

# Pourquoi une étude des rêves et du sommeil paradoxal ?

Cette étude constitue l'aboutissement d'une recherche menée à partir de 1991 sur les rêves et, par voie de conséquence incontournable, le sommeil paradoxal.

Elle s'est achevée en 1999.

Aujourd'hui, les dernières recherches menées à l'université de Turku, dans le sud de la Finlande, ainsi que par des psychologues spécialistes des rêves et des cauchemars de l'université de Montréal, confirment l'une des principales hypothèses avancées dans cet essai : le rêve est un système naturel de « réalité virtuelle » produit par le cerveau. Cela m'incite à mettre en forme les quelques milliers de pages de notes accumulées au fil du temps, et à achever cette passionnante recherche sur les fonctions du rêve.

## Les portes du monde intérieur.

(ESSAI SUR LE MÉCANISME D'APPARITION DES RÊVES  
OUVRANT LA VOIE VERS UNE INTERPRÉTATION POSSIBLE.)

### Le Langage Universel.

Ch 1 - Le rêve des origines à nos jours :

#### **1 - Le domaine des dieux.**

- L'animisme, ou les génies de la nature :
- Le polythéisme :
- Le monothéisme :

#### **2 - Le domaine de la psychologie.**

#### **3 - Le domaine de la science.**

#### **4 - Le domaine de l'intuition et de l'évolution.**

Ch 2 - Les lignes directrices de l'évolution:

#### **1 - Apparition et développement de la pensée au sein de la vie :**

##### **A - Interactions au sein de la matière :**

##### **B - Apparition et évolution de la vie :**

- a - Apparition de la cellule (interactions chimiques)
- b - Apparition du territoire cellulaire :
  - liens chimiques
  - liens réflexes
- c - Apparition de l'animal :
  - Développement du cerveau reptilien
  - Apparition du cerveau social avec le grégarisme (famille, meute)
  - Le langage de l'animal (quelques sons)

## **2 - Développement et évolution de la pensée humaine :**

### **A - Développement de la structure sociale:**

### **B - Adaptation de la pensée et de la communication à la structure sociale:**

- a - Période préhistorique (avant l'écriture) :
  - (langage auditif et visuel primitif)
  - (langage symbolique des images et des sons)
- b - Période historique (apparition de l'écriture) :
- c - Les temps modernes :
- d - Le XXème siècle :
- e - en résumé :

## **Ch 3 - Supports nerveux de la pensée :**

### **1 - Développement du système nerveux encéphalique :**

#### **A - Evolution embryologique du système nerveux encéphalique :**

Prosencéphale: (Rhinencéphale et Télencéphale \_ Diencephale) :  
Mésencéphale :  
Rhombencéphale: (Métencéphale \_ Myélocéphale) :

#### **B - Développement des hémisphères cérébraux :**

#### **C - Les deux modules principaux au sein du cerveau adulte :**

Néocortex :  
Système limbique :  
Point de départ de l'activité du rêve :

#### **D - Développement des différentes structures du tronc cérébral chez les vertébrés au cours de la phylogénèse :**

Vertébrés inférieurs (reptiles) :  
Vertébrés supérieurs :

## **2 - Supports nerveux de la pensée :**

### **A - La pensée instinctive (Cerveau instinctif) :**

**B - La pensée animale (Cerveau animal) :**

**C - La pensée humaine (Cerveau rationnel) :**

**D - Le cerveau rationnel existe-t-il en tant qu'entité fonctionnelle?**

Ch 4 - Hypothèses sur les causes et les fonctions du rêve :

**1 - Origines et fonctions du rêve à la lumière de la science :**

**A - Les questions soulevées par le sommeil paradoxal :**

**B - Fonctions du rêve à la lumière de l'évolution au cours de la phylogénèse et de l'ontogénèse :**

a - Phylogénèse: ( utilité pour les espèces)

1-Barrières au sein du monde animal :

La barrière de la température

La barrière du sommeil lent

La barrière du sommeil paradoxal

La barrière de la neurogénèse

2-Comportements sociaux au sein du monde animal :

3-Dangers du sommeil :

Du sommeil lent

Du sommeil paradoxal

b - Ontogénèse chez les vertébrés supérieurs :

1-Sommeil lent et sommeil paradoxal :

2-Fonctions d'adaptation du sommeil paradoxal :

- Rêve et instinct (activation oculaire, érection)

- Rêve et univers virtuels (mouvements)

- Rêve et apprentissage (stress)

- Rêve et jeu

**C - Développement du rêve au cours de la nuit :**

a- Etat d'éveil :

b- Mise en route du sommeil :

c- Refroidissement cérébral :

d- Déclenchement du sommeil paradoxal- rêve humain :

e- Retour à l'état de veille :

**D - Développement des fonctions d'adaptation :**

a- Dialogue néocortex-Pont de Varole :

- Rôle des comportements sociaux :

- Barrière de la pensée discursive :

- Augmentation du sommeil paradoxal :

b- Développement des fonctions d'adaptation à la lumière des images des rêves :

**2 - Place du cerveau rationnel et du sommeil paradoxal dans l'évolution :**

**A – Le lieu de la raison :**

- Apparition du langage :
- Passage de la communication animale au langage humain :
- Passage de la conscience animale à la conscience humaine :

**B – Place du sommeil paradoxal et du langage rationnel dans l'évolution :**

**3 – Les trois modules de la pensée :**

**A - Durant l'état de veille (Conscience éveillée, filtrage) :**

- Chez les animaux à sang froid (poïkilothermes) :
- Chez les animaux à sang chaud (homéothermes) :
- Chez l'homme :

**B – Durant le sommeil paradoxal :**

- Chez les vertébrés inférieurs poïkilothermes :
- Chez les vertébrés supérieurs non humains :
- Chez l'homme :

**C – Action des différents modules sur les comportements durant la veille, le sommeil lent et le sommeil paradoxal :**

**4 – Les mécanismes du rêve:**

Ch 5 - Du Mythe au Rêve :

**1 – L'imagerie des rêves et des mythes:**

**2 – Les Mythes de la création:**

**A - La Genèse :**

- a – La création du Monde: ou "les origines de l'univers" :
- b – Les débuts de l'humanité :
  - Le Paradis Terrestre ou "L'apparition de la vie" :
  - Hors du jardin d'Eden: ou "L'apparition de la conscience" :
  - Caïn et Abel ou "les conflits raison – inconscient" :
- c – Le déluge ou les débordements de l'inconscient :
  - Les causes du fléau :
  - Le fléau :

**B - L'exode ou la quête du Graal :**

- Les termes de l'alliance : Le décologue ou "l'apparition des lois compensatrices" :

Ch 6 - Les deux langages de l'homme :

**1 - Evolution vers le langage rationnel**

**A - Tour de Babel**

**B - Les patriarches**

**C - Dissociation des intelligences animale et humaine)**

**D - Le langage rationnel dans l'évolution**

**2 - Le langage du Rêve:**

**A - Le rêve en tant que langage primitif:**

**B - La simplicité du langage de l'inconscient :**

**C - Le "code" des rêves :**

a - Retour vers les origines du langage :

b - Le langage des symboles :

c - Les rébus de notre enfance :

d - le cinéma de notre technologie :

e - En résumé :

Conclusion :

**1 - Les supports du monde intérieur :**

**2 - Les portes du monde intérieur :**

**Le rêve en images :**

**L'Impasse.**

**Préambule.**

Ch 1 - Le rêve au cours des âges :

**1 - Le rêve à la préhistoire :**

**A - Le ressenti des premiers hommes :**

**B - Les débuts de l'interprétation :**

**2 - Le rêve dans l'antiquité :**

**A - Les dieux de l'antiquité:**

**B - Le rêve dans l'Égypte antique :**

a - Les lieux et le rêve en Égypte :

b - Le combat du jour et de la nuit, de la raison et de l'inconscient :

**C - Le rêve dans la Grèce antique :**

**3 - Le rêve et les grandes religions :**

**A - Le judaïsme :**

a - La kabbale :

b - L'Ancien testament :

**B - L'islam :**

**C - Le christianisme :**

a - Nouveau Testament :

b - Christianisme :

**4 - Le rêve au Moyen-âge :**

les clés des songes :

**5 - Un cas à part - le bouddhisme tibétain :**

a - Qu'est-ce que le rêve :

b - Comment l'utiliser :

**6 - Le rêve au XXème siècle :**

**A - Freud :**

**B - Adler :**

**C - Jung :**

**D - F. Perls :**

**7 - Que retenir?**

Ch 2 - L'extinction de la conscience :

**1 - Le rêve dans l'antiquité :**

**A - Vers l'apparition de la conscience :**

a - De l'inconscient vers la conscience:

b - L'état d'équilibre :

**B - Conscience et interprétation :**

**C - Evolution de la conscience vers la rationalité :**

a - Expansion et récession :

b - Le monde va s'effacer en nous :

**2 - Les trois périodes de la vie :**

**A - La petite enfance :**

**B - L'âge adulte :**

**C - La 3ème période de la vie :**

**L'éveil de la conscience.**

**Préambule.**

Ch 1 - La conscience:

**1 - Approche de la conscience :**

**A - La conscience au fil du temps :**

a - La préhistoire :

b - Les croyances :

c - Les philosophes :

d – Psychologie et pensée scientifique :

**B - La conscience aujourd'hui - conscience et neurosciences :**

a – Etude des comportements - l'attention :

b – Imagerie cérébrale et statistiques :

c – La conscience modélisée :

**2 - Activations cérébrales et localisation de la conscience :**

**A – L'architecture du cerveau : Les réseaux de la conscience :**

a – Les méthodes d'exploration :

b – Les réseaux de la conscience :

**B – Mise en évidence de l'un des réseaux de la conscience :**

**C – Les deux espaces de travail du cerveau :**

a – Damasio - Conscience noyau et conscience étendue :

b – J P Changeux - L'espace neuronal de travail conscient :

**3 – Conditions qui permettent à la conscience de s'exercer**

**A – La conscience physiologique :**

**B – Les états modifiés de la conscience :**

a – Sommeil lent et sommeil paradoxal :

b – Hypnose :

c – Méditation et prière :

**C – Les états altérés de la conscience.**

a – Lésions cérébrales :

b – Anesthésie et interventions chirurgicales :

c – Méditation et prière :

**D - Les interprétations erronées produites par la conscience :**

a – Schizophrénie et jonction temporo pariétale :

b – Epilepsie et OBE :

c – La conscience modélisée :

**4 – Le miroir à deux faces ou les deux pôles de notre pensée :**

**A- Le travail de la conscience :**

a – le travail de la conscience durant l'éveil :

- Conscience liée à la vision :

- Conscience liée à l'audition :

b – Le travail de la conscience durant le sommeil :

c – le travail de la conscience durant les états modifiés :

**B – Le travail de l'inconscient :**

a – le travail de l'inconscient durant l'éveil – les images subliminales :

b – le travail de l'inconscient durant le sommeil :

Ch 2 - Conscience sociale et sommeil paradoxal - La conscience revisitée :

**1 – L'apparition de la conscience sociale :**

**A- Que sait-on aujourd'hui des fonctions du cortex frontal ?**

**B – Place du cortex fronto pariétal dans le fonctionnement général du cerveau :**

a – CF et focalisation :

b – Cortex frontal et règles :

c – Cortex frontal et traitement des symboles :

d – Cortex frontal et transmission de l'information :

- Chez l'animal :

- Chez l'être humain :

*L'utilisation des analogies :*

*Particularités de l'hémisphère droit :*

*Le passage de l'hémisphère droit au gauche :*

*Sommeil paradoxal et langage :*

*La conscience sociale :*

**C – D'une conscience à l'autre :**

## 2 - L'inconscient cet inconnu :

**A - Qu'est devenue notre perception sensible au cours de l'évolution ?**

**B - Les limites de la conscience :**

**C - Caractéristiques de l'inconscient : il observe, ressent, et prépare à l'action :**

- a - l'inconscient génère ses propres pensées :
- b - l'inconscient observe et ressent :
- c - l'inconscient crée et informe :
- d - l'inconscient ne juge pas :
- e - l'inconscient apprend par l'exemple :
- f - La finalité de l'inconscient est l'action :
- g - il nous dirige - la vision inconsciente des aveugles :
- h - Grâce au rêve, l'inconscient enseigne en nous mettant en situation :

**D - Conclusion : pensée sociale et pensée exclue, deux capacités complémentaires :**

## 3 - La suppression du dialogue :

**A - Le cortex frontal oriente et focalise l'attention :**

**B - Le cortex frontal occulte les émotions et la mémoire:**

- a - Le cortex frontal occulte les sensations :
  - 1 - le cortex orbitofrontal - le poste de commandement :
  - 2 - le cortex cingulaire - la zone frontière :
- b - Cortex frontal et contrôle des émotions :
  - 1 - L'amygdale :
  - 2 - Le cortex préfrontal :
  - 3 - Rapports entre cortex préfrontal et amygdale :

**C - L'influence dans les états modifiés de la conscience - l'hypnose :**

- a - Le cortex frontal est influençable :
- b - Fonctionnement spontané ou induit de notre cerveau :

## 4 - La voie de l'influence :(bientôt)



# Bibliographie

Pour clore cette étude, il était nécessaire d'établir une bibliographie, citer des sources... Mais comment retrouver des sources dans les milliers d'éléments parcellaires réunis à droite et à gauche depuis près de 40 ans?

La tâche m'a paru impossible!

Cette étude sur le rêve est l'aboutissement de trop de livres, d'articles, et de rencontres...

Je pourrais citer tous les contes de mon enfance, l'éducation que j'ai reçue de mes parents et de mes professeurs avec ses réussites et ses échecs...

Je pourrais également citer tous les proverbes qui ont orienté ma pensée après mon adolescence, les livres scolaires d'histoire, de biologie, de lettres ou de philosophie ... Sans oublier mes livres d'études supérieures et tout ce que j'ai lu par la suite, romans, ouvrages ou revues spécialisés, et en particulier :

- les revues Psychologies, Science et Avenir, La Recherche.
- la revue Science & Vie, de Mai 1959 à nos jours.

Parents, maîtres d'école, maîtres à penser, amis ou ennemis, heureux ou malheureux, tous les êtres humains que j'ai rencontrés m'ont apporté quelque chose, qui était leur connaissance ou leur expérience de la vie, et m'ont permis de compléter ma propre expérience.

Il y a ceux qui m'ont aidé, et ceux dont j'ai cru qu'ils me voulaient du mal alors qu'ils ne faisaient que me permettre de rencontrer mes limites et m'apporter ainsi la possibilité de les dépasser ...

Nos "frères inférieurs" qui ont croisé ma vie m'ont aussi apporté l'exemple de leur simplicité ... Sans aucune parole mais avec tellement de signes que je me suis parfois mis à douter du monde de l'homme dans lequel je vivais ...

Une bibliographie? ... Mais elle aurait nécessité un volume dix fois ... Que dis-je! ... Cent fois supérieur au volume de cet ouvrage !...

La Vie elle-même s'est chargée de me fournir un début de réponse. "Elle" a tout exprimé, et les hommes, écrivains ou chercheurs, dans les traditions orales ou dans des livres, se sont contentés de décrire ce qu' "Elle" est !...

Les sources de ce livre ne sont pas seulement dans les livres : elles appartiennent au quotidien, et en nous existe le pouvoir de nous intéresser au quotidien, à chaque événement, du plus petit au plus important.

Mais surtout, une partie inconnue de nous-même, pour peu que nous nous intéressions à elle, possède un savoir étrange, issu de sa propre expérience de la vie, qu'elle nous dispense, et qui échappe à notre conscience.

Toutefois, notre autre partie plus récente, rationnelle, peut accéder à la conscience pour peu qu'elle s'interroge sur cette partie profonde et inconnue! ...

Pour aborder un sujet aussi vaste et complexe, il était toutefois nécessaire de remettre à jour mes connaissances à la lumière d'informations plus récentes dans ce domaine.

Alors, voici les ouvrages consultés ou relus dans un premier temps pour réunir des éléments tangibles :

- "le sommeil et le rêve" de Michel Jouvet, Ed Odile Jacob,
- "Le Monde du sommeil" de Peretz Lavie, Ed Odile Jacob,
- "Atlas de poche d'embryologie" d'Ulrich Drews, Ed Flammarion,
- Bible "TOB"
- Dictionnaire de mythologie et de symbolique Egyptienne, R.J.Thibaud, Ed Dervy,
- "Merveilleuse Egypte des Pharaons", de A.C.Carpiceci, casa editrice Bonechi,
- <http://www.fr/web-bnf/pedagos/dossiecr/in-hiero.htm>
- Dictionnaire Larousse.
- Dictionnaire Le Petit Robert.

- revue "La Recherche", n° 3, avril 2000,
- revue "ça m'intéresse", décembre 95,
- revue "L'événement du Jeudi", 28 Octobre 93,
- revue "Psychologies" n°128,
- revues "Science & Vie" n° 969 de Juin 1998, n° 975 de décembre 1998, HS n° 162 de mars 1988, HS n° 168 de septembre 1989, HS n° 173 de décembre 1990, HS n° 177 de décembre 1991, HS n° 195 de juin 1996, HS n° 200 de septembre 1997, HS n° 204 de septembre 1998.

Avant de conclure, je demanderai aux spécialistes de la question de bien vouloir faire preuve d'indulgence pour les omissions et les schématisations parfois excessives de cette étude, celles-ci ayant été rendues nécessaires pour en faciliter la compréhension.

Bien sûr la "raison" n'existe pas au sens scientifique du terme, mais elle existe pour les psychologues, et si je me suis permis de changer certains mots, c'est que je crois que le mot "raison" est plus adapté que celui de "conscience" pour définir les comportements humains en général ...

Ce sont surtout ces mêmes mots et ces mêmes schémas qui nous permettront plus tard d'aborder le décodage des rêves, et de pénétrer au mieux dans le dédale des images de l'inconscient. Ce sont eux qui permettront, je l'espère, d'assurer la transition entre le domaine rigoureux de la science, et le domaine flou et en perpétuel remaniement des images du rêve ...

Je remercie enfin tous les journalistes qui ont su traduire en termes simples une masse d'informations inaccessibles sans eux, ainsi que tous les éditeurs qui ont permis la transmission de ce savoir.

<http://neurobranches.chez-alice.fr/sommeil/mecanismes2.html>

[http://sommeil.univ-lyon1.fr/index\\_f.php](http://sommeil.univ-lyon1.fr/index_f.php)

"La Recherche" Février 2009

## **L'impasse**

[http://ura1195-6.univ-lyon1.fr/articles/savenir/role/a\\_quoi\\_servent\\_les\\_reves.html](http://ura1195-6.univ-lyon1.fr/articles/savenir/role/a_quoi_servent_les_reves.html) -

<http://www.freewebs.com/botzbornsteinethno/reves.pdf>

Rêves et civilisations : [http://en.marge.free.fr/reve\\_016\\_000.htm](http://en.marge.free.fr/reve_016_000.htm)

Égypte :

Sommeil et rêve en Égypte antique. Psychanalyse et oniromancie : [http://pagesperso-orange.fr/psycause/038/038\\_paladjian.pdf](http://pagesperso-orange.fr/psycause/038/038_paladjian.pdf)  
<http://revue.medhyg.ch/print.php3?sid=22872>  
<http://www.archeographe.net/Autour-du-dieu-Bes.html>  
Le panthéon égyptien : <http://pagesperso-orange.fr/ancienegypte/frames/framepantheon.htm>  
<http://www.dieuxegyptiens.com/>

#### Grèce :

Artemidore : <http://www.reves.ca/theorie/1.htm>  
[http://fr.wikipedia.org/wiki/Art%C3%A9midore\\_de\\_Daldis](http://fr.wikipedia.org/wiki/Art%C3%A9midore_de_Daldis)  
Le Mythe de Morphée :  
<http://humanum.online.fr/Site/Aphrodite/Psychanalyse/Morphee.html>

#### Judaïsme :

<http://www.kabbale.eu/la-kabbale-des-reves/>  
<http://topchretien.jesus.net/topmessages/view/1685/les-reves-la-lumiere-de-la-bible.html>

#### Islam :

<http://www.firdaous.com/0064-interpretation-des-reves-en-islam.htm>  
Thématique : Interprétation des rêves en Islam  
<http://islam-c-ma-vie.over-blog.com/article-1512811.html>  
<http://www.islamophile.org/spip/L-Imam-Ibn-Hajar-Al-Asqalani.html>  
<http://muslim.xooit.com/t14870-Qui-etait-Al-Boukhari.htm>  
<http://www.sajidine.com/vies/compagnons/abou-hourayra.htm>  
<http://www.le-monde-des-religions.fr/articles/dieu-et-la-science.html>

#### Christianisme :

Rêves et visions : [http://www.bibliquest.org/BriemC/BriemC-FAQ-303-Reves\\_et\\_visions.htm](http://www.bibliquest.org/BriemC/BriemC-FAQ-303-Reves_et_visions.htm)  
les Béatitudes : <http://www.bible-service.net/site/527.html>  
Le monde des religions : janvier février 2010

#### Moyen-âge :

<http://www.revue-analyses.org/document.php?id=1342>  
Interprétation des rêves et idéologie au Moyen Âge  
Valérie Bach, Les Clefs des songes médiévaux (XIIIe-XVe siècles), Strasbourg, Presses universitaires de Strasbourg, coll. « Sciences de l'Histoire », 2007, 336 p

#### Bouddhisme tibétain :

<http://underheaven.wordpress.com/2008/10/19/les-types-de-reves-dans-le-bouddhisme-et-le-taoisme/> -  
bouddhisme et bardo :  
[http://www.unisson06.org/dossiers/religion/ecrits\\_spirituels/maitres\\_spiritualite/na\\_mkhai\\_norbu.htm](http://www.unisson06.org/dossiers/religion/ecrits_spirituels/maitres_spiritualite/na_mkhai_norbu.htm)  
Le bardo du rêve : [http://www.dhagpo-kagyuu.org/france/enseignements/chemin/nature\\_mind/6bardos-bkr-3.htm](http://www.dhagpo-kagyuu.org/france/enseignements/chemin/nature_mind/6bardos-bkr-3.htm)  
<http://boutique.lepoint.fr/produit/212/bouddha-le-liberateur>  
[Le point HS n° 5 – Fév Mars 2010 - les maîtres penseurs - Bouddha]

### XXème siècle:

<http://pagesperso-orange.fr/jmcmcd/reves/index.htm> -

Adler, ou la compensation de l'infériorité :

<http://www.megapsy.com/Textes/Adler/Biblio002.htm>

[http://aejcpp.free.fr/articles/alfred\\_adler.htm](http://aejcpp.free.fr/articles/alfred_adler.htm)

<http://www.cgjungfrance.com/article288.html>

L'analyse des rêves , T2 Notes du séminaire de 1928-1930 Carl Gustav Jung Voir tout son univers - Essai (broché). Paru en 09/2006

Interprétation des rêves selon Freud et la psychanalyse :

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Interpr%C3%A9tation\\_des\\_r%C3%A9ves\\_selon\\_Freud\\_et\\_la\\_psychanalyse](http://fr.wikipedia.org/wiki/Interpr%C3%A9tation_des_r%C3%A9ves_selon_Freud_et_la_psychanalyse)

### Interprétation des rêves :

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Interpr%C3%A9tation\\_des\\_r%C3%A9ves](http://fr.wikipedia.org/wiki/Interpr%C3%A9tation_des_r%C3%A9ves)

Le rêve en Gestalt-thérapie (Perls et From) : <http://www.psychorressources.com/bibli/reve-et-gestalt.html>

### Extinction de la conscience :

IRM :

Musée Pasteur.

Institut National de Recherche Pédagogique. <http://acces.ens-lyon.fr/>

<http://www.inserm.fr>

Attila :

<http://www.histoiredumonde.net/>

Pollution-petroliere-dans-le-delta-du-niger

<http://info.france2.fr/planete>

<http://www.courrierinternational.com/>

Golfe-du-mexique-la-maree-noire-entrainee-par-un-courant-marin

<http://www.cite-sciences.fr/>

<http://www.sciencesetavenir.fr>

## **La conscience**

### **1 - Approche de la conscience :**

<http://lecerveau.mcgill.ca>

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Conscience>

<http://www.ethologie.info/>

<http://www.pourlascience.fr>

IRM, IRMf, eeg : Les moyens technologiques d'exploration fonctionnelle du cerveau.

<http://1s-cornu.forum-actif.net/t123-ii-les-moyens-technologiques-d-exploration-fonctionnelle-du-cerveau>

Les Dossiers de la Recherche N°30 – p 69

Science et Vie N°1007 – p 88

Science et Vie N°1062 – p 70

## **2 - Activations cérébrales et Localisation de la conscience :**

L'Encyclopédie de l'Agora :

Commissariat à l'énergie atomique - Sciences du vivant

<http://www-dsv cea.fr/>

Conscience modélisée A.Damasio : « le sentiment même de soi ». Odile Jacob - 1999

Vers une cartographie des états de conscience.

[http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i\\_12/i\\_12\\_cr/i\\_12\\_cr\\_con/i\\_12\\_cr\\_con.html](http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i_12/i_12_cr/i_12_cr_con/i_12_cr_con.html)

La conscience modélisée : La recherche N° 439 – Mars 2010.

## **3 - Conditions qui permettent à la conscience de s'exercer :**

Y. Cojan et al., The Brain under self-control: modulation of Inhibitory and monitoring cortical networks during hypnotic paralysis, Neuron, vol. 62, pp. 862-875, 2009

Schnackers, C., Majerus, S., & Laureys, S (2004). Diagnosis and investigation of altered states of consciousness. Reanimation, 13 (5), 368-375.

<http://www.coma.ulg.ac.be/>

La recherche N° 439 – Mars 2010.

Piéron H. (1968, 1e édit. : 1951), Vocabulaire de la psychologie, Paris, PUF.

Reflexions : le site de vulgarisation de l'Université de Liège:

[http://reflexions.ulg.ac.be/cms/c\\_25666/un-improbable-dialogue?portal=j\\_55&printView=true](http://reflexions.ulg.ac.be/cms/c_25666/un-improbable-dialogue?portal=j_55&printView=true)

## **4 - Le miroir à deux faces ou les deux pôles de notre pensée :**

<http://www.larecherche.fr>

<http://sommeil.univ-lyon1.fr>

[www.med.univ-montp1.fr](http://www.med.univ-montp1.fr) - TP\_04\_EEG\_2006A.pdf

<http://mon.univ-montp2.fr/> Activités électriques cérébrales.

<http://www.pourlascience.fr>

" Sophrologie dans notre civilisation " Raymond Abrezol

<http://www.u825.toulouse.inserm.fr/>

Les dossiers de la recherche - numéro 30 - février 2008 :

Le Monde de l'intelligence N°19

<http://www.u825.toulouse.inserm.fr>

Neurosciences cognitives: la biologie de l'esprit

Par Michael S. Gazzaniga, Richard B. Ivry, George R. Mangun- 2000 - Psychology - 585

pages

## **Conscience sociale et sommeil paradoxal**

### **1 - Apparition de la conscience sociale :**

« les trois cerveaux de l'homme » - Paul Mac Lean - Laffont 1990).

Sciences Humaines Hors Série N°14

<http://www.larousse.fr/encyclopedie/vie-sauvage/macaque/178187>

<http://www.sabrina-jm-krief.com/travaux-de-recherche/nos-recherches-a-kanyawara>  
[http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i\\_05/i\\_05\\_cr/i\\_05\\_cr\\_her/i\\_05\\_cr\\_her.html](http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i_05/i_05_cr/i_05_cr_her/i_05_cr_her.html)  
Science & Vie N°1062  
Les Dossiers de la recherche N°30  
<http://www.jung-neuroscience.com/michael-gazzaniga/>  
[http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i\\_10/i\\_10\\_cr/i\\_10\\_cr\\_lan/i\\_10\\_cr\\_lan.html](http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i_10/i_10_cr/i_10_cr_lan/i_10_cr_lan.html)  
[http://acces.ens-lyon.fr/acces/ressources/neurosciences/archives-  
formations/neuro\\_apprentiss\\_2/cas\\_langage/structures\\_langage/structures\\_langage](http://acces.ens-lyon.fr/acces/ressources/neurosciences/archives-<br/>formations/neuro_apprentiss_2/cas_langage/structures_langage/structures_langage)  
[https://papyrus.bib.umontreal.ca/jspui/bitstream/1866/4279/4/Gagnon\\_Lea\\_2010\\_memoire.pdf](https://papyrus.bib.umontreal.ca/jspui/bitstream/1866/4279/4/Gagnon_Lea_2010_memoire.pdf)  
<http://psychologie-cognitive.blogspot.fr/2010/10/maguire-e-all-2000-navigation-related.html>  
[http://www.scienceshumaines.com/la-plasticite-cerebrale\\_fr\\_14724.html](http://www.scienceshumaines.com/la-plasticite-cerebrale_fr_14724.html)  
[http://lecerveau.mcgill.ca/flash/d/d\\_10/d\\_10\\_cl/d\\_10\\_cl\\_lan/d\\_10\\_cl\\_lan.html](http://lecerveau.mcgill.ca/flash/d/d_10/d_10_cl/d_10_cl_lan/d_10_cl_lan.html)  
<http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/hippocampe-du-cerveau-definition-anatomie-maladies-9266.html>

## **2 - L'inconscient cet inconnu :**

A – Qu'est devenue notre perception sensible au cours de l'évolution ? :

Les Dossiers de la recherche N°30  
<http://www.ethologie.info/Etho-logique/Bio.php>  
[http://www.med.univ-montp1.fr/enseignement/cycle\\_1/PCEM2/mod-integres/M13\\_neuro/sensorialite/generalites\\_sensorialite/cours/cours1-2.htm](http://www.med.univ-montp1.fr/enseignement/cycle_1/PCEM2/mod-integres/M13_neuro/sensorialite/generalites_sensorialite/cours/cours1-2.htm)  
[http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i\\_05/i\\_05\\_cr/i\\_05\\_cr\\_her/i\\_05\\_cr\\_her.html](http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i_05/i_05_cr/i_05_cr_her/i_05_cr_her.html)  
[http://lecerveau.mcgill.ca/flash/a/a\\_05/a\\_05\\_cr/a\\_05\\_cr\\_her/a\\_05\\_cr\\_her.html](http://lecerveau.mcgill.ca/flash/a/a_05/a_05_cr/a_05_cr_her/a_05_cr_her.html)

C – Caractéristiques de l'inconscient :

Les Dossiers de la recherche N°30 La recherche N°366 Jui-Aout 2003  
Sciences Humaines Hors Série N°14  
Reportage sur Arte : Le cerveau et ses automatismes.  
<http://www.larecherche.fr/savoirs/automatismes/ces-zombies-qui-nous-gouvernent-01-07-2003-83800>  
[mon.univ-montp2.fr/ LE SYSTEME VISUEL](http://mon.univ-montp2.fr/LE_SYSTEME_VISUEL)  
[srscl.ulb.ac.be/axcwww/papers/pdf/03-LaRecherche.pdf](http://srscl.ulb.ac.be/axcwww/papers/pdf/03-LaRecherche.pdf)  
<http://blogs.scientificamerican.com/observations/2010/04/22/blindsight-seeing-without-knowing-it/>  
[http://lecerveau.mcgill.ca/flash/d/d\\_02/d\\_02\\_cr/d\\_02\\_cr\\_vis/d\\_02\\_cr\\_vis.html](http://lecerveau.mcgill.ca/flash/d/d_02/d_02_cr/d_02_cr_vis/d_02_cr_vis.html)  
[http://lecerveau.mcgill.ca/flash/a/a\\_05/a\\_05\\_cr/a\\_05\\_cr\\_her/a\\_05\\_cr\\_her.html](http://lecerveau.mcgill.ca/flash/a/a_05/a_05_cr/a_05_cr_her/a_05_cr_her.html)  
[http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i\\_02/i\\_02\\_cr/i\\_02\\_cr\\_vis/i\\_02\\_cr\\_vis.html](http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i_02/i_02_cr/i_02_cr_vis/i_02_cr_vis.html)  
[http://www.med.univ-montp1.fr/enseignement/cycle\\_1/PCEM2/mod-integres/M13\\_neuro/sensorialite/generalites\\_sensorialite/cours/cours3-2.htm](http://www.med.univ-montp1.fr/enseignement/cycle_1/PCEM2/mod-integres/M13_neuro/sensorialite/generalites_sensorialite/cours/cours3-2.htm)  
[http://www.pourlascience.fr/ewb\\_pages/f/fiche-article-la-vision-inconsciente-des-aveugles-26187.php](http://www.pourlascience.fr/ewb_pages/f/fiche-article-la-vision-inconsciente-des-aveugles-26187.php)  
[http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i\\_12/i\\_12\\_s/i\\_12\\_s\\_con/i\\_12\\_s\\_con.html](http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i_12/i_12_s/i_12_s_con/i_12_s_con.html)

D – Conclusion : Pensée sociale et pensée exclue, deux capacités complémentaires :

Science & Vie N° 256  
Pour la Science N° 392