

LE SENS DU RÊVE

Le saviez-vous ? Chacun de nous rêve en moyenne une heure et demi par nuit. Le rêve est une fonction extrêmement importante du cerveau. Il mobilise l'ensemble des fonctions cérébrales pendant cette période de sommeil particulière, alors qu'en état de veille, un individu n'en utilise qu'un faible pourcentage (20 à 50 % selon l'activité). Cependant, nous ne gardons pas en mémoire toute cette somme quotidienne de rêves. Heureusement d'ailleurs, car notre esprit serait fortement encombré au réveil.

Cependant, nous gardons un souvenir très prégnant de certains rêves au réveil, mais leur sens est déroutant. Si certains rêves sont très réalistes, leur contenu est parfois très étrange, prenant le contre-pied de la réalité. D'autres rêves peuvent être fantastiques ou surréalistes, alors que notre esprit nous les fait vivre comme tout à fait naturels au moment de leur déroulement.

Qui d'entre nous ne s'est jamais réveillé un matin en se demandant quelle pouvait être la signification d'un rêve particulier et fort ?

En effet, qu'ils nous réveillent avec soulagement ou avec déception, certains rêves véhiculent une telle charge émotionnelle, qu'ils tournent longtemps dans notre tête - parfois des années après - et que nous ressentons le besoin de les raconter autour de nous dans l'espoir que quelqu'un pourra nous en donner une interprétation plausible.

reculés, les rêves sont interprétés par d'autres hommes. Si dans l'Antiquité, le rêve était porteur d'un sens divin, depuis la fin du siècle dernier, grâce aux travaux de Freud et de Jung, le rêve est envisagé et interprété dans un sens psychanalytique. Pourtant, beaucoup d'entre nous se demandent encore si le rêve a un sens et si oui, quel est celui-ci ?

Une approche scientifique et une réflexion approfondie sur le phénomène onirique permettent de répondre oui tout en faisant prendre conscience de l'importance de cette fonction du sommeil. La principale est une communication de l'inconscient vers le conscient. Le rêve utilise un langage particulier, signifiant et utile au-delà de sa forme apparente. L'étude de la psychologie, de la psychanalyse, de la symbolique ainsi qu'une approche historique et traditionnelle du rêve permettent de le décoder. Cette investigation dans un sens psychanalytique mène à se découvrir soi-même et à évoluer dans un sens positif. Notre évolution personnelle est bien souvent entravée par des blocages ou des traumatismes refoulés que l'interprétation du rêve fait remonter à la surface. Cette résurgence n'est pas vaine. Elle permet de comprendre la raison de difficulté ou de mise en échec répétitive. Le rêve vient aussi redonner une image positive et juste à certaines personnes qui doutent d'elle.

Le rêve est un message de notre inconscient d'autant plus important qu'il frappe notre mémoire. Faire interpréter ses rêves, c'est se pencher sur cette part obscure et importante de nous-mêmes. Si nous songeons que l'inconscient représente presque 90%

de notre personnalité, plus nous sommes attentifs à ses messages, et plus nous sommes en accord avec nous-mêmes, plus notre intelligence accroît son champ de possible.

Tristan-Frédéric MOIR

Psychanalyste - Psychothérapeute - Onirologue
Analyse et interprétation de rêves

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

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

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

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

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