

## LES FONCTIONS DU RÊVE

Que nous nous en souvenions clairement, peu ou pas du tout, nous rêvons tous chaque nuit, au moins un quart de notre temps de sommeil. Cette autre vie est-elle dépourvue de sens ? Quelles sont les fonctions inhérentes au rêve ?

D'un point de vue purement physiologique et d'après les recherches et observations récentes, il apparaît que le rêve serait le moteur principal de la maturation cérébrale. Le rêve aide au développement du système nerveux. Pendant le sommeil paradoxal (la phase active du rêve pendant le temps de sommeil) se formeraient les outils nécessaires à la communication. Ainsi, le temps très important de sommeil paradoxal chez le nourrisson est indispensable à sa croissance mentale, à son apprentissage et à la mémorisation de ses acquis, comme à son développement et à sa structuration nerveuse.

Chez l'adulte, le rêve aide au maintien de l'équilibre nerveux et semble régénérer celui-ci. Le rêve aide aussi à l'assimilation des nouvelles connaissances et serait un des facteurs importants du processus de mémorisation. Chaque expérience, chaque acquisition et chaque connaissance nouvelle sont emmagasinées ou filtrées par le processus des rêves.

Aujourd'hui, le rêve est abordé d'un point de vue scientifique et psychologique. La psychanalyse issue de la psychologie et de la psychiatrie jette un regard nouveau sur le rêve et essaie d'aborder ce domaine de façon plus rationnelle que ne l'avaient fait les siècles précédents. Ainsi, depuis la fin du dix-neuvième, grâce aux travaux de quelques hommes, nous pouvons observer que le rêve possède un sens profond et des déclencheurs identifiables. Ce sens devient compréhensible non plus grâce à une clef des songes arbitraire et fantasmagorique, mais selon une grille de décodage plus sérieuse et l'intégration d'un nouveau concept, celui de l'inconscient. L'inconscient utilise un langage qui se manifeste dans le rêve. Ce langage est construit autour des symboles. Les symboles ont fonction de support pour des pensées qui n'ont, par définition, pas de forme. Le rêve apparaît alors comme une émanation de notre inconscient. C'est à partir de 1790 (Lichtenberg) que la notion d'inconscient et que le mot lui-même entrent dans la langue allemande.

Le rêve peut donc être envisagé selon un point de vue physiologique et un point de vue psychologique. Les fonctions du rêve peuvent, elles aussi, être envisagées selon différents points de vue. Voici les principales approches du rêve selon quelques noms de la psychanalyse, de la neuropsychologie ou de la neurophysiologie. Ces différentes visions ne divergent pas fondamentalement. Elles ouvrent sur un champ de possibles et de réflexion.

### Les différents points de vue de la fonction du rêve

Dès la seconde moitié du XVIIIème, le philosophe allemand Lichtenberg imagine que les rêves seraient un retour à un état précédant la conscience individuelle.

**1 - Selon Freud :** les rêves sont les gardiens du sommeil. Les images oniriques sont l'expression de désirs travestis, de désirs refoulés et donc inconscients, qui peuvent

s'accomplir ici sans danger. Si les rêves n'existaient pas, l'homme serait confronté à des pulsions animales venant s'exprimer librement. Les rêves sont donc le réceptacle de l'énergie psychique qui se limite à celle de la libido. Ils sont l'expression même du désir. D'une manière générale, Freud considère que le rêve est insignifiant, qu'il est indéchiffrable sans le secours de l'histoire personnelle du rêveur. Dans son ouvrage, « Le rêve et son interprétation », il fait la démonstration d'une analyse basée sur ce principe. Il se réfère à la notion d'inconscient individuel.

Même si Freud admet l'existence d'une symbolique universelle utilisée pendant le rêve, celle-ci reste souvent obscure et est encombrée d'images personnelles liées à une lente assimilation des événements dans un souvenir incohérent. La lecture du rêve – ou son interprétation – est faite par le rêveur lui-même qui se livre à un jeu d'associations d'idées devant le mener à verbaliser les raisons de son trouble, névrose, psychose, angoisse ou trouble plus profond.

**2 - Pour Jung** : les rêves ouvrent sur un univers beaucoup plus vaste qu'il nomme l'inconscient collectif. Les images du rêve sont une suite d'archétypes et de symboles précis qui exercent une influence très forte sur le psychisme. Les archétypes contiennent une énergie extrêmement puissante propre à chacun d'eux. Même si le rêveur n'est pas capable de comprendre leur contenu, les symboles utilisés sont communs à l'humanité et possèdent une énergie préexistante au moi ou à la conscience. Pour Jung, les images du rêve sont plus que signifiantes. L'interprétation du rêve sera toujours en deçà de sa véritable portée. Ici, il apparaît que l'histoire relatée par le rêve devient seulement déchiffrable pour un observateur expérimenté, mais qu'elle restera limitée par son orientation.

D'une manière générale, pour Jung, le rêve est le cliché instantané de ce que nous sommes au moment présent. Il participe à notre processus d'individuation. Le rêve agit ainsi comme un œil vigilant et impartial qui peut nous guider, nous rappelant sans cesse à notre nature fondamentale et nous évitant de nous égarer sur des chemins qui ne seraient pas ceux de notre véritable personnalité.

Pour Jung, comme pour Freud, le rêve est la voie royale menant à l'inconscient.

**3 - Selon Crick & Mitchison** qui comparent le cerveau à un super ordinateur, le sommeil paradoxal servirait à effacer les blocs mémoire des événements de la journée saturés par un flot d'informations inutiles, les images du rêve étant le reflet du stockage des informations choisies et retenues, (hypothèse déjà émise par l'Allemand Robert en 1886 : *le rêve-oubli*). Cet effacement de mémoires inutiles servirait à préserver une mémoire plus fondamentale, celle de notre individualité, le souvenir de notre identité.

**4 - Pour Michel Juvet** : le sommeil paradoxal est nécessaire à la maintenance et à la sauvegarde de notre identité première. Selon lui, le moment du sommeil, serait le meilleur moment pour une reprogrammation du système nerveux, une reprogrammation génétique définissant nos traits particuliers face au conditionnement et à l'oubli. Certaines images du rêve seraient les traces du message contenant les informations primitives de notre Moi, celui que nous étions à la naissance, celui qu'il faut préserver et sans cesse redéfinir face à notre transformation physique et intellectuelle. Michel Juvet nous rappelle que nos cellules et leur empreinte génétique se renouvellent sans cesse. Nous ne possédons donc plus une seule cellule originelle, celles dont nous

étions faits au premier jour. Le rêve intervient pour transmettre les informations nécessaires à la reproduction des cellules et à leur programmation génétique.

## 5 - Pour l'auteur :

1- D'un point de vue formel, les rêves sont la continuité de la vie. Ils peuvent être comparés au désir de la vie qui s'oppose à la mort, une énergie positive écrite sous forme de symboles qui vient résoudre l'angoisse générée par la dissolution de l'ego pendant le temps du sommeil. Le rêve qui est le moment de la plus grande activité cérébrale, vient fixer les pensées abstraites dans une forme, sans volonté du conscient. Il est morphogène. Cette fixation dans une forme, au travers des images du rêve, assure la cohésion de l'individu et de sa pensée pendant la période du sommeil. La tendance vers la forme construite stable est une des caractéristiques de la nature. Si cette détermination de la forme – et de sa cohésion une fois atteinte – n'existait pas, rien n'existerait. Le rêve vient donc résoudre une angoisse fondamentale de l'homme, la perte de son unité, de sa forme ou de sa conscience individuelle au moment du sommeil.

2 - Le rêve est une perception objective de la réalité, la seule qui puisse nous permettre de discerner le mensonge intrinsèque à la réalité subjective de l'état de veille : Culture, éducation, conditionnement, croyances, intos, projections, certitudes, peurs, culpabilité, mauvaise foi, convoitise, jalousie.

Le rêve est un langage authentique qui délivre des messages de l'inconscient vers le conscient. S'il est bien interprété, il nous reconnecte avec notre désir fondamental, notre point initial de cristallisation.

Il est bien évident que tous ces modèles se complètent et que le rêve peut assumer chacune de ces fonctions.

Tristan-Frédéric MOIR

---

Psychanalyste - Psychothérapeute - Onirologue  
Analyse et interprétation de rêves

---

*En direct chaque lundi de 23h à 1h30 sur "Radio Ici & Maintenant !" 95.2 FM*

Cet article a été téléchargé à partir du lien ci-après :

<http://www.abcdreve.fr/>

L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire :

<http://www.abcdreve.fr/>