

Rêve

Selon Léon d'Hervey de Saint-Denys, le **rêve** est la représentation aux yeux de notre esprit des objets qui occupent notre pensée^[1].

Il survient pendant le sommeil, alors que le corps est physiologiquement au repos. Sa structure est diffuse et dynamique. Il fonctionne généralement sur le mode hallucinatoire dans le sens d'une *perception sans objet* (la plupart du temps visuelle, auditive et/ou tactile).

Avec l'éveil et le sommeil, le rêve est, pour les neurobiologistes, le troisième état du cerveau. Dans la tradition indienne, il existe un quatrième état : *Turiya*^[2].

Le rêve a toujours exercé une fascination chez l'être humain en raison de deux questions fondamentales qu'il lui pose : son rapport au réel (lire Réalité sensible) et son rapport à l'activité consciente éveillée (lire Pluralité des manifestations de la conscience et Questions fondamentales liées à la conscience). D'autre part sa fonction reste une énigme et de nombreuses hypothèses sont actuellement à l'étude. Il a été prouvé qu'une personne humaine normalement constituée est obligée de rêver pendant son sommeil. La plupart du temps, beaucoup croient qu'il ne rêvent pas mais en réalité ils ne se souviennent plus de leur rêve.

Neurophysiologie du rêve

Chez l'adulte les rêves occupent environ 20% du temps total de sommeil, 45 à 65% chez le nouveau-né, 20 à 25% chez le jeune adulte et 13 à 18% chez la personne âgée. Pour l'adulte, la période du rêve représente environ 1h1/2 chaque nuit, soit, sur une vie, une durée moyenne de quatre années^[3].

Historique

La neurophysiologie du rêve se distingue des théories psychologiques en ce sens qu'elle permet l'étude descriptive et fonctionnelle de l'activité onirique, aux niveaux biochimique, biologique et anatomique.

Les prémisses de la neurophysiologie se font sentir avec Alfred Maury^[4], professeur au collège de France. Jusqu'alors le rêve n'avait pas de structure temporelle au sein du sommeil. En réveillant des sujets à intervalles réguliers il remarqua que les souvenirs de rêve étaient rares, infirmant l'idée que les rêves survenaient de façon permanente pendant le sommeil. Il fit l'hypothèse que le rêve était un phénomène épisodique ou aléatoire survenant à des moments particuliers : pendant l'endormissement, sous l'influence de stimuli externes ou internes ou avant le réveil^[5]. Aujourd'hui, des chercheurs comme Peretz Lavie considèrent que Maury n'avait pas des rêves, car les expériences se faisaient juste après son endormissement, mais des hallucinations hypnagogiques^[6].

La neurophysiologie du rêve proprement dite commence véritablement au XX^e siècle, à partir des années 1950. Les découvertes antérieures à cette date ne furent tout simplement pas reliées à l'activité onirique, bien qu'elles la concernaient plus ou moins directement.

C'est ainsi qu'en 1880 le docteur Gélinau décrit la narcolepsie avec ses phases d'abolition du tonus musculaire à la suite d'une émotion (cataplexie) ou d'irruption irréprouvable du sommeil, épisodes pendant lesquels certains patients rêvent. En 1937, l'Allemand Klaue fit la différence chez le chat entre deux activités corticales au sein du sommeil, l'une rapide, l'autre lente, sans les associer à une activité onirique. En 1944, l'Allemand Ohlmeyer décrivit des cycles d'érections pendant le sommeil, qui correspondent en fait aux périodes de rêve, mais sans relier les unes aux autres^[5].

La recherche depuis 1953

En 1939, Nathaniel Kleitman publia un livre sur le sommeil qui fit référence^[7]. Deux de ces étudiants firent également des découvertes importantes : Eugen Aserinsky et William Dement. En 1953, E. Aserinsky émit l'hypothèse que les périodes de mouvements oculaires rapides survenant pendant le sommeil et enregistrés grâce à un électro-oculogramme correspondaient aux périodes des rêves. Cette activité oculaire fut nommée PMO (*phase de mouvements oculaires*) ou REM (*rapid eye movements*) par opposition aux mouvements oculaires lents et ondulants observés pendant la phase d'endormissement. W. Dement constata que 80 % des dormeurs réveillés pendant les phases REM se rappelaient leurs rêves, contre 7 % seulement pendant les périodes de sommeil profond^[8]. Le rêve survenait par périodes de 20 à 25 mn, séparées par des intervalles de 90 minutes, et caractérisé par une activité corticale similaire à celle de l'endormissement et des mouvements oculaires rapides^[5].

Ces travaux furent confirmés par M. Jouvet chez le chat. Il découvrit en outre que pendant les phases REM existait une disparition du tonus musculaire axial, associée à une activité cérébrale intense, proche de l'éveil les yeux ouverts, et de l'endormissement les yeux fermés (soit une durée de 6 mn toutes les 25 mn chez le chat). C'est ce qui le conduisit à introduire la notion de *sommeil paradoxal*, faisant ainsi du rêve le troisième état physiologique du cerveau. Ces critères d'atonie, d'activité cérébrale^[9], et des mouvements oculaires se retrouvèrent également chez l'homme^[8].

Stimuli externes et rêves

Plusieurs groupes de chercheurs ont tenté de refaire les expériences de Maury, en vain. L'intégration de stimuli externes dans le rêve était au mieux partielle, souvent nulle. Dans aucun cas le stimulus ne devint le sujet central d'un rêve. Cette difficulté de détourner l'attention du rêveur de sa création interne a été nommée par Allan Rechtschaffen « processus monomaniaque » (single-minded process)^[10]

La remémoration des rêves

En 1993 le psychologue cognitiviste David Foulkes se rend compte que tout le monde n'entend pas la même chose si on lui demande au réveil « avez-vous rêvé ? » Il y a par exemple des gens qui, s'ils ont rêvé d'un fait quotidien, ne considèrent pas cela comme un rêve et répondront donc par la négative à la question. La question a donc été reformulée de manière plus neutre « quelque chose vous a-t-il traversé l'esprit avant votre réveil ? » En analysant les récits obtenus dans les laboratoires de sommeil, il devint alors évident que les rêves des stades de sommeil autres que le sommeil paradoxal, étaient plus fragmentés, plus proches d'une simple pensée. « J'ai pensé à mon

examen de math. » Tandis que le même thème pendant le sommeil paradoxal est plus développé avec une intrigue ou des détails^[11].

Par la reformulation D. Foulkes peut montrer que la fréquence de récits de rêves de sujets réveillés pendant un sommeil lent profond peut atteindre plus de 70 %. Tous les stades du sommeil sont donc propices à la production de rêves. Toutefois, la faculté de mémorisation est supérieure lorsque le sujet est réveillé en période de sommeil paradoxal, ce qui permet d'ailleurs d'obtenir des récits de rêve auprès de presque toutes les personnes (80 %), y compris celles qui prétendent ne jamais rêver, et ces rêves sont les plus vifs et les plus riches en images. En revanche, la remémoration est très difficile après un réveil en sommeil lent. Dans tous les cas, le rêve qui survient le plus aisément à la conscience est celui qui précède immédiatement le réveil.

L'oubli des rêves

Dans son laboratoire du sommeil à Haïfa en Israël, Peretz Lavie a étudié la quantité de rêves dont se souvenaient un groupe de survivants de la Shoah qui s'étaient bien adaptés à la vie après leur libération, un groupe de survivants qui avaient toujours des problèmes et des cauchemars et un groupe d'Israéliens nés en Israël. Les dormeurs étaient toujours réveillés lorsque les enregistrements électriques montraient une période de sommeil paradoxal, si le troisième groupe avait un nombre de rêves proche de la moyenne 78 %, ce nombre baissait à 55 % pour le deuxième groupe et n'était que de 33 % pour les personnes s'étant bien réadaptées à la vie quotidienne. La seule différence concernant le sommeil des différents groupes était sa profondeur. Les personnes ayant subi un traumatisme avaient un sommeil plus profond que les personnes en bonne santé^[12]

La génération des images oniriques

L'examen des zones actives pendant les différentes phases de sommeil montre que l'hippocampe est actif pendant le sommeil paradoxal et c'est lui qui est responsable des images.

More Majorum - la tradition ancestrale

- **Hippocrate**

médecin grec, 460 av. J.-C., 370 av. J.-C., il est l'auteur du *Traité d'hygiène d'Hippocrate ou l'Art de prévoir les maladies du corps humain par l'état du sommeil*. Suivant l'état du soleil, de la lune ou des astres vus en rêve, Hippocrate pouvait savoir si le sujet était en bonne santé, ou au contraire malade. Les rêves avaient qualité de prodromes concernant l'état de santé d'une personne.

- **Aristote**

384 av. J.-C.-322 av. J.-C. il est l'auteur d'un traité sur les rêves : Des rêves.

- **L'Onirocriticon d'Artémidore d'Éphèse**

Il s'agit d'un système d'interprétation des rêves très élaboré datant du II^e siècle av. J.-C.. Le rêve est distingué du songe qui concerne l'avenir. Le songe est soit *théorématique* c'est-à-dire qu'il ressemble à ce qu'il montre, soit *allégorique*^[13]. Les textes de la grande bibliothèque de Ninive d'Assurbanipal passent pour avoir fourni les bases de l' *oniromancie*. Cet ouvrage fut traduit par la suite par les Arabes.

Articles détaillés : Artémidore d'Éphèse et L'interprétation des rêves selon Artémidore d'Éphèse.

- **Macrobe**

(400 ap. J.-C.), auteur d'un **Commentaire du Songe de Scipion**, il comptabilise cinq types de rêve :

insomnium en rapport avec les soucis, les peurs, l'excès de nourriture ou de boisson
visum ou *phantasma*, c'est-à-dire les rêveries du demi-sommeil
oraculum, les rêves divinatoires (voir l'incubation ci-dessous)
visio, les rêves prophétiques
somnium, le rêve énigmatique^[13].

- **Grégoire le Grand**

pape en 590, il distingue trois grands types de rêves :

ceux dus à la nourriture et à la faim
ceux envoyés par les démons
ceux d'origine divine.

À sa suite, seuls les rêves d'origine divine seront tolérés. L'oniromancie est interdite^[13].

- **Alcher de Clairvaux**

D'après Jacques Le Goff, le savoir sur le rêve commence à s'affirmer à partir du XII^e siècle, s'affranchissant de ses origines divine et satanique. C'est l'ouvrage *Liber de spiritu et anima* ("l'esprit et l'âme"), rédigé par un moine cistercien au XII^e siècle, Alcher de Clairvaux, qui aurait permis cette transition. Assez semblable aux conceptions de Macrobe, il existe, selon Alcher de Clairvaux, cinq types de rêves :

l' *oraculum*, rêve que Dieu envoie à ses émissaires
la *visio*, rêve prophétique clair
le *somnium*, rêve nécessitant une interprétation
l' *insomnium*, rêve commun et sans intérêt
le *phantasma*, apparitions fantomatiques, pendant les premières phases du sommeil, dont fait partie le cauchemar ou l' *éphialtès*.

Le rêve et la religion

La croyance à l'origine divine des songes est une croyance universelle. Des découvertes archéologiques prouvent que les Égyptiens de la Xe dynastie croyaient déjà qu'un rêve pouvait révéler l'avenir et avaient recours à des clés des songes^[14] On connaît les songes que Zeus envoie à Agamemnon, les songes et les visions qu'accorde Apollon à Delphes, notamment à Oreste. Dans l'orphisme et l'école de Pythagore on enseigne que la communication avec le ciel s'effectue uniquement pendant le sommeil, moment où l'âme s'éveille, doctrine identique qu'on retrouve chez les écrivains juifs et arabes du moyen-âge. Ibn Khaldoun 1332-1406 nous renseigne sur la pratique ritualisée des rêves mantiques chez les musulmans. L'oniromancie babylonienne n'avait rien à apprendre de la Grèce. Le songe prophétique est bien connu chez les Sémites, ce dont témoigne l'Écriture Sainte^[15].

Le chamanisme de Sibérie

- La croyance la plus répandue chez tous les peuples sibériens est que la vie du corps dépend de l'âme. Gardant une certaine autonomie, elle peut s'évader pendant la phase du sommeil, et le rêve témoigne de cette évasion. Cette absence temporaire est sans danger, à condition qu'on ne réveille pas brutalement quelqu'un qui dort. Chez les Xant-Mansi, on dessine un tétras sur les berceaux des nourrissons afin que l'âme de celui-ci ne s'en aille pas trop loin. Si elle se fait prendre par les esprits, la mort est inéluctable, à moins que le chaman intervienne.

Cette absence d'âme peut aussi être attribuée à d'autres états proches du rêve comme l'ivresse et la maladie (surtout mentale), d'où la pratique chamanique du rappel de l'âme dans le corps. Enfin, cette absence est définitive en cas de décès.

- Dans les sociétés chamaniques, certains types de rêves vont apporter la chance au chasseur. S'il rêve de la fille de l'esprit de la Forêt (et des Eaux aussi pour les Selkup), c'est-à-dire du donneur de gibier (donneur de chance), sa chasse sera couronnée de succès. La fille de l'esprit de la Forêt peut apparaître différente à chaque rêve, en vertu de la "pluralité d'entités particulières, localisées"^[16]. "Elle est toujours très belle et le plus souvent nue, séductrice et exigeante"^[16]. En échange du gibier, elle demande les plaisirs humains (amour, contes et chants). L'épouse du chasseur devine d'ailleurs au gibier rapporté si son mari a une maîtresse surnaturelle.

Il existe un interdit de pratiquer l'acte sexuel avant la chasse, avec son épouse notamment. Mais il est de bon présage d'avoir un rêve où le chasseur désire une femme sylvestre. Mais cette séduction a un prix : à terme elle signifie la mort du chasseur, la fille de l'esprit de la Forêt cherchant à le retenir. Elle le rend fou et le fait mourir. Les Tongouses expliquent les morts violentes des chasseurs par l'amour que leur porte l'ourse. Pour les Turco-mongols, les filles d'esprit doivent tuer les chasseurs pour les avoir comme maris.

- Toujours en Sibérie, les chamans voient en rêve l'élan ou le renne dont la peau va lui servir à confectionner son tambour. Le rêve lui permet de savoir où le trouver et comment le reconnaître. Il ne lui restera plus qu'à faire part de ces renseignements au chasseur pour que celui-ci aille le tuer. Cette recherche peut durer une année entière.

Le tambour est un objet essentiel pour exercer l'activité de chaman. Outre le fait

qu'il fait participer la communauté entière, le chaman épouse en quelque sorte son tambour puisqu'il matérialise son alliance surnaturelle avec la fille de l'esprit de la Forêt^[17]. C'est dire la fonction sacrée de ce type de rêve.

- Toujours chez le chaman, certains types de rêves s'inscrivent dans le cadre de l'initiation. Ils se produisent d'ailleurs souvent pendant une maladie. Dans ces rêves, il existe des thèmes récurrents : rencontres avec des figures divines (Dame des Eaux, Seigneur des Enfers, Dame des animaux), esprits-guides, révélations sur les maladies et leur traitement, dépeçage et découpage du corps du chaman^[18].

La Grèce antique

Morphée

Dans la mythologie grecque, Morphée désigne les songes. Fils d'Hypnos (le Sommeil) et de Nyx (la Nuit), il est représenté avec des ailes battant rapidement et silencieusement, qui lui permettent de voler et lui confèrent l'ubiquité. C'est en effleurant un dormeur avec une fleur de pavot qu'il lui procure un rêve. Il fut foudroyé par Zeus pour avoir communiqué des secrets aux mortels.

Morphée désigne *la forme* qui se révèle dans le sommeil, car il peut emprunter la forme qu'il désire. Thanatos, celui qui donne la mort, est le frère jumeau d'Hypnos. La nuit, le voyageur peut boire dans les eaux du Styx, soit à la source de Mnémosyne, et Hypnos le laisse se réveiller, soit à la source du Lhété, et Thanatos le retient dans les Enfers^[19]. Selon une autre tradition grecque, le dieu du rêve est Oneiros, moins célèbre de nos jours, mais qui parce que son nom signifie "rêve" nous a légué une précieuse étymologie.

L'incubation

Incubatio : Sommeil du Temple^[20]. *Incubare* : dormir dans le sanctuaire (mot grec : *egkoimêsis*)^[21].

On s'intéressait déjà aux rêves à Sumer (-3000) et dans l'Égypte ancienne (-2500). Le rêve était considéré comme un message envoyé par les dieux. Dans la Grèce archaïque, l'incubation se pratiquait dans les grottes d'Amphiaraios et de Trophonios. Puis, à partir du V^e siècle av. J.-C. dans le sanctuaire d'Epidaure en Argolide, sous l'égide d'Asclépios, au niveau duquel des stèles ont été retrouvées, relatant 43 histoires de guérisons de patients.

Dans l'incubation thérapeutique, les malades se rendaient dans un temple dédié au dieu de la médecine et s'étendaient sur leur Klinê (peau d'animal ?), dans l'adyton, pour dormir, après avoir reçu les instructions des prêtres leur recommandant d'être particulièrement attentifs à l'aspect qu'aurait le visage du dieu si celui-ci leur apparaissait en rêve. Le dieu pouvait apparaître barbu, ou jeune garçon, accompagné ou non d'une de ses filles *Hygieía*, *Panákeia* ou Iaso, mais aussi sous la forme d'un chien ou d'un serpent. Lorsqu'il touchait la partie malade, ce dernier guérissait. Si le malade n'était pas visité par le Dieu, il devenait incurable. La coïncidence entre le rêve du malade et celui du prêtre était le *sumptôma*. Le dieu pouvait apparaître *onar* (dans le rêve), ou *upar* (dans une vision à l'état de veille)^[22].

La guérison de la stérilité était l'une des principales tâches de l'incubation. Les exemples les plus connus sont Andromaque d'Épire qui se rendit à Épidaure: *le dieu souleva sa robe et toucha son abdomen, ce qui eut pour conséquence la naissance d'un fils*^[20], mais également Andromède de Chios qui fut visitée par le dieu sous la forme d'un serpent qui reposa sur elle : *elle porta cinq fils*^[20]. D'après Patricia Garfield^[23], l'incubation avait justement pour but principal la guérison de la stérilité. Ceci était possible par l'union sexuelle, pendant le sommeil, entre le pèlerin et le dieu ou la déesse. Cette union sexuelle avait réellement lieu dans le cas de la prostitution sacrée. Pour Ernest Jones, l'*incubatio*, le sommeil du temple, était l'union pendant le sommeil entre une personne et un dieu ou une déesse, et il s'interrogea sur le rapprochement entre les termes *incubatio* et *incubus*^[20].

Parfois, au lieu d'un temple, il pouvait s'agir d'un lieu sacré, une source, une grotte, un puits

L'incubation a également été pratiquée à Rome : à l'époque romaine, il y avait environ 400 temples de ce genre dans le bassin méditerranéen, dont celui d'Esculape, l'équivalent romain d'Asclépios.

Au Japon, trois temples sont réputés pour leurs rêves d'incubation : Ishiyama-dera, près du lac Biwa, Hase-dera, au sud de Nara, et Kiyomizu-dera, à Kyōto^[24]. Le *maître guérisseur* qui apparaît dans les rêves d'incubation est Yakushi Nyorai.

L'*istikhàra*, en Islam, est la récitation d'une prière avant d'aller se coucher, pour obtenir une réponse la nuit à un problème donné^[25].

L'incubation est en fait répandue partout dans le monde : Amérique centrale, Afrique du nord, Australie, Bornéo, Chine, Inde, Iran. De la guérison de la stérilité, elle devint une méthode pour guérir d'autres maladies comme la paralysie, la cécité, la claudication et fut utilisé aussi pour prédire l'avenir^[20]. L'étude des inscriptions gravées sur les stèles des temples a permis de montrer l'évolution des pratiques de l'incubation. Aux premières cures miraculeuses survenant pendant le rêve succéda l'indication de remèdes, puis des prescriptions qui produisaient une guérison ultérieure^[26].

L'oniromancie

Le médecin grec Hippocrate (-400) a consacré un traité aux rapports entre des contenus oniriques et diverses maladies. Ainsi, voir en rêve une mer agitée « pronostique l'affection du ventre », voir du rouge témoigne d'une surabondance de sang, etc. Par contre, l'onirocritique s'attachera surtout aux valeurs prémonitoires des données vues en rêve, décodées de façon symbolique à l'aide de diverses « clés des songes » (voir Artémidore).

Vision religieuse

- **Songes et Prophéties** ^[27]

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 Livre des Nombres 12,6.

Les songes (*somnium*) et les visions (*visio*) prophétiques occupent une place importante dans l'Ancien et le Nouveau Testament. Bien que les visions ne soient pas subordonnées au sommeil, comme c'est le cas dans les songes, il n'est pas toujours aisé de différencier les deux dans les textes bibliques.

La prophétie est cependant contraignante et expose le prophète : Livre de Jérémie#Chapitre 20. Inversement, lorsque la prophétie fait défaut, les songes ne sont plus habités par Dieu : ainsi Saül se plaint *Et Dieu m'a abandonné et ne me répond plus, ni par les prophètes ni par les songes*. Premier livre de Samuel#Premier livre de Samuel 28

Selon Maïmonide 1135-1204, toutes les prophéties et manifestations révélées aux prophètes se font en songe ou en vision, apportées ou non par un ange, que les voies et moyens utilisés soit mentionnés ou non. Selon lui, les révélations s'obtiennent dans une vision, et le prophète en saisit la signification dès son réveil. Pour les non prophètes : *nous-mêmes rêvons que nous sommes éveillés et racontons un songe à quelqu'un qui nous l'explique*, témoignant de la nécessité d'un interprète^[28]. Pour Ibn Khaldoun 1332-1406, il y avait deux types de songes pour rendre compte des écritures saintes : le songe véridique qui est une révélation évidente de la présence divine. Il obligeait au réveil immédiat et son impression était si forte et si durable que le sujet ne pouvait l'oublier. Et le songe ordinaire qui nécessite un effort de remémoration et une interprétation, c'est le prototype du songe symbolique ou allégorique : Joseph est l'interprète des rêves du Pharaon en Égypte Genèse - Crampon#Chapitre 41, idem pour Daniel auprès du roi Nabuchodonosor II à Babylone.

Les prophètes sont les interlocuteurs privilégiés de Dieu, ils sont choisis par Lui. L'état de sommeil permet la suppression des sens corporels, et c'est une des théories fournies par Maïmonide pour expliquer la réception de l'émanation envoyée par Dieu. Sur la base d'une faculté imaginative très développée, la prophétie est une perfection acquise, mais qui peut être troublée par la tristesse, la colère et la fatigue. Pour Ibn Khaldoun, les songes de réelle et totale importance viennent de Dieu et ceux qui demandent à être interprétés viennent des anges.

Entre la prophétie et la divination, la frontière est mince. La Loi Biblique est pourtant claire quant à la divination : *Vous ne pratiquerez ni divination ni incantation*. Les faux prophètes sont hors la Loi, c'est le Deutéronome qui légifère sur les faux prophètes : *Si quelque prophète ou faiseur de songes surgit ... tu n'écouteras pas les paroles de ce prophète ni les songes de ce songeur* Deu 13,2-4. Et c'est Jérémie qui y consacre un livret : Livre de Jérémie - Crampon#Chapitre 23

La divination était une abomination chez les prophètes de Yahvé, excepté le cas des Ourim et Thoummim. Parmi les procédés de divination, il y avait : le discours rimé, *saj* en arabe, marque distinctive du devin (*kâhin*), sorcellerie, observateurs de corps transparents, d'organes comme le cœur, le foie, les os, les mouvements d'animaux, d'objets (cailloux : cléromancie), l'astrologie ...

Les possédés, *majnûn* en arabe, *meshugga* en hébreu, est un cas particulier puisqu'il fait référence aux *jinns*, créatures sémitiques qui s'approprient la forme humaine. À l'origine, ils pouvaient être un individu possédé par un esprit amical, et qui plus tard, ont été vus comme ceux qui s'unissaient aux humains, comme les fils d'élohim qui prirent les filles des hommes parce qu'elles étaient belles, ou encore comme des aliénés dans leurs délires furieux, des extatiques, ou des épileptiques.

D'après Maïmoïde, Moïse seul fit exception à la règle qui veut que Dieu communique sa volonté à ses prophètes par les songes et les visions : *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. Livre des Nombres 12,7-8.

Bien que les songes ordinaires soient considérés comme des vanités, trompeurs et impurs, dans la vision apocalyptique du livre de Joël, l'effusion de l'esprit se répandra sur toute chair : *vos fils et vos filles prophétiseront, vos anciens auront des songes, vos jeunes gens des visions.* Joël 3,1.

- **Références aux songes dans l'Ancien et le Nouveau Testament :**

- Songes pour instruire les hommes :

Genèse 15,12 : un sommeil profond tombe sur Abram. Il annonce la future captivité en Égypte. Il s'agit du même sommeil que celui qui tomba sur Adam en 2,21. Ce sommeil vient de Dieu, on le retrouve :

-1^{er} S 26,12 : *tous dormaient, plongés par Yhwh dans une torpeur profonde*

-Is 29,10 : *oui Yhwh vous abreuve de son souffle hypnotique - il ferme les yeux des prophètes, des voyants il couvre les têtes.*

-Jb 4,13 : *À l'heure où les rêves agitent confusément l'esprit, quand une torpeur envahit les humains ...*

-Jb 33,15 : *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 ...*

Genèse 20,3+ : Dieu visite Abimélek en songe afin qu'il ne prenne pas pour femme celle d'Abraham, Sara.

Genèse 28,10-19 : songe de Jacob. Vision de l'échelle qui monte au ciel sur laquelle montent et descendent des anges (cf Jn1,51, 12,1-3+, 23,1+, 25,23+). Prédiction de la nombreuse descendance de Jacob (cf Gn12,1+, 26,2). La pierre sur laquelle il s'endort localise la présence divine, elle définit un lieu sacré : la Maison de Dieu qu'il prénomme Béthel.

Genèse 31,10-13 : nouveau songe de Jacob. Le Dieu qui est apparu à Béthel se représente à Jacob pour qu'il quitte les terres de Laban et retourne dans sa patrie.

Genèse 31,24 : Dieu visite Laban en songe et le met en garde de s'en prendre à Jacob qui s'est enfui.

Genèse 37,5-11 : Joseph a deux songes allégoriques signifiant sa prééminence par rapport à ses frères.

Genèse 40,5-19 : Joseph interprète les deux songes allégoriques de ses compagnons de cellule : celui de l'échanson et celui du panetier.

Genèse 41,1-36 : Joseph interprète le songe allégorique du Pharaon : les sept vaches grasses et des sept vaches maigres, les sept gros et beaux épis et les sept épis grêles et brûlés.

Livre des Nombres 12,6 : Yahvé dit à Moïse, Aaron et Miryam: *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.*

Daniel 2,1+ : songe allégorique de Nabuchodonosor, interprété par Daniel, suite à l'échec des mages et devins chaldéens.

Mt 1,20-23 : L'Ange du Seigneur (Dieu lui-même) apparaît en songe à Joseph pour lui signifier de ne point répudier Marie et d'appeler Jésus celui qui vient de l'Esprit Saint.

Mt 2,12 : Les mages sont avertis en songes de ne point retourner chez Hérode, après avoir salué l'enfant Jésus.

Mt 2,13 : L'Ange apparaît en songe à Joseph pour l'avertir de fuir vers l'Égypte, afin de mettre Jésus à l'abri d'Hérode qui cherche à le faire périr.

Mt 2,19 : L'Ange apparaît en songe à Joseph pour qu'il quitte l'Égypte et revienne sur la terre d'Israël, car Hérode est mort. Mais son fils régna sur la Judée, Il réapparaît en songe pour qu'il se rende en Galilée, à Nazareth.

Actes des Apôtres 18,9 : au cours de la mission de Paul, celui-ci reçoit une nuit la vision du Seigneur qui l'encourage à continuer ses discours.

Acte des Apôtres 23,11 : même songe l'encourageant à témoigner à Rome

Acte des Apôtres 27,23 : dans un songe, un ange de Dieu encourage Paul au cours d'une tempête.

- Songes ordinaires et divinatoires, blâmés par les prophètes :

Siracide 34,1-8 : de la vanité des songes, sauf s'ils sont envoyés du Très-Haut.

Jr 29,8 : Dans la lettre adressée par Jérémie aux prêtres, prophètes et peuple déportés de Jérusalem à Babylone par Nabuchodonosor, Yahvé Sabaot prévient de ne point écouter les songes, ni des prophètes, ni des devins, ni de chacun d'eux, car ils ne sont point envoyés par Lui.

Qohélet = Ecclésiaste 5,2 : *car du nombre des tracas vient le songe.*

Qohélet = Ecclésiaste 5,6 : Paroles de Qohélet, fils de David, roi de Jérusalem : *Car du nombre des songes viennent les vanités et les paroles multipliées.*

Lv 19,26 : *Vous ne mangerez rien avec du sang ; vous ne pratiquerez ni divination ni incantation.*

Dt 13,2-6 : contre les séductions de l'idolâtrie, et des faiseurs de songes. Dans le code Deutéronomique il faut suivre Yahvé et non d'autres Dieux.

Dt 18,9-14 : la Loi interdit la divination, les incantations, la mantique ou la magie.

Les démons du rêve

Selon G. Van der Leeuw^[29], *partout les démons sont plus anciens que les dieux.* Un démon n'est pas nécessairement un être inférieur. Il peut même parfois devenir un dieu. Dans l'animisme, le monde est rempli d'esprits et de démons. À l'origine les démons sont en rapport avec des expériences vécues. Ils résultent de la confrontation aux *puissances de la vie*. Ils prennent aussi leur source avec les expériences du rêve.

- Le rêve *angoissé*, le cauchemar, c'est l'éphialtès, l'empousa et la lamia des grecs, la lamashtu assyro-babylonienne.
- Les rêves sexuels avec le démon : c'est l'union entre un démon et un être humain. À l'extrême il est question d'un mariage. Cette représentation du démon est partout présente dans le monde. Ils sont à l'origine de l'incube et du succube, de Lilith, la première femme d'Adam, l'*Ardat Lili* babylonienne. Mais aussi les Jinns arabo-islamiques, les trolls

scandinaves et les fées celtiques.

Ceci est à rapprocher de la *filles de l'esprit de la forêt* des sociétés chamaniques sibériennes (voir ci-dessus). Le chamanisme a été décrit comme étant le premier système religieux. Dans ce cadre, le chaman ne pouvait se soustraire à cette union au risque de mourir. Il n'est pas aberrant de penser que toutes les formes d'unions et de mariages avec des *démons* nocturnes ne soient en fait qu'une forme postérieure et adaptée (notamment malfaisante) de celles des croyances chamaniques.

Le rêve et la loi

Le Code pénal français interdisait l'interprétation des rêves dans l'article R. 34, 7° de 1832 stipule "*Seront punis de l'amende prévue pour les contraventions de la 3e classe [...] : Les gens qui font métier de deviner et pronostiquer, ou d'expliquer les songes.*" Toutefois, l'analyse de rêves n'a pratiquement jamais été poursuivie. Ce paragraphe a été abrogé par le Code pénal de 1994^[30]

Le rêve et le romantisme

Article détaillé : Le rêve et la rêverie comme thème romantique.

Les écrivains romantiques s'intéressaient beaucoup aux rêves. L'œuvre de Jean Paul comportent beaucoup de récits oniriques. En outre il écrit trois textes sur le sujet. *La magie naturelle de l'imagination* (1795), *Sur le rêve* (1798) et *Coup d'œil sur le monde des rêves* (1813). Le poète anglais Samuel Taylor Coleridge écrit en 1816 son poème *Les souffrances du sommeil*. En France on peut citer Gérard de Nerval : *Aurélia ou le rêve et la vie* (1855). Le public de l'époque avait un coût pour le rêve, l'occultisme et le fantastique. Les clés des songes se referaient aux clés plus anciens^[31]

Le fragment *Heinrich von Ofterdingen* (Henri d'Ofterdingen) de Novalis commence avec le rêve de la fleur bleue qui devient le visage d'une jeune fille. A son réveil Heinrich se met à la recherche de cette fleur. Par la suite la fleur bleue devient un symbole du romantisme allemand.

Le rêve et la psychologie

Suivant la psychologue Patricia Garfield, il existe une certaine plasticité des rêves, c'est-à-dire que le contenu des rêves peut varier en fonction des croyances des sujets et de "l'attente" du thérapeute dans le cas d'une psychothérapie. Ainsi dans une thérapie freudienne, un patient aura des rêves dont le contenu est plutôt sexuel ou agressif alors que dans une thérapie jungienne les rêves seront plus orientés vers des mandalas et des archétypes^[3].

Les courants psychanalytiques

- **La théorie psychanalytique freudienne**

En psychanalyse appliquant la théorie freudienne, le rêve est considéré comme une **réalisation de désirs**, ces derniers étant en fermentation dans notre inconscient. Déjà

Socrate (La République livre 9) définissait le rêve comme un lieu où les désirs honteux, réprimés le jour, se "trémoussent" pour assouvir leurs penchants. Plus tard, Freud y rajoutera l'idée du travestissement.

Le rêve serait une sorte de « soupape de sécurité » permettant à l'Inconscient de s'exprimer sans perturber l'équilibre psychique de l'individu.

Selon Freud, « l'interprétation du rêve est la voie royale qui mène à l'inconscient ». Ainsi, le rêve serait une fenêtre sur l'Inconscient permettant au rêveur de procéder à son interprétation : soit seul (autoanalyse), soit au sein d'une cure psychanalytique (en présence d'un psychanalyste).

Articles détaillés : Interprétation des rêves selon Freud et la psychanalyse, Travail du rêve et Symbolique et psychanalyse freudienne.

- **La théorie proposée par Jung et la psychologie analytique**

En 1916 Carl Gustav Jung publie *Allgemeine Gesichtspunkte zur Psychologie des Traumes* (Points de vues généraux de la psychologie du rêve) où il développe sa propre compréhension des rêves qui diffère beaucoup de celle de Freud. Pour lui, les rêves sont aussi une porte ouverte sur l'inconscient, mais il élargit leurs fonctions par rapport à Freud. Selon cet auteur, une des principales fonctions du rêve est de contribuer à l'équilibre psychique. Il constate que tout ce que nous vivons dans la journée n'arrive pas dans la conscience. Certaines choses (mouvements, expressions de visages, etc.) restent subliminales. Dans le rêve l'aspect caché, inconscient d'un concept peut être mis en images^[32] La psyché de l'homme est constitué de parties conscientes et d'autres inconscientes, ces dernières s'expriment pendant les rêves. "Pour sauvegarder la stabilité mentale, et même physiologique, il faut que la conscience et l'inconscient soient intégralement reliés, afin d'évoluer parallèlement."^[33] Les rêves s'expriment par symboles, cependant un même symbole n'a pas forcément le même sens, tout comme des motifs qu'on retrouve fréquemment (la chute, voler, les poursuites...) demandent des interprétations individuelles, parce que leur sens dépend du contexte et de la vie du rêveur^[34]

Il y a des rêves qui comportent des images que le rêveur ne peut pas relier à sa vie, qui ne lui disent rien. D'après Jung il s'agit d'images de l'inconscient collectif, des sortes de résidus archaïques (Jung) qu'il appelle archétypes. Les archétypes varient beaucoup dans les détails sans perdre leurs schèmes fondamentaux. Ainsi on retrouve dans toutes les mythologies les archétypes du héros, du vieil homme, de la mère, etc^[35]

- **Le rêve et la psychologie archétypale**

Selon James Hillman, un analyste jungien, le moi qui rêve n'est pas le même que le moi éveillé. Il existe entre les deux une relation de gémellité : *ils sont les ombres l'un de l'autre*^[36]. Le moi qui rêve, c'est-à-dire le moi imaginal, se mêle aux images du rêve et sait qu'elles ne lui appartiennent pas. Le moi est lui aussi une image, *une figure complètement subjective, un fantôme, une ombre vidée du "Je" qui s'abandonne au sommeil*^[37].

Le rêve n'appartient pas au rêveur, celui-ci n'a qu'un rôle dans celui-là. Le moi, le "Je", doit réapprendre à se familiariser avec le rêve, à créer une intimité avec lui, parler son langage, l'appivoiser, sans chercher à le "violer" par des interprétations abusives.

Le moi de veille est naturellement résistant à sa dissolution dans les images du rêves. James Hillman emploie souvent le terme *underworld* pour désigner le royaume souterrain, celui où notre âme survit, mais pas notre corps. **Lunderworld c'est le royaume de la mort du moi, comparable au royaume d'Hadès. La terminologie d'Hillman est toute emprunte de la mythologie grecque, mieux à même de décrire les archétypes qui structurent le psychisme humain. Les animaux vus en rêve sont pour lui des porteurs d'âmes, c'est-à-dire qu'ils permettent une entrée dans lunderworld.** Pour savoir ce qu'ils sont, il faut revenir à l'image plutôt qu'à nos réactions vis-à-vis d'elles. Pour Hillman, mieux vaut aller au zoo pour découvrir ce qu'est un ours polaire vu en rêve, plutôt que d'ouvrir un dictionnaire des symboles.

Son approche est plus phénoménologique qu'analytique (qui casse le rêve en plusieurs parties différentes) et interprétative/herméneutique (qui fait de l'image du rêve "autre chose" que ce qui apparaît dans le rêve). Sa citation, bien connue, est de regarder le rêve avec l'intention et dans un processus de rester "collé à l'image".

"Par exemple, Hillman discute d'un rêve avec un patient. Il voit un énorme serpent noir. Sa proposition est "garder le serpent" et de le décrire plutôt que d'en faire autre chose qu'un serpent comme par exemple le symbole d'un pénis. Hillman fait remarquer " À partir du moment où vous avez défini le serpent, vous l'avez interprété, vous avez perdu le serpent, vous l'avez arrêté et le client a perdu une heure et s'en va avec un concept sur sa sexualité réprimée ou ses froides passions noires. Il s'agit de se renseigner sur le serpent comme il est présenté dans le rêve et par la psyché. Le serpent est énorme et noir, mais quoi d'autre ? Mue-t-il et perd-il sa peau ? Est-il au soleil ou sur une roche ? Digère-t-il sa proie ? Cette stratégie descriptive maintient l'image en vie, à l'opinion d'Hillman et offre la possibilité de comprendre la psyché"

- **Réflexions sur le rêve à partir de la psychologie analytique de Jung :**

Ce qui suit est issue de "*Le rêve dans la psychologie analytique de Jung*", Pinterovic' A., Tournai/Bruxelles, 1982, éd. la corne d'abondance (prochainement publié sur lulu.com uniquement)

- Critique de l'approche freudienne du rêve :

Rappelons simplement que pour Freud, le rêve se définit essentiellement comme une "réalisation du désir"; que le désir se définit à son tour essentiellement comme un désir de nature sexuelle (qu'il ne s'agit pas de confondre avec la génitalité!); que c'est cette nature sexuelle même qui contraint en quelque sorte l'instance productrice de rêves à un "travail" (Traumarbeit) dont le but est de rendre le message onirique plus acceptable pour la conscience du moi; que ce "travail" consiste, sous l'égide de la "censure" émanant du "surmoi", à déformer le désir, principalement au moyen de 2 procédés, la condensation et le déplacement, dans lesquels Lacan a cru bon de retrouver les 2 vieilles figures de rhétorique, la métaphore et la métonymie. Le rêve se présente donc, pour Freud, essentiellement comme un retour de refoulé, camouflé sous un langage symbolique.

La première notion que Jung a critiqué est celle de la censure. Jung refuse de parler de "façade" du rêve, de même qu'il rejette la distinction freudienne classique entre

"contenu latent" et "contenu manifeste", parce qu'il considère que les rêves "n'illusionnent pas, ne mentent pas, ne déforment pas ni ne maquillent; au contraire, ils annoncent naïvement ce qu'ils sont et ce qu'ils pensent. (...) Leur incapacité à être encore plus clairs correspond à l'incapacité de la conscience à comprendre ou à vouloir comprendre le point en question" (*C.G. Jung : Psychologie et éducation, Buchet/Chastel-Corréa. Paris. 1963. pp 71-72. GW : XVII, paragraphe 189*). L'incompréhension n'est donc pas due à une quelconque "intention inconsciente de la dissimulation", mais à la nature même du langage onirique, qui est fondamentalement imaginal, cette "deuxième forme de pensée", pensée "pré-logique de Levy-Bruhl, à laquelle Jung avait consacré le capital chapitre d'introduction de l'ouvrage par lequel il s'était démarqué en 1912 de la conception freudienne de l'âme (*C.G. Métamorphoses de l'âme et de ses symboles. Librairie de l'Université. Georg. Genève. 1953. GW : V*). Nous ne pouvons non plus, dans le cadre de ce bref exposé de manière plus approfondie de l'image, le matériau de base du rêve (*J. Hillman : An inquiry into Image. Spring 1977. Spring publications. Zurich-Dallas. 1977. pp. 62-88. J Hillman : Further Notes on Images. Spring 1978. Id. pp. 153-182*). Disons simplement que pour nous, l'image se définit comme une représentation chargée d'énergie émotive et qui fut à l'origine (de l'humanité de l'individu), une sensation chargée d'énergie d'abord.

- Les problèmes d'interprétation :

Pour Jung, il n'est pas question de situer le véritable sens du rêve dans le contenu "latent" (caché) derrière un contenu dit "manifeste" (ensemble des images comme produit du travail du rêve). La question reste posée cependant : d'où vient l'obscurité du rêve ? Suivant Jung, elle n'est pas due à une intention dissimulatrice qui proviendrait d'une censure qu'exercerait le "surmoi", mais qu'elle est simplement l'incapacité de la conscience rationnelle à saisir le sens des images (*Psychologie et éducation p72*).

- Vouloir que comprendre l'inconscient par les symboles (pire par les mots) ne permet pas d'appréhender l'image et de la comprendre :

Quoi qu'il en soit, les images des rêves, ces "créatures de la nuit", apparaissent tantôt comme favorables, tantôt comme défavorables; tantôt comme véridiques, tantôt comme trompeuses. Il faut parfois aussi pouvoir se défendre contre elles. L'interprétation, la lecture des rêves, n'est qu'un moyen parmi d'autres pour leur rendre justice. On peut se demander si nous, interprètes modernes des rêves, tenons suffisamment compte de ce fait. Devant le rêve, nous pouvons avoir deux attitudes différentes : comprendre ou agir, c'est-à-dire interpréter ou "expié". Et chaque fois que nous considérons les rêves uniquement comme des images ou des symboles -ou pis encore, comme des mots,- nous oublions l'aspect "expiation" et courons le danger d'offenser les dieux (archétypes). Et la sanction est presque toujours une mauvaise compréhension ou plus simplement l'incompréhension du message divin.

Source : op cit, p30

- Concernant les associations libres du moi sur le rêve :

Pour Jung, en effet, le rêve est un phénomène psychique sui generis qui doit être examiné et étudié en tant que tel et non simplement comme un outil pour dévoiler les

complexes sous-jacents dont il ne serait que l'expression. Ceci ne veut pas dire que dire que le rêve, pour Jung, n'ait aucun rapport avec les complexes. Bien au contraire. C'est précisément Jung qui a défini le rêve comme une personnification dramatique des complexes (in *L'Homme à la découverte de son âme*, p189) Mais on pourrait se demander dès lors ce qui différencie exactement sa conception du rêve de celle de Freud, s'il n'avait pas pris la précaution de nuancer son point de vue. Ce qu'il reproche à la méthode des associations libres, c'est qu'elles "peuvent laisser le contenu du rêve parfaitement de côté et s'enliser dans des complexes qui ne sont pas nécessairement essentiels (...). Les rêves, eux, traitent des faits essentiels, spécifiques, efficaces, par-delà ce que la nature de chacun peut avoir de généralement veule et de coupable. (...) les associations doivent être canalisées, limitée à la périphérie de ne retenir que le matériel qui se groupe autour de la représentation onirique à élucider et qui en forment le contexte, et non pas ceux qui, de prend en proche peuvent s'étendre à l'infini" (*CG Jung in L'homme à la découverte de son âme*, p277-278).

Source : op cit, p32

- Sur les qualités pour interpréter un rêve :

Tout comme le vieux Artemidore, Jung a voulu préciser les conditions d'un "bon" exégète des rêves devrait réunir. En 1er lieu, une compréhension psychologique, une faculté de pénétration intuitive et de combinaison, basée sur la connaissance du monde et des hommes, que Jung avait eu soin de décrire, dès 1912n dans son style inimitable (in *L'âme et la vie* p111) ;

"Celui qui veut connaître l'âme humaine, n'apprendra à peu près rien de la psychologie expérimentale. Il faut lui conseiller d'accrocher au clou la science exacte, de se dépouiller de son habit de savant, de dire adieu à son bureau d'étude et de marcher à travers le monde avec un cœur humain, dans la terreur des prisons, des asiles d'aliénés, des hôpitaux, de voir les bouges des faubourgs, les bordels, les tripots, les salons de la société élégante, la bourse, les meetings socialistes, les églises, le revival et les extases des sectes, d'éprouver sur son propre corps amour et haine, les passions sous toutes ses formes; alors, il reviendra chargé d'un savoir plus riche que celui que lui auraient donné des manuels épais d'un pied et il pourra être, pour ses malades, un médecin, un véritable connaisseur de l'âme humaine."

En second lieu, il doit disposer d'un savoir spécifique, reposant autant sur des connaissances étendues et approfondies que sur une certaine "intelligence du cœur" (**in l'essence des rêves p67**). Il n'en reste pas moins vrai que seules les interprétations spécifiques obtenues par un examen soigneux du contexte puissent prétendre à quelque efficacité thérapeutique.

Source : op cit, p36

- Critique de James Hillman sur l'herméneutique centrée sur le symbole :

Deux analystes de ce qu'on pourrait appeler la "tendance archétypologique", Berry et Hillman ont critiqué assez sévèrement l'approche jungienne "symbolique" de l'imagerie onirique, tout en proposant une nouvelle approche possible, plus imaginal,

archétypique. Berry reproche à la méthode amplificatoire de déplacer l'image de l'espace personnel du rêveur vers un espace collectif et culturel et de perdre ainsi en précision en s'éloignant, à cause des analogies hasardeuses, de quelque chose d'absolument bien connu (dans le sens de "à portée de main") vers quelque chose de plus inconnu (de grande portée); elle n'accepte l'amplification que si elle est basée sur une analogie essentielle, parce qu'une telle analogie reste liée à l'image onirique, parce qu'elle lui fait écho au lieu de la remplacer (64).

Hillman, lui, va encore plus loin dans sa critique. Il reproche à la conception symboliste des rêves principalement d'abstraire des images de leur contexte et de les transformer en hypostases figées qui ne livre plus dès lors que des sens littéraux (65). Car, dit-il avec raison, "l'image n'est pas l'image d'un objet. Elle se met elle-même en image (it imagines itself). Elle imagine". Aussi, distingue-t-il 2 approches possibles de l'image onirique : la scientifique qui considère les mots-véhicules du texte onirique comme des concepts et la poétique qui les perçoit uniquement comme images. Dans l'approche scientifique, les mots acquièrent leur sens du référent - qui peut être un symbole!- dans la mesure où le symbole lui-même n'est pris qu'en tant qu'il se réfère, à autre chose,) savoir un concept universel, abstrait, correspondant à un hypothétique "objet interne", construction toute théorique qui n'est qu'un effet de l'image, et qui détourne, dès lors, l'image de sa fonction; dans l'approche poétique, les "mots sont saisis exclusivement dans l'image, comme une image, inséparables de leur aspect d'image" (66).

En conclusion : "Parce que les paroles du rêve ne sont pas des concepts qui se réfèrent à, aucun rêve ne peut être ramené interprétativement à d'autres référents. "Un rêve ne peut qu'être réimaginé interprétativement, comme on le fait avec n'importe quel autre morceau de poésie (67)". Hillman considère donc que toute "symbolisation" est une sorte de "littéralisation", parce que conceptualisation, un concept appelant toujours un référent.

- Dangers de l'interprétation à outrance :

Le danger paranoïaque d'interpréter à outrance et à tout prix n'apparaît que si la quête de sens évacue complètement le mystère. Compensatoirement, tout devient alors inconsciemment mystère ou, mieux, tout devient suspect; le sens n'est évidemment possible que si le mystère est accepté; on ne peut comprendre que si l'on admet d'abord que l'incompréhensible et l'incompris existent réellement.

- Réconcilier les herméneutiques :

Une 1ère phase de l'histoire de la conscience occidentale fut marquée par une herméneutique prométhéenne qui cherchait à découvrir le sens, comme un feu ardent qui illumine les profondeurs obscures de l'âme. Aujourd'hui, nous sommes peut-être davantage disposés à réagir contre herméneutique aveuglante et, avec un Hillman ou un Solié, à revenir aux demi-teintes hermétiques et imaginaires du langage de l'âme. Le temps n'est sans doute pas encore venu à une autre herméneutique, une herméneutique nouvelle qui réunirait Prométhée et Hermès, le désir ardent de comprendre du 1er et l'impénétrable et obscur mystère du second.

Op-cit, p50

- **Géza Róheim**

Père de l'anthropologie psychanalytique, Géza Róheim définit le *rêve de base* comme "la résultante de deux forces antagonistes, l'une régressive et maternelle tendant à retourner dans la matrice, et par conséquent à renoncer au monde terrestre, l'autre phallique tendant à reconstruire le monde en le peuplant de symboles génitaux"^[38]. En faisant du rêve le "plus petit dénominateur psychique de l'humanité", Róheim fait de celui-ci un phénomène constant à travers les variations infinies des cultures et des psychismes, permettant de rendre compte des théories de l'âme, des paradis et des enfers et de la structure des contes et des mythes :

Il semble que dans le rêve réside l'une des sources les plus importantes de la culture humaine. Nous pouvons dire que la gigantesque structure imaginaire que nous avons édifiée au cours des siècles prend effectivement naissance dans nos rêves^[39].

Il rejoint ainsi Edward Tylor pour qui les dieux sont issus de l'animisme et l'animisme du rêve, et Laistner qui fit dériver la mythologie du cauchemar^[40]. Cependant bien qu'il se soit servi de la psychanalyse comme un moyen bien commode pour établir une relation avec les "autres", une sorte de technique d'enquête, celle-ci ne lui a pas permis d'établir une grille d'interprétation systématique. Dans son ouvrage *Les portes du rêve*, la part de la psychanalyse au sens strict est réduite, et il invite les psychanalystes de se servir de l'anthropologie :

je n'aurais jamais compris, pour ma part, toutes les implications des discours de mes patients si je n'avais pas été familiarisé avec les altjiranga mitjina, les êtres éternels du rêve.

L'analyse des rêves selon Medard Boss

Pour Medard Boss^[41], l'interprétation des rêves est arbitraire. Il s'oppose à Freud quant à la réalité d'un contenu latent onirique et ne croit pas que le contenu manifeste d'un rêve ne puisse pas signifier ce qu'il prétend être. Il oppose aux "désirs inconscients" de Freud l'*intentionnalité* du désir, c'est-à-dire que tout désir est désir de quelque chose. En d'autres termes, le rêve se donne à voir pour ce qu'il est. Par exemple, perdre des dents en rêve est un symbole freudien de masturbation. Pour Medard Boss, cela ne signifie rien d'autre que perdre des dents, et aucune instance psychique n'existerait dans l'intention de masquer cet état de fait.

L'idée générale de Medard Boss repose sur l'introduction du concept du Dasein, l'"être-là", l'"être au monde" ou encore "celui qui a à être celui qu'il est". Dans cette perspective, il existerait un "être là" dans le rêve qui est tout simplement un autre mode d'être au monde que la conscience ordinaire dans l'activité de veille ^[42]. Pour Médard Boss il existe une continuité (mais pas une identité) entre *l'exister* de veille et *l'exister* de la vie onirique.

Medard Boss renonce à l'interprétation pour l'analyse. Celle-ci consiste à rendre le plus visible possible tout "l'exister" d'un être rêvant au moment de son rêve. À quoi se fermet-il, qu'est ce qui est donné à voir ou à entendre... Replonger dans le rêve plutôt que d'en sortir par l'interprétation ou par la libre association. L'analyse s'entend ainsi dans sa

définition philosophique : "méthode qui vise à comprendre un objet en le décomposant en ses constituants".

L'étape la plus délicate consiste ensuite à ramener à la conscience diurne tout ce matériel afin de s'ouvrir à une autre possibilité d'être au monde.

En définitive, l'analyse s'organise autour de trois questions principales afin de favoriser son ouverture au monde :

- *"pouvez-vous apercevoir à l'état de veille une situation similaire" ?*
- *"savez-vous à l'état de veille quelque chose de plus" ?*
- *"voyez-vous plus clairement étant réveillé" ?*

Articles détaillés : Être et Temps, Daseinsanalyse et Martin Heidegger.

La rediffusion onirique d'impressions

Selon ce point de vue, les contenus émotionnels du rêve sont identiques à des contenus émotionnels "préconscients" vécus à un moment de la veille. L'idée est d'alors faire correspondre la scène rêvée au fait incitateur en résolvant l'équation : la scène rêvée (qui est connue) associée à l'impression vécue dans le rêve (impression qui, elle aussi, est connue) = impression de la veille (connue puisqu'il s'agit de l'impression onirique elle-même) associée au fait incitateur de l'impression (à découvrir par une remémoration des événements de la veille).

Les rêves et l'identité

Prolégomènes

Se poser la question de la nature des rêves revient à se poser la question de la nature de la conscience éveillée, ainsi que celle de ses rapports au rêve. Tel un intrus à l'intérieur de soi, le rêve est souvent vécu comme une altérité, dont la présence même force la réflexion.

- Pour Gaston Bachelard 1884-1962, les rêves ravissent le "*cogito*" du rêveur. Sans histoire et sans avenir, ils ne sont qu'un désastre de l'être et nous rapprochent du néant. Les rêves sont sans Sujet et appartiennent à n'importe qui^[43].
- A l'inverse, certaines personnes ne veulent pas voir de différence entre le rêve et la réalité, tel Lovecraft 1890-1937 :

"Toute vie dans notre cerveau n'est qu'une collection d'images et qu'il n'y a pas de différences entre celles qui naissent des objets réels et celles qui naissent de nos rêves intimes pas plus qu'il n'y a de raison de considérer les unes comme supérieures aux autres"

La clé d'argent (The Silver Key 1926)

- Tout en nuances est l'opinion de Georg Christoph Lichtenberg 1742-1799. Grand praticien et grand théoricien du rêve, il situe le débat sur celui des états de conscience :

Les rêves se perdent peu à peu dans notre état de veille, et il est impossible de dire où commence l'un, ou cesse l'autre^[44].

...

Puisqu'il est si fréquent dans les rêves qu'on prenne ses propres propos pour ceux d'un autre - par exemple quand on a une discussion avec quelqu'un- je m'étonne simplement que cela ne se produise pas plus souvent à l'état de veille. L'état de veille semble consister essentiellement dans la différence précise et conventionnelle qu'on établit entre ce qui est nous et ce qui est en dehors de nous^[45].

- Michel Jouvet, neurobiologiste français, et d'autres chercheurs ont montré que chez les rats et les souris certaines fonctions qu'on croyait héréditaires ne le sont pas. Si l'on met le souriceau dans une nouvelle famille, il se comportera comme celle-ci. M. Jouvet en déduit que ces adaptations doivent se faire pendant le sommeil paradoxal et que celui-ci sert donc à la programmation de l'individuation, c'est-à-dire la différenciation des individus^[46] En outre, le moi conscient n'est actif que pendant l'éveil (p.ex. l'attention volontaire, prendre une décision, etc.) Ce moi ne contrôle plus le cerveau pendant le sommeil. Celui qui regarde les images des rêves n'est pas le moi conscient, mais d'après lui : "*C'est ton soi, ou ton inconscient, qui te rêve en dehors de ta volonté*"^[47] Pour ce neurobiologiste, le rêve n'est ni du sommeil, ni de l'éveil, mais un troisième état du cerveau aussi différent du sommeil que celui-ci hors de l'éveil^[48].

Chuang-zi et le papillon

Les personnages du rêve

La question de l'identité du rêveur et des rapports entre les consciences éveillée/onirique se manifestent au travers des personnages de rêve.

- Selon Claude Rifat^[50] le Moi que nous connaissons n'est qu'un représentant d'une multitude d'autres moi à l'intérieur de notre "endoréalité". Le Moi habituel se distingue des autres en raison d'une plus forte capacité volitive. Cette capacité, selon cet auteur, est en rapport avec un métabolisme préférentiel, activé dans le cortex préfrontal. Étant donné l'utilisation préférentielle et dominante du Moi sur cette région, cela explique la prééminence du Moi à l'état de veille. Pendant le rêve, cette région étant moins impliquée (son métabolisme étant réduit), les êtres oniriques resurgissent des zones de "bas-métabolismes". Il existe des exceptions à la prédominance du cortex préfrontal à l'état de veille, il s'agit : des personnalités multiples, chez les "schizophrènes en chronicité", dans le cadre des lobotomies chirurgicales, où il existe une modification dans l'intégrité entre le cortex frontal et les structures plus profondes (structures limbiques). À l'inverse, le processus de la "raison" se trouve amplifié sous l'effet de substances tels que la psilocine et la kétamine, qui induisent une "hyperfrontalité". Les êtres oniriques ne seraient que "des hybrides entre notre Moi et les représentations stockées que nous avons des autres dans notre mémoire", ainsi que nos moi propres, "stockés depuis notre enfance". Ce "continuum des Moi" reflète l'organisation en corail de notre mémoire, où chacun des moi

ressemblerait à un polype du corail. Pendant le rêve, ces moi, à faible capacité volitive, utiliseraient les mêmes structures cérébrales que le Moi à l'état de veille, notamment le cortex moteur et les structures cérébrales impliquées dans la mémorisation.

Ceci permettrait de comprendre que notre individualité n'est qu'un leurre, que nous sommes essentiellement les autres^[51] et que notre Moi cohabite en fait avec d'autres moi.

- Pour James Hillman^[36], les personnages du rêve *ne sont ni des représentations (simulacra) d'êtres vivants ni des parties de moi-même. Ils sont des personas, des masques, à l'intérieur desquels se trouve un pouvoir (un numen).*
Le processus de personnification utilise la mémoire pour attribuer à une forme-souvenir un archétype : *les daïmones, les nymphes, les héros et les dieux revêtent la forme des amis entrevus la veille pour nous visiter dans notre rêve.* Il permet d'intégrer le cœur dans l'appréhension du réel. Il permet de comprendre la véritable structure du psychisme : un théâtre où le complexe du moi n'est qu'un élément parmi d'autres. Il sert à *sauvegarder la diversité et l'autonomie du psychisme de la domination d'un pouvoir quelconque.*
A l'état de veille, les personnages du rêve peuvent se manifester en faisant intervenir des symptômes. Pendant les rêves, ils montrent au moi ses limites. En clinique, la multiplication des personnages permet de protéger le rêveur d'un *pouvoir supranaturel insupportable* pour un seul personnage. Cela empêche également le complexe du moi de s'identifier avec toutes les figures apparues dans le rêve. Le paradoxe serait de formuler que toutes les figures du rêve appartiennent au rêveur, en même temps qu'elles ne lui appartiennent pas !

Le contrôle onirique

La méthode Stewart-Garfield de reconditionnement

Elaborée par Kilton Stewart, avec l'aide de Herbert Noone^[52], puis reprise par Patricia Garfield^[3], cette méthode repose sur une hypothétique connaissance de contrôle onirique développée par le peuple Sénoï, peuple découvert dans les années 1930.

L'idée repose sur l'utilisation de la lucidité onirique afin de prendre le contrôle des rêves et d'introduire des comportements prédéfinis. Le rêve ayant pour fonction, d'après Garfield, la régulation du psychisme, si on arrive à le modifier dans un sens prédéfini, il est alors possible d'induire un apprentissage de manière à "se reconditionner en profondeur, faire disparaître les névroses parasites et développer les potentialités laissées en friche"^[53]. Cette idée pourrait être corroborée par des études montrant que le sommeil paradoxal interviendrait dans la fixation de la mémoire à long terme, notamment la mémoire cognitive. Cela ferait donc de la méthode "Stewart-Garfield" une méthode de psychologie comportementale avec apprentissage de techniques de reconditionnement.

Pour Geneviève Béduneau^[53], "si les images oniriques représentent les idées intériorisées du rêveur sur lui-même et les autres, et les actions du rêve la façon dont il interagit avec lui-même et son environnement, alors les transformations des événements oniriques peuvent changer la perception qu'il a de lui-même et du monde".

Le travail, pour le sujet, consiste dans un premier temps à se rappeler ses rêves, puis à pratiquer l'induction onirique. Cette dernière s'apprend et consiste à rêver d'un sujet souhaité à l'avance. D'après Ira S. Wile^[54] le temps nécessaire pour l'auto-induction d'un rêve variait de 2 à 5 semaines pour les enfants. Une fois l'induction acquise, il s'agit d'induire la lucidité onirique^[55]. L'évaluation du contenu onirique passe par un questionnaire qui classe les situations les plus fréquemment rencontrées : relations agressives^[56], sexuelles, amicales, chute ou vol, cadeaux ou trésors, autres interactions. Les points importants de la synthèse sont la comptabilisation des erreurs commises, les succès acquis (en se félicitant de ceux-ci) et les résolutions pour les prochains rêves.

Garfield formula trois grandes règles, à partir des recherches de Stewart :

- Affronter et vaincre le danger, éventuellement, et cela est même recommandé, avec l'aide d'un allié ou d'une figure protectrice. L'idée n'est pas de tuer l'ennemi mais de le soumettre, voire même de s'en faire un futur allié, de façon à obtenir ou à négocier avec lui un cadeau ou un présent.
- Rechercher le plaisir et le prolonger jusqu'à obtention de l'orgasme, toute image onirique représentant un aspect du rêveur demandant à être intégré, même dans le cas d'une relation "inconvenante".
- Dans chaque situation onirique, aboutir à une issue positive, par exemples un rêve de chute à transformer un rêve de vol, rapporter un cadeau suite à un agresseur vaincu, atteindre l'orgasme au cours d'un rapport sexuel ...

L'espace du rêve

La conception d' *espace de rêve* de M. Masud R. Khan^[57] n'est pas très éloignée de la méthode Stewart-Garfield dans son principe. Il s'agit pour le sujet d'utiliser son monde intérieur et son espace de rêve pour actualiser des expériences instinctuelles et des relations d'objet, exactement comme l'enfant utilise l'espace transitionnel tel que l'a montré Winnicott. L'hypothèse de Khan est qu'un rêve qui s'actualise dans l'espace du rêve limite l' *acting out* des rêves dans l'espace social. Inversement lorsqu'un patient ne peut instituer un tel espace, par "incapacité de rêver et/ou incapacité de maîtriser le rêve rêvé", il cherche à utiliser son espace social et ses relations d'objets pour "agir" (*act out*) ses rêves. Pour cet auteur le processus du rêve est une donnée biologique, mais l'espace du rêve est une conquête du développement de la personne. Il est une zone psychique dans laquelle le processus du rêve s'actualise dans la réalité d'une expérience. L'idée est donc de réduire au minimum l'interprétation du contenu du rêve pour ne pas surélaborer le processus du rêve, au détriment de l'espace du rêve.

Le rêve lucide

Dans le rêve lucide il y a comme une irruption de la conscience éveillée dans le déroulement du processus onirique habituel. Le rêveur sait que le monde qui l'entoure n'est qu'une construction de son esprit et peut ainsi analyser et réagir de façon plus ou moins rationnelle selon son degré de « lucidité ». Cette prise de conscience, involontaire ou obtenue par certaines techniques, permet au rêveur de contrôler le contenu et le déroulement du rêve.

Dans sa thèse de doctorat, Christian Bouchet^[58] soutient que la lucidité onirique est spécifique, différente de la conscience de veille, et sur laquelle elle ne peut être pensée.

Pour cet auteur, un même sujet peut adopter des formes de consciences conscientes très différentes. La nature de l'être du rêve "est aussi inconnue que la réalité du monde extérieure, et la conscience nous renseigne sur lui d'une manière aussi incomplète que nos organes des sens sur le monde extérieur".

Rêves particuliers

- Rêve d'actualités : rêve qui semble se calquer sur la réalité. Ex: le futur marié qui rêve de son mariage...
- Rêve concomitant : rêve qui coïncide à l'environnement au moment du rêve. Ex: un bruit rêvé qui coïncide à un bruit extérieur.
- Rêves récurrents : rêves plus ou moins similaires qui apparaissent plus ou moins fréquemment.

Rêve créatif

Il s'agit d'un rêve duquel le sujet tire une nouveauté : idée d'une œuvre artistique, "invention" d'un nouveau concept ...

L'induction des rêves créatifs rappelle le procédé d'incubation de l'antiquité, mais dans le but d'une création artistique ou de la résolution d'un problème plutôt que dans celui de la guérison. De nombreux créateurs ont trouvé l'inspiration en rêve par hasard. Mais il est possible de la provoquer volontairement.

L'induction des rêves créatifs se fait selon un processus similaire au processus créatif en général, tel que décrit par Don Fabun^[59]. Ce processus s'élabore grâce à une motivation suffisante, une préparation adéquate et une manipulation intensive. Une forte implication affective est nécessaire. Les étapes d'incubation, de pressentiment de la solution et d'illumination peuvent alors survenir dans le rêve, ou juste après l'éveil^[60]. L'étape de vérification permet d'évaluer si la solution est correcte.

Exemples de rêves créatifs :

- L'œuvre *Kubla Khan* de Samuel Taylor Coleridge, 1772-1834, a été entièrement élaboré en rêve.
- Synésius fit des rêves l'aidant à écrire et à résoudre ses problèmes.
- Voltaire a composé *La Henriade* pendant un rêve.
- Edgar Allan Poe puise dans ses rêves l'inspiration de ses histoires.
- William Blake, 1757-1827, a mis en œuvre un procédé de gravure sur cuivre que lui indiqua en rêve son frère cadet décédé.
- *La sonate du Diable* composé par Giuseppe Tartini, 1692-1770, fut, d'après lui, une reproduction moins réussie que celle entendue en rêve, mais tout de même une des meilleures qu'il produisit.
- Hermann Von Hilprecht, assyriologue allemand, rêva la solution d'un mystère vieux de plus de trois mille ans, et celle-ci s'avéra exacte.
- Friedrich Kekulé von Stradonitz rêva la structure cyclique du benzène et révolutionna la chimie moderne.
- Otto Loewi fut inspiré en rêve sur des recherches concernant l'influx nerveux : il reçut le prix Nobel de Médecine et de Physiologie en 1936 en démontrant que la transmission était de nature chimique.

- Robert Louis Stevenson a élaboré une technique lui permettant d'utiliser ses personnages de rêve ce qui l'a conduit à écrire *L'Étrange Cas du Dr Jekyll et de Mr Hyde*.
- Paul McCartney a entendu la chanson "Yesterday" en rêve avant de la rejouer telle qu'il l'avait entendue.
- Jack Nicklaus, joueur de golf professionnel, perfectionnait son "swing" dans ses rêves^[61].
- D'après Patricia Garfield, certains chants des cultures traditionnelles Amérindiennes ont été obtenus par des guerriers au cours de leurs rêves. Idem pour de nombreuses danses, et pour la confection de nombreux objets comme des tambours, pipes, coiffures, objets décoratifs.
- La psychanalyste Rahma Ganancia dans "Les lettres de la nuit. L'accomplissement de soi par le rêve" (Editions David Reinharc, ISBN 978-2-35869-003-4) présente ses rêves sur une période de dix ans pour apporter la preuve qu'il suffit de les noter pour aboutir à la transformation et la maîtrise de sa personnalité et de son destin.

Rêve sexuel

8 % des rêves ont un contenu sexuel dont la nature est, dans l'ordre : propositions sexuelles, baisers, fantasmes divers et variés, masturbation. Dans 4 % des cas les sujets (hommes et femmes confondus) disent avoir éprouvé un orgasme^[62].

Chez l'homme

D'après le rapport Kinsey^[63] :

- 83 % des hommes de 45 ans déclarent avoir connu des éjaculations nocturnes.
- la fréquence annuelle des rêves sexuels avec éjaculation nocturne varie de 4 à 11 % chez les hommes jeunes et de 3 à 5 % chez les plus âgés.
- 5 % des sujets étudiés connaissent ce type de rêve plus d'une fois par semaine, avec un maximum entre l'adolescence et 30 ans.

L'abstinence ne changerait pas le nombre d'érections ou d'éjaculations nocturnes chez les hommes mariés^[64].

Chez la femme

D'après le rapport Kinsey^[65] :

- 37 % des femmes de 45 ans ont éprouvé un orgasme en rêve.
- la fréquence annuelle des rêves érotiques avec orgasme est de 3 à 4 %, 1 % en ayant plus d'un par semaine.
- l'incidence des orgasmes oniriques est maximal à la quarantaine.

D'après le psychologue Abraham Maslow^[66] les rêves sexuels explicites sont plutôt le fait des femmes confiantes en elles-mêmes, posées, indépendantes et généralement actives. En cas de peu d'estime de soi ou d'inhibition, les rêves sexuels sont plutôt de

type symboliques. Ces résultats sont corroborés par Joseph Adelson^[67], mais plutôt sur le critère de la créativité d'un groupe de jeunes filles.

Rêve prémonitoire [modifier]

Rêves jugés comme prophétiques, qui n'ont pas forcément de lien avec la vie privée du rêveur, annonçant un évènement futur qui se réalisera effectivement. Tel le rêve du pharaon dans la Bible.

Articles détaillés : Rêve prémonitoire et Songes et Prophéties.

Cauchemar

Le cauchemar est un rêve à forte charge anxieuse qui survient pendant le sommeil paradoxal et qui se différencie des terreurs nocturnes qui surviennent pendant le sommeil lent profond.

Article détaillé : Cauchemar.

Le rêve chez les animaux

Cette section est vide, pas assez détaillée ou incomplète. Votre aide est la bienvenue !

Les animaux ont des rêves complexes et sont capables de retenir et de se remémorer de longues séquences d'évènements pendant qu'ils dorment^[68]. Plusieurs espèces de mammifères et d'oiseaux connaissent le mouvement oculaire rapide^[69], et suivent les mêmes phases du sommeil que l'homme^[70].

Notes

- ↑ Hervey de Saint-Denys *Les Rêves et les moyens de les diriger*
- ↑ l'éveil au monde extérieur : *Jagrat*, le sommeil profond : *Susupti*, le rêve : *Svapna*
- ↑ ^{a, b et c} Patricia Garfield, *La créativité onirique*, La Table Ronde, 1983 pour la traduction française, 1974 dans sa version originale (*Creative Dreaming*), (ISBN 2710301229)
- ↑ Alfred Maury [archive]
- ↑ ^{a, b et c} Michel Jouvet, *Le sommeil et les rêves*, Odile Jacob, Paris, 1992
- ↑ Lavie, p.91
- ↑ N. Kleitman, *Sleep and wakefulness as alternating phases in the cycle of existence*, Univ. Chicago Press, Chicago, 1939
- ↑ ^{a et b} Pierre Etévenon, *Du rêve à l'éveil, bases physiologiques du sommeil*, Albin Michel, Paris, 1987
- ↑ le tracé électroencéphalographique n'est pas une preuve que le sujet rêve, mais le reflet d'un état physiologique du cerveau différent de celui de l'éveil ou du sommeil profond
- ↑ Lavie, p. 100
- ↑ Lavie, p. 90
- ↑ Lavie, p. 103-107

13. ↑ ^{a, b et c} Claude Lecouteux *fantômes et revenants au moyen-âge* IMAGO 1986 ISBN 2-902702-33-7
14. ↑ Sophie Jama : *Anthropologie du rêve*, PUF, 1997, p. 12
15. ↑ Alfred Guillaume *Prophétie et Divination* Payot, Paris 1941
16. ↑ ^{a et b} Roberte Hamayon *La chasse à l'âme Esquisse d'une théorie du chamanisme sibérien* Société d'ethnologie 1990 ISBN 2-901161-35-9
17. ↑ qui à la différence du chasseur, a l'obligation d'accepter cette union sous peine de mort
18. ↑ Mircea Eliade *Le chamanisme et les techniques archaïques de l'extase* PUF 1968 ISBN 2-228-88596-7
19. ↑ Jean-François Froger *La voie du désir selon le mythe "Eros et psyché"* Ed. DésIris 1997 ISBN 2-907653-41-5
20. ↑ ^{a, b, c, d et e} Ernest Jones *le cauchemar* Payot 1973, (ISBN 2228896608), éd. originale 1931
21. ↑ C.A. Meir *Antike Inkubation und moderne Psychothérapie*, Zurich 1949
22. ↑ Pierre Cheymol *Les Empires du rêve*, voir bibliographie
23. ↑ en se référant à Norman MacKenzie, *Les Rêves*, J.Tallandier, 1966
24. ↑ Stéphane Labat, *La poésie de l'extase et le pouvoir chamanique du langage*, Maisonneuve & Larose, 1997, (ISBN 2706812982)
25. ↑ Edmond Doutté, *La société musulmane du Maghrib, Magie et Religion dans l'Afrique du Nord*, A.Jourdan, Alger, 1909
26. ↑ R. de Becker, *Les machinations de la nuit*, Ed. Planète, 1965
27. ↑ Alfred Guillaume *Prophétie et Divination*, Payot, Paris 1941
28. ↑ et peut-être de la reconnaissance du rêve lucide
29. ↑ *La religion dans son essence et ses manifestations* Payot 1970
30. ↑ [1] [archive]*Le Droit face au paranormal* par Jean Boudot - SPS n° 251, mars 2002
31. ↑ Sophie Jama, *Anthropologie du rêve*, PUF, 1997, p. 52-54
32. ↑ C.G. Jung, *Essai d'exploration de l'inconscient*, p. 43 IN : *L'homme et ses symboles*, Robert Laffont, 1964
33. ↑ *ibid.* p. 52
34. ↑ *ibid.* p. 53
35. ↑ *ibid.* p.67
36. ↑ ^{a et b} James Hillman *La beauté de Psyché, L'âme et ses symboles* Le Jour, éditeur 1993 ISBN 2-8904-4489-9
37. ↑ *Le vieux moi héroïque se dégonfle et redevient une ombre à deux dimensions*
38. ↑ Tobie Nathan, *La folie des autres, traité d'ethnopsychiatrie clinique*, Dunod, Paris, 2001
39. ↑ Géza Róheim, *The Gates of the Dream*, 1953
40. ↑ Roger Dadoun, *Les ombilics du rêve*, dans *L'espace du rêve*, folio essais, Gallimard, 1972
41. ↑ Medard Boss *Il m'est venu en rêve...* Essais théoriques et pratiques sur l'activité onirique PUF 1989 traduction française de "Es träumte mir vergangene Nacht..." Berne 1975
42. ↑ On pourrait le désigner comme *l'être du rêve* selon la terminologie de Bouchet Christian dans sa thèse de doctorat d'état ès lettres de 1994 sur le rêve lucide. L'être conscient et l'être de rêve sont ainsi deux modes d'être au monde qui manifestent chacun une forme de conscience spécifique, l'être de rêve ne pouvant être pensé sur celui de l'être conscient.

43. ↑ Gaston Bachelard *La poétique de la rêverie* Quadrige/PUF 1960/1989
44. ↑ G.C.Lichtenberg *Aphorismes* Préface de André Breton. Intro et traduction de Marthe Robert. Paris, 1947. p.79
45. ↑ op.cit.
46. ↑ Jouvét, p. 79
47. ↑ Jouvét, p. 89-90 et Hobson, 1988
48. ↑ Michel Jouvét, *Le sommeil et le rêve*, Paris, Odile Jacob, 1992, p.15
49. ↑ *Harmonie universelle* à lire en ligne
50. ↑ Claude Rifat "Les êtres oniriques : le continuum des Moi" dans *Rêver* n°3 Ed. Ea-Anahita ISSN 1278-5458
51. ↑ Henri Laborit
52. ↑ Noone réunissait les données de base et Stewart se concentrait sur les techniques oniriques
53. ↑ ^{a et b} Geneviève Béduneau, *Rêves opératifs, art de vivre : la méthode dite sénoï de contrôle onirique*, dans *Rêver* n°4, Ea-Anahita, ISSN 1278-5458
54. ↑ *Auto-suggested dreams as a factor in therapy*, American journal of orthopsychiatry, 1934
55. ↑ pour Garfield, l'absence de consensus social est un obstacle à l'assimilation de ses notions et rend le temps nécessaire à l'apprentissage plus long
56. ↑ Suivant Calvin Hall et Vernon Nordby *the individuals and his dreams*, Signet Books, NewYork, 1972, chez les jeunes adultes américains, 50 % des rêves s'accompagnent d'agression avec anxiété, peur ou terreur. La plupart du temps le rêveur ayant le rôle de victime.
57. ↑ M. Masud R. Khan, *La capacité de rêver, note clinique*, traduction de J.-B. Pontalis dans *L'espace du Rêve*, Editions Gallimard, folio essais, 1972
58. ↑ "Le rêve lucide. Description et analyse du phénomène à partir d'expériences de rêves lucides spontanés ou préparés. Essai d'interprétation: mise en évidence des implications théoriques des procédés et techniques mises en oeuvre". 1994. Thèse de Doctorat d'Etat ès Lettres sous la direction de M. le professeur Michel Hulin. Université de Paris IV. La Sorbonne. [2] [archive]
59. ↑ *Three roads to awareness*, 1970
60. ↑ Patricia Garfield, *La Créativité onirique*
61. ↑ William C. Dement, *Dormir,rêver*, éd. du seuil, 1981
62. ↑ les inrockuptibles, *Sexe 2007*, n° triple 609/611, aout 2007, une enquête de l'université de Montréal
63. ↑ *Le comportement sexuel de l'homme*, Du Pavois, 1948
64. ↑ enquête internet réalisée en 2006
65. ↑ *Le comportement sexuel de la femme*, Amiot Dumont, Paris, 1954
66. ↑ *Self-Esteem (dominance-feeling) and sexuality in women* in M.F. De Martino (éd), *Sexual behavior and personality characteristics*, Grove Press, New York, 1963
67. ↑ *Creativity and the dream'*, Merrill Palmer Quaterly, 1960
68. ↑ **(en)** "Animals have complex dreams, MIT researcher proves" [archive], Massachusetts Institute of Technology, 24 janvier 2001
69. ↑ **(en)** "The Evolution of REM Dreaming: New Research Includes All Mammals" [archive], Richard Wilkerson, *Electric Dreams*, n°10, vol.1, janvier 2003
70. ↑ **(en)** "Animals have complex dreams, MIT researcher proves" [archive], Massachusetts Institute of Technology, 24 janvier 2001

61. L'Age d'Homme, 1994.

Bibliographie

Généralités

- Roger Caillois et Gustave Von Grunebaum, dir. (1967) *Le Rêve et les sociétés humaines*, Gallimard.
- Michel Jouvet : *Pourquoi rêvons-nous ? Pourquoi dormons-nous ? Où, quand, comment ?* Paris, Odile Jacob, 2000, ISBN 2738108458
- Peretz Lavie : *Le monde du sommeil*, Paris, Odile Jacob, 1998, ISBN 2738105521
- Pierre Cheymol *Les Empires du rêve* José Corti 1994 ISBN 2-7143-0512-1
- Françoise Parot, *L'homme qui rêve*, PUF, 1995, ISBN 2130468152

Psychanalyse

- Sigmund Freud : *L'interprétation des rêves*, PUF, 2003, Œuvres complètes IV, - 1899-1900, ISBN 213052950X
- Sigmund Freud : *Le rêve et son interprétation*, Ed.: Gallimard - poche, 2001, ISBN 2070322890
- Sigmund Freud : *Sur le rêve*, Ed.: Gallimard-Poche, 1990, ISBN 2070325547
- Carl Gustav Jung (conçu et réalisé par), 1964 : *L'Homme et ses Symboles* (publication posthume.)
- Carl Gustav Jung, *Les Rêves d'enfants*, tome 1, Albin Michel
- Carl Gustav Jung, *Les Rêves d'enfants*, tome 2, Albin Michel
- Carl Gustav Jung, *Sur l'interprétation des rêves*, LGF - Livre de Poche, 2000 (ISBN 2-253-90463-5)
- Jean-Michel Quinodoz : *Les rêves qui tournent une page*, PUF, 2003, ISBN 213051491X
- Monique Schneider : *Père, ne vois-tu pas--?*, Ed.: Denoël, 1985, ISBN 2207231321
- Pierre Trigano, Agnès Vincent : *Le sel des rêves : Une refondation spirituelle de la psychothérapie par une lecture nouvelle de C.G. Jung*, Dervy, 2004, ISBN 2844542786

Divers

- Albert Béguin *L'Ame Romantique et le Rêve* Essai sur le romantisme allemand et la poésie française. Paris, 1939.
- Michel Perrin, *Les praticiens du rêve : Un exemple de chamanisme*, Presses Universitaires de France, 2001, ISBN 2130519474, 285 pp.

Filmographie

- *La Science des Rêves*, de Michel Gondry
- *Mille et un rêves*, documentaire de Patrick Le Gall

Voir aussi

Liens internes

- Attrapeur de rêves
- Divination et culte des morts dans la mythologie berbère
- Tjukurpa : Le Temps du rêve
- Prémonition : Rêve prémonitoire
- Serge Venturini et le Transvisible
- Le rêve et Lovecraft
- Rêve planétaire
- Oniroscope
- langage de rêve
- Interprétation des rêves
- Interprétation des rêves selon Freud et la psychanalyse

Liens externes

- Le rêve chez Freud et Bergson
- Site de l'université de Lyon 1 sur le sommeil, les rêves et l'éveil
- Joseph Delbœuf, Le sommeil et les rêves considérés principalement dans leurs rapports avec les théories de la certitude et de la mémoire, Éd. Félix Alcan, Paris, 1885, 262 pages.
- La rediffusion onirique d'impression
- Base de textes pour l'étude du rêve: plus de 1400 récits de rêves littéraires d'époques et de cultures diverses, ainsi que des textes fondamentaux sur l'interprétation et la théorie du rêve (Platon, Maury, Hervey de Saint-Denys, Delboeuf, etc.)
- Rêver ou l'art de croiser les mots, entre autres...en chinois