique réclame compensation. L'être humain, irresponsable des ondes qu'il canalise ou émet, se voit soumis parfois à un destin difficile à comprendre.

Si vous me demandez s'il est dangereux de réveiller un somnambule, je vous répondrais affirmativement dans ce cas de figure. Mais comme chaque individu est unique et qu'il n'existe pas de poids et de mesure pour évaluer sa sensibilité, abstenez-vous de déranger un de vos proches dans cet état. Si vous le voyez se diriger vers un endroit dangereux ou agir au péril de sa vie, adressez-lui des suggestions de circonstance, très calmement, sans hausser le ton ; ne faites surtout pas de gestes brusques. Invitez-le à regagner son lit.

### *Vaincre le somnambulisme*

Certains spécialistes et adeptes des médecines douces prétendent qu'en dehors d'une thérapie psychologique adaptée au patient, on peut venir à bout du somnambulisme en absorbant du magnésium, cet oligo-élément majeur aux mille fonctions. Une alimentation riche en sels minéraux est un excellent moyen de lutter contre le stress, notre ennemi quotidien, souvent responsable de nombreux troubles. Le secours des plantes aidera également à trouver un sommeil paisible et réparateur. Les médecins de l'antiquité prônaient leurs vertus en connaissance de cause. Quelques gouttes d'essence de valériane sur un sucre, ou une infusion de cette plante sédative remplaceront avantageusement un somnifère. La valériane fait merveille dans les troubles et les déséquilibres psychosomatiques.

## **Pourquoi oublie-t-on ses rêves ?**

Le rêve se présente au dormeur toutes les nuits. Il est prouvé qu'il en est ainsi. Ceux qui prétendent ne pas rêver se trompent ; simplement, ils n'ont aucune souvenance d'un vécu nocturne. Plusieurs raisons aussi bien physiques que psychiques s'y rattachent.

Si le réveil à lieu à la fin ou au cours du rêve, celui-ci persiste environ un quart d'heure en mémoire. En revanche, le souvenir d'un rêve reste très vague si le réveil intervient plus d'une heure après le rêve. Il est même parfois difficile de se remémorer un scénario qui, pourtant, a laissé son empreinte dans notre esprit. Vainement, nous essayons de rassembler les pièces du puzzle. Tout comme un réveil inopportun entre les cycles du sommeil profond, les rêves se déroulent surtout pendant cette phase, à intervalles réguliers. Si le dormeur est dérangé pendant ce laps de temps, il aura du mal à se remémorer sa nuit. À l'inverse, s'il se réveille en sursaut au cours du sommeil paradoxal, le rêve revient en mémoire sans difficultés. On se souvient plus facilement du dernier rêve que des précédents.

### *D'autres raisons favorisent l'oubli du rêve*

Comme on ne peut dissocier le rêve du sommeil, je ne recommanderai pas assez d'éviter l'abus des médicaments. Les paradis artificiels tels que les drogues, l'alcool, le café, le thé à fortes doses, les barbituriques, les tranquillisants, endommagent considérablement la vie onirique.

Il y a aussi le fait qu'en dehors du manque d'intérêt porté au rêve, si nous pensons que ces images ne sont que le reflet de notre vie de tous les jours, sans aucun doute, une telle impression provoquera l'amnésie au réveil. Dans l'interprétation des rêves, Freud ne nie pas qu'il y ait un rapport entre le rêve et la veille, mais il a constaté que les faits ou les impressions qui ont intensément occupé la pensée n'apparaissent au cours du rêve que lorsqu'ils ont été, d'une certaine manière, refoulés. Le rêve est loin d'être une simple projection fantaisiste de nos préoccupations. Au contraire, il permet d'échapper à l'emprise du temps. Son analyse aidera à cerner notre moi profond. En rêvant, nous purifions notre esprit et le libérons des pensées de toutes natures que nous lui imposons à l'état de veille. Il est même possible de résoudre certains problèmes, certaines énigmes, à condition de respecter notre sommeil. Nous verrons plus loin comment les cycles fonctionnent.