

# NEUROSCIENCES ET PSYCHANALYSE

## NOS RÊVES ONT-ILS UN SENS ?

### Analyse

Au carrefour des neurosciences et de la psychanalyse, des pistes pour l'interprétation des rêves se dessinent.

Sophie Souchard, - le 28/06/2021

### BOUILLAUD/SARAH BOUILLAUD

Certains songes nous marquent durablement. Étranges ou répétitifs, ils nous intriguent, nous préoccupent tout au long de la journée. Nous rêvons que nous sommes poursuivis par un fauve ou menacés par un tsunami. La jeune mère rêve que son bébé lui échappe des bras, l'étudiant qu'il manque son examen. Et une question alors nous taraude : que cela peut-il bien signifier ?

Dès l'Antiquité, le sens des songes nous questionne. Le traité *Onirocritique* d'Artémidore de Daldis écrit au II<sup>e</sup> siècle servira d'ailleurs de référence à Freud pour son *Interprétation des rêves* en 1899. Le père de la psychanalyse fait alors basculer l'interprétation du rêve du divinatoire vers la connaissance de soi.

« *Le rêve est la voie royale vers l'inconscient*, explique Monique Lauret, psychanalyste (1). *Il met en scène un désir refoulé et constitue une tentative de résoudre ce qui fait conflit psychiquement.* » Interpréter ses rêves en thérapie permettrait ainsi de dépasser certains traumatismes passés.

### Sensation d'écrasement

Comme pour cette femme insomniaque. Chaque nuit, le même rêve se rejoue : le plafond s'effondre sur elle, dans une sensation d'écrasement. « *En quelques séances, un souvenir d'enfance très lointain a fini par resurgir. Une scène de bombardement pendant la guerre. Une fois ce souvenir verbalisé, cette femme a pu retrouver un sommeil plus serein* », raconte Monique Lauret. Également psychiatre, la thérapeute regrette « *une véritable scission opérée depuis les années 1970 entre neurosciences et psychanalyse* » et plaide pour un dialogue renouvelé.

S'ils se gardent d'investir le champ de l'interprétation, les neuroscientifiques formulent aujourd'hui des hypothèses sur les fonctions du rêve. Pour Antti Revonsuo, chercheur en neurosciences cognitives à l'université de Skövde en Suède, il consisterait en une simulation ultraréaliste du monde : « *Le cerveau du rêveur simule des attaques, des poursuites, des errances... Si nous avons des problèmes relationnels ou de fortes angoisses, ils apparaîtront sous forme de mauvais rêves dans lesquels nous devons les affronter et essayer d'y survivre. Le rêve est comme le simulateur de vol dans lequel les pilotes s'entraînent.* »

Une façon de mieux se préparer à affronter la réalité. Ainsi une étude menée par la spécialiste du sommeil Isabelle Arnulf sur 700 étudiants en médecine montre que ceux qui rêvent d'échec obtiennent un meilleur taux de réussite à l'examen.

### **Pas de « décodage automatique » des rêves**

Pour le psychologue et ethnopsychiatre Tobie Nathan, les rêves ne nous renseigneraient donc pas sur notre passé, comme le plaide la tradition freudienne, mais constitueraient plutôt « *un brouillon du lendemain* », écrit-il dans sa *Nouvelle Interprétation des rêves* parue en 2011.

Les questions relatives à notre avenir se posent à nous pendant nos rêves : pour le spécialiste, il serait donc nécessaire de les interpréter pour pouvoir passer à l'action et faire des choix éclairés. Il met cependant en garde contre tout « *symbolisme ou décodage automatique universel* », prôné dans les « dictionnaires de rêves » notamment. À chacun de trouver ses réponses, liées à son histoire, sa culture et ses aspirations.

(1) *Autrice de Lectures du rêve, PUF, 2011 et Je veux être un homme bien, Le Lys bleu, paru en mai 2021.*

**À découvrir** « Tout reste à découvrir » : la mystérieuse mécanique des rêves