

Sommeil et rêves Chronobiologie Psychosomatique

Dr Jean-Michel Crabbé
Mis à jour le 31 janvier 2010

Ce site inauguré en 1998 est consacré à trois domaines importants qui ne sont guère pris en considération dans l'analyse et le traitement des maladies. Ces pages ont donc 3 objectifs essentiels :

- *Présenter les connaissances scientifiques actuelles sur le sommeil et le rêve, la chronobiologie, les relations entre corps et psyché.*
- *Montrer les causes de certaines limites et d'échecs de la médecine moderne.*
- *Envisager une médecine plus performante qui tienne compte de la chronobiologie, de la fonction du rêve et des interactions psychosomatiques.*

La **toxicologie** est un quatrième discipline que la médecine néglige alors que son importance croît avec le temps. Aujourd'hui de nombreuses pathologies sont liées aux multiples substances chimiques présentes dans notre environnement. Et pourtant il n'y a pratiquement aucun cours de toxicologie dans nos facultés de médecine.

"La médecine n'a pas revisité les dogmes hérités du XIXe siècle..."

Sommeil et rêves

Dr Jean-Michel Crabbé

Mis à jour le 31 janvier 2010

[Mail J-M Crabbé](#)

Histoire, physiologie, interprétation de S. Freud à C.G. Jung
Médecine, maladies et rêves

L'importance historique et scientifique du rêve :

Le rêve était un phénomène essentiel pour de nombreuses cultures, y compris dans le judaïsme et le christianisme. Puis **le rêve a été exclu de notre civilisation occidentale, son interprétation a été interdite** et assimilée aux pratiques divinatoires comme le tarot ou l'astrologie.

Au XXe siècle, **S. Freud et sa psychanalyse** ont à nouveau attiré l'attention de psychiatres, de psychologues et de chercheurs sur le rêve et sa fonction. Rapidement, d'autres chercheurs ont critiqué la psychanalyse et une conception freudienne du rêve dogmatique, réductrice et fondée sur le complexe d'Oedipe. Des psychiatres comme **C.G. Jung**, **Henri Baruk** ou **Viktor E. Frankl** ont exposé d'autres points de vue. Des neuro-biologistes comme **Michel Jouvet** ont donné une définition plus expérimentale et physiologique du rêve :

« *Le rêve rend opérationnels les conditionnements innés de nos systèmes neuronaux. C'est le gardien de l'équilibre psychique et des comportements spontanés. Le rêve est une protection contre les erreurs de comportement, la déraison, les actes inconsidérés, les influences perverses et néfastes.* » Michel Jouvet. *Le sommeil et le rêve*. Odile Jacob, 1992.

Ou la définition d'un autre chercheur :

« *Les rêves sont une nécessité biologique et forment une fonction d'intégration et de récupération aussi importante que nos grandes fonctions physiologiques.* » Pierre Magnin. *Le Sommeil et le Rêve*. PUF "Que Sais-je", 1990.

Aujourd'hui le rêve est un domaine immense, que l'on peut aborder sous des angles historiques, anthropologiques, littéraires, neuro-physiologiques, médicaux, psychologiques, psychanalytiques et spirituels...

De S. Freud à C.G. Jung :

Pendant des siècles, l'analyse des rêves est restée populaire, empirique, remplie de contradictions et d'incohérences, basée sur d'anciennes clés des songes. Cette situation a changé au début du XX^e siècle avec la psychanalyse.

Pour la psychanalyse de **S. Freud**, le **complexe d'Oedipe** et le **refoulement de pulsions** infantiles jouent un rôle essentiel. Chaque rêve serait une réalisation déguisée d'un désir sexuel ou violent refoulé. **L'inconscient freudien est une sorte de poubelle psychique**. Le complexe d'Oedipe est la racine d'une névrose collective qui se manifeste dans les valeurs morales, les traditions et les religions des peuples.

À l'opposé, pour la psychologie analytique de **C.G. Jung** le rêve est en relation avec **l'individuation**, fonction naturelle de croissance et d'équilibre du système psychique. **L'inconscient jungien est la base et la source du développement psychique** de l'individu et de la collectivité.

Psychanalyse et judaïsme : Henri Baruk et Viktor Frankl

La psychanalyse freudienne est souvent ressentie comme une discipline juive et ses adversaires comme C.G.Jung ont été accusés d'antisémitisme.

Dans ce contexte, **Henri Baruk**, psychiatre correligionnaire de S. Freud, (*chef de service à Charenton pendant 40 ans, professeur, membre de l'académie de médecine, auteur de nombreux ouvrages*) a combattu une **doctrine freudienne ennemie du judaïsme et de tout système de valeurs morales individuelles, familiales ou collectives**.

Selon Henri Baruk, la psychanalyse freudienne est dangereuse pour l'individu, la famille et la société. Opposée à toute loi morale, elle conduit à une sorte de **religion du plaisir**, à la satisfaction aveugle des instincts et à une sexualité sans limites. La psychanalyse freudienne conduit à **l'égoïsme et à la loi du plus fort**, à la violence, aux conflits familiaux, au désordre social et au paganisme.

Pour Henri Baruk, **Freud est l'un des responsables de la Shoah** : en élaborant une doctrine contraire à la foi et à la mission du peuple juif, Freud serait, avec Karl Marx, l'un des faux prophètes responsables d'une **rupture d'Alliance** qui met en danger l'existence même du peuple juif.

SOURCES : Henri Baruk sur [Jewishheritage](#) et sur [wikipedia](#).

Henri Baruk. La psychiatrie française de Pinel à nos jours. PUF, 1967.

Henri Baruk. Des hommes comme nous. Robert Laffont, 1976, etc...

Wikipedia : [La littérature de la Shoah \(Wikipedia\)](#).

Survivant des camps de concentration, le psychiatre Viktor E. Frankl a, lui aussi, abandonné la psychanalyse freudienne. Il est favorable à une psychothérapie qui rend à l'existence individuelle son sens par la **créativité, par l'amour et par la transcendance**. En se référant à son expérience de la Shoah, Frankl nous montre qu'un homme peut vivre (sans drogues) et se rétablir même s'il a perdu plus que l'essentiel.

SOURCES : Viktor E. Frankl. *Découvrir un sens à sa vie. Les éditions de l'homme, 2006.*

Le sommeil paradoxal : Michel Juvet

Dans les années 60, la découverte du sommeil paradoxal est une révolution. La neurobiologie démontre que **le rêve est un phénomène naturel propre à tous les mammifères et aux oiseaux**, associé à une activité neuro-biologique très spécifique, rythmique.

« *Il n'y a aucune preuve que les mécanismes cellulaires à l'origine du sommeil paradoxal soient provoqués par la faim, le sexe ou un autre instinct, ou par des désirs réprimés...* » Mc Carley et Hobson. Neurobiological origins of psychoanalytic dream theory. Am. J. Psychiat. 1977.

Pour la neurobiologie, **le rêve est une fonction physiologique** à part entière, il ne s'agit pas d'un phénomène uniquement psychique lié à des pulsions refoulées.

Avec le sommeil paradoxal, **la neurobiologie donne raison à Jung contre Freud**.

Médecine, maladie et rêve

Pendant des millénaires, les hommes ont observé des relations entre les rêves et les maladies organiques, à tel point qu'on cherchait dans le rêve des indications pour soulager ou guérir les malades.

Aujourd'hui la neurologie montre que le sommeil paradoxal et le rêve forment une fonction physiologique à part entière. **L'analyse des rêves de malades peut jouer un rôle important dans une approche globale, organique et psychique, de la médecine et de la maladie :**

Le rêve a une place en médecine.

Le rêve a une fonction psychique et thérapeutique.

Les relations entre corps et psyché sont étudiées dans le dossier "[psychosoma](#)".

Définitions

La **physiologie du sommeil** est un domaine scientifique exploré en laboratoire. Michel Juvet, neurophysiologiste français, a découvert le sommeil paradoxal. Ses travaux ont inauguré 40 années de recherches multidisciplinaires internationales et ses méthodes d'enregistrements polysomnographiques du sommeil sont utilisées dans le monde entier.

Le **sommeil paradoxal** est une activité neurophysiologique rythmique dont l'existence même contredit la doctrine médicale officielle d'un retour à l'équilibre physiologique pendant le sommeil. Même si quelques vagues souvenirs de rêves semblent provenir d'autres phases du sommeil, le sommeil paradoxal est la période privilégiée pour le déroulement et la mémorisation des rêves.

Le **rêve** est un phénomène psychique individuel, qu'on ne peut ni enregistrer, ni reproduire en laboratoire. Pour connaître ses propres rêves, il faut les écrire pendant des années, ce qui conduit à des points de vue très variés et discordants. Michel Juvet est l'un des rares scientifiques à faire un tel travail et à parler de son expérience quotidienne du rêve.

La **doctrine freudienne** à propos du rêve est contredite par la neurophysiologie et par l'expérience quotidienne. Voir l'exemple très significatif "[Freud et les rêves d'astronautes](#)" au chapitre 8. En revanche, la **conception jungienne** du rêve s'accorde avec la neurophysiologie et avec l'expérience que chacun peut avoir de ses propres rêves.



SANTÉ/PSYCHOLOGIE

Vente en ligne

" Sommeil et rêves "

Paru en octobre 2003 : de l'histoire à l'interprétation des rêves en passant par la physiologie et la psychologie, ce travail développe et précise tous les grands sujets abordés dans ce dossier web, qui lui a servi d'ébauche.

Pas de psychanalyse ni d'esotérisme : le rêve est étudié dans un contexte de médecine générale pour ses relations avec l'équilibre physiologique et psychologique de personnes de tous les âges, malades ou non. Les chapitres consacrés à l'interprétation forment les 2/3 du livre et s'adressent au plus grand nombre.

" L'échec de la médecine occidentale "

Paru en juin 2005, ce livre consacré à la médecine moderne comporte un nouveau chapitre sur les relations entre maladie et rêve.

La médecine occidentale traverse une crise très profonde. Croissance exponentielle des dépenses de santé, traitement palliatifs prolongé à vie, extension épidémique des cancers, du sida ou des troubles mentaux, les grandes victoires scientifiques ne sont pas au rendez-vous.

Pour sortir de cette impasse, la médecine ne doit plus considérer simple machine biologique. Les rythmes biologiques, les relations malade, la psyché, l'inconscient et le rêve ont une immense

"Sommeil et rêves"

la santé, France 5 :

Le 25 octobre 2003, 30 minutes de discussion sur le sommeil et les Michel Cymes.



promises par les

l'homme comme une
entre le corps
importance.

au magazine de

rêves avec Marina Carrère d'Encausse et

Il y avait également un court métrage réalisé avec le Pr. Jouvet, "découvreur" du sommeil paradoxal.

Q

2 - Faut pas rêver...!

Dr Jean-Michel Crabbé

Mis à jour le 5 février 2010

Mail J-M Crabbé

Aspects historiques du rêve

Tout au long de ces pages vous allez trouver les différents aspects historiques du rêve, depuis les anciennes traditions jusqu'à la conception jungienne du rêve en passant par la neurobiologie du sommeil. Pendant presque deux millénaires, religion, politique, médecine et psychanalyse se sont liguées pour écarter le rêve de la conscience et de la culture occidentale. Cette répression, renforcée par l'inquisition catholique au moyen-âge, culmine à la fin du XXe siècle avec l'usage de psychotropes qui suppriment le rêve : l'esprit occidental est à 99 % dissocié de l'inconscient.

La découverte du sommeil paradoxal par le Pr Michel Jouvét, en 1958, donne au sommeil et au rêve une nouvelle importance . Scandale pour les médecins et les physiologistes imprégnés des préjugés du XIXe, le sommeil paradoxal et le rêve constituent une véritable fonction physiologique vitale. À quoi servent le rêve et le sommeil paradoxal ? Le Pr. Jouvét présente ce problème comme but des futures recherches sur le sommeil.

Mais pour notre civilisation occidentale, dominée par l'intellect, le rêve est un phénomène négligeable. À l'opposé, chez les peuples primitifs, la supériorité du rêve va de soi et l'intelligence est une fonction secondaire, presque inutile :

Il appartient à la nouvelle génération de retrouver un équilibre entre ces deux extrêmes, pour que le rêve guide l'intelligence et que l'intelligence s'applique au rêve.

st Joseph

Importance historique du rêve

Le rêve jouait un rôle capital dans toutes les sociétés primitives. (image : le songe de Saint Joseph, G. de la Tour) Au XIIe siècle, l'église catholique interdit l'étude du rêve et provoque une fracture, une dissociation psychique collective : pour 800 ans, la conscience occidentale est séparée de l'inconscient.

Dans toutes les sociétés primitives, le rêve joue un rôle important dans les traditions, les coutumes et même la vie quotidienne. Les êtres humains sont frappés par l'aspect étrange, merveilleux, prodigieux, ou encore terrifiant et prémonitoire de leurs rêves. Ainsi les peuples africains croient surtout que le rêve est prémonitoire. Ils offrent des sacrifices pour que les bons rêves se réalisent, ou pour que les mauvais ne se réalisent pas.

Dans les tribus amérindiennes, l'adolescent découvre en rêve son identité et son destin personnel, souvent à l'occasion de rites et d'épreuves initiatiques. Le rêve est un guide de l'individuation. Il joue un rôle essentiel et donne à chacun une place incontestée dans la collectivité. La vie du groupe est également dirigée par les rêves et la journée commence souvent avec le récit de ceux de la nuit qui s'achève. Ils aident la tribu pour la chasse, la médecine ou la guerre.

Temples d'incubation

Les anciennes civilisations et la médecine antique (égyptienne, grecque et romaine) accordent au rêve une très grande attention. Il est à l'origine de nombreuses croyances et étroitement lié à la vie des cités. Toutes ces civilisations bâtissent des "temples d'incubation" où l'on vient pour dormir et faire interpréter ses rêves. On y cherche, non sans raison, l'explication et la guérison de certaines maladies (voir les pages "rêves et maladies").

Ces pratiques, interdites par l'église, sont remplacées au moyen-âge par le culte des saints guérisseurs.

La Bible et le rêve

Dans la Bible les rêves et les songes ont une place très importante. Les "Somnia a deo missa" expriment la volonté divine, éclairent un destin individuel (le rêve de Jacob) ou annoncent un avenir plus ou moins éloigné (le songe prémonitoire de Nabuchodonosor et les visions de Daniel).

Le Livre de la Sagesse (Siracide) n'en met pas moins en garde contre les songes, "capables d'égarer les êtres humains, de donner des ailes aux sots et de punir les méchants"...

Le Talmud, (commentaires rabbiniques des textes bibliques), est très nuancé au sujet du rêve et insiste sur son ambivalence. Le rêve n'a de valeur que "selon l'interprétation qui en est donnée".

Pour le Judaïsme moderne (La Source de Vie, France 3), le rêve affranchit la conscience des limites de la vie éveillée. On dit qu'un homme qui ne rêve pas pendant 7 jours devient méchant. Le rêve donne accès à un espace infini, et met parfois en relation avec la divinité. Le monde des rêves est aussi celui des morts, et au matin, une toilette rituelle purifie de cette rencontre avec l'au delà.

Dans le Nouveau Testament, la naissance du Christ est protégée par l'attitude de Joseph, modèle d'obéissance à une volonté divine directement exprimée dans ses rêves : ainsi guidé, il accepte Marie comme épouse (Mt 1. 20), puis sauve l'enfant de la colère d'Hérode en fuyant en Egypte avec sa famille (Mt 2. 13-15). Les trois rois mages découvrent eux aussi en rêve les intentions criminelles du roi Hérode (Mt 2.12), et ils quittent discrètement la Palestine.

Lors du jugement de Jésus devant Pilate, l'épouse de ce dernier lui fait dire, alors qu'il siège sur l'estrade : "Ne te mêle pas de l'affaire de ce juste ! Car aujourd'hui j'ai été tourmentée en rêve à cause de lui" (Mt 27. 19). On peut encore citer, dans les actes des Apôtres, les visions de Corneille et de Pierre. (Ac 10. 1 et suiv).

Mythologie celte, rêve et Quête du Graal

Les Romans Arthuriens apparaissent dans la littérature au XIII^e siècle. Ils semblent issus d'une tradition orale celtique transmise par les conteurs du pays de Galles, d'Irlande et de Bretagne. On y raconte les aventures extraordinaires d'une chevalerie moyenâgeuse, brutale et galante, confrontée à un univers magique et dangereux semblable à celui des rêves. Dans les premiers récits (1160-1180) de Chrétien de Troyes, les thèmes celtiques interfèrent avec des éléments chrétiens.

Le Graal est le but ultime de ces aventures surprenantes et symboliques. Ce "vase sacré" est capable de rendre au royaume sa prospérité perdue, et seul un chevalier courageux et sans reproches saura s'en emparer. Dans les religions celtiques, il existe un "Chaudron Magique" semblable au Graal et qui a des propriétés merveilleuses. Réchauffé par l'haleine de 9 jeunes femmes (comme les 9 muses de la mythologie gréco-romaine), il ne se vide jamais et produit une boisson source de Force et de Sagesse. C'est le chaudron de la transformation et du renouveau, repris avec raison dans Astérix.

Des rêves énigmatiques jalonnent certains épisodes. Ils guident les chevaliers dans leurs aventures solitaires, et révèlent le sens profond des épreuves qu'ils traversent. L'interprétation en est faite par Merlin, ou encore par des ermites, retirés au fond des forêts de la Petite et de la Grande Bretagne.

Le Roi-Pêcheur est malade : cet étrange personnage ne prend plus de poissons et son royaume dépérit. La pêche, représente symboliquement un enrichissement de la conscience par l'inconscient. Aussi cette image signifie que l'esprit du temps qui n'est plus vivifié par l'inconscient :

La société médiévale est malade, elle a perdu sa relation avec l'inconscient. Tous ces chevaliers héroïques sont vaincus et la Quête s'achève sur un échec. Merlin disparaît, non sans promettre de revenir un jour pour ouvrir à nouveau la Quête du Graal...

La Quête du Graal et l'église catholique

Allié à la royauté, l'église veut christianiser une société féodale séduite par l'amour courtois, la chevalerie et la puissance de cette mythologie celte, dont la richesse symbolique rivalise avec la tradition évangélique. Au lieu d'y voir une manifestation de l'âme des peuples gaulois ou celtiques, l'église les considère comme dangereux.

L'oeuvre de Richard de Boron (La Quête du Graal - 1220) associe ces légendes aux récits évangéliques pour mieux les combattre et les détruire. Les thèmes impressionnants des romans arthuriens sont dénaturés et réduits à une interprétation chrétienne, monastique, cistercienne.

Le Graal, symbole central de la mythologie celte, représente maintenant un plat utilisé par le Christ lors de son dernier repas avec les douze apôtres, ou encore un récipient dans lequel Joseph d'Arimathée recueille le sang du Christ descendu de sa croix. Le Graal perd sa signification symbolique puissante et devient une relique rattachée au message évangélique.

La table ronde, à la cour du roi Arthur, devient une allégorie du dernier repas du Christ avec ses disciples.

Lancelot chevalier héroïque, tourmenté et profondément humain, était l'amoureux malheureux de la reine Guenièvre. Son fils Galaad, nouveau chevalier chrétien, est un jeune homme pieux et indemne de toute atteinte de l'amour humain. Dans cette nouvelle quête, la vie aventureuse, le courage, la loyauté et l'amour sont remplacés par la chasteté et l'ascèse d'une vie monastique. La virginité de Galaad lui permet de contempler le Graal, puis, tel Élie ou Hénoch, il est emporté loin de ce monde...

La chevalerie et la Quête ont été privés de tout leur sens. Galaad, nouveau chevalier, incarne un refus chrétien de la vie, de l'amour, de la sexualité et d'une existence terrestre pleinement assumée. Le Graal devient un accessoire inutile de l'Évangile. Le Roi Pêcheur, malade et privé de ses poissons, montre que les peuples nordiques, privés de relation avec l'inconscient, sont malades.

(NB : Le Graal est en relation avec le Christ sur le plan symbolique : tous deux sont des réceptacles de la Sagesse et d'une puissance divine. Le Graal est une représentation symbolique, le Christ est une réalisation humaine.)

Christianisme : l'inquisition et le rêve

L'Église catholique, en guerre contre les infidèles, veut garder son unité et son pouvoir à tout prix : la lecture de la Bible est interdite, et en 1179, le concile de Latran condamne l'hérésie cathare, prélude à plus de 20 années de guerres fratricides contre les "purs".

L'Inquisition est créée en 1184, et les hérétiques sont coupables de haute trahison. Simultanément étonnante, en Chine, le Taoïsme est interdit en 1183 (dynastie des Liao et des Kin). En 1252, le pape Innocent IV autorise l'usage de la torture.

Le rêve est imprévisible et il donne à certaines personnes un appui, une certitude intérieure. Son étude est assimilée aux pratiques de sorcellerie et de magie. Mieux vaut oublier les rêves bibliques, l'exemple de Joseph et des traditions millénaires. Dans les ordres monastiques, les prières nocturnes et un lever très matinal privent les moines de leurs rêves. Leur contenu est considéré comme diabolique et l'interprétation en est interdite. Les individus soupçonnés d'avoir de telles activités sont recherchés, dénoncés et traités comme des hérétiques, privés de leurs biens, torturés et parfois brûlés.

Les autorités catholiques provoquent ainsi une double dissociation : d'une part, la conscience occidentale est privée de sa fondation naturelle, l'inconscient ; d'autre part, le renoncement à la vie terrestre et la mortification sont présentés comme les bases de la vie spirituelle : le sommeil et le rêve, la vie concrète, l'amour et la sexualité éloignent l'homme du bien, de Dieu et le livrent au mal, au démon. Cette conception soi-disant chrétienne de l'homme va dominer la vie quotidienne, intellectuelle et religieuse occidentale depuis le moyen-âge jusqu'au XXe siècle :

"Avant que s'achève le jour, Dieu créateur de l'univers,
Ensembles nous vous demandons que votre amour veille et nous garde.
Que loin de nous passent les songes et les fantômes de la nuit.
Gardez nos corps de l'Ennemi, afin qu'ils ne soient pas souillés."
(Complies du dimanche - XXe siècle)

Au XVIe siècle, les Réformateurs tentent de restaurer l'autorité de la Bible dans l'Église, et les premiers Luthériens sont exécutés. Dans l'Église catholique, le principe d'une lecture des textes sacrés sera enfin rétabli par le Pape Pie XII à la fin de la seconde guerre mondiale, devant le spectacle effrayant de l'effondrement des valeurs occidentales. Quand au subconscient et au rêve, l'église moderne, réformée ou non, l'ignore toujours.

Jérôme Bosch et le Grylle

En prêchant le renoncement au monde, la mortification de la chair, le rejet de la sexualité, l'église conduit toute la société médiévale à une régression sociale dramatique :

Les toiles de Jérôme Bosch, à la fin du XVe siècle, apportent les preuves impressionnantes du délabrement de l'église et de la société médiévale. L'inquisition rend toute contestation impossible, mais ce peintre profondément chrétien met sous nos yeux le spectacle effrayant de la dissolution des mœurs et de la corruption du clergé. Ces images fantastiques issues du subconscient de l'artiste traduisent les désordres profonds de toute une époque : sous une religiosité apparente, la société médiévale perd toute moralité.

"La tentation de Saint Antoine" (J. Bosch - 1505) est un prétexte à la mise en scène d'êtres humains difformes, de monstres aériens et de créatures chimériques qui se livrent à la débauche et au blasphème :
Grylle

Un démon tonsuré parodie la messe, assisté par deux faux moines. Une "femme arbre" chevauche un énorme rat. Sur cet extrait, un moine tend une coupe de vin à une religieuse.

Le Grylle est ce monstre humain privé de tronc dont les jambes portent une grosse tête coiffée d'un turban noir (image de droite). L'image d'une "tête à jambes" est fréquente chez Bosch, et on la retrouve chez Bruegel (ci-dessous, à gauche) :

"La résurgence de ce thème dans les dernières années du XVesiècle est tellement forte qu'il est permis de se demander si elle n'est pas en relation directe avec la renaissance. Très précoce dans les écoles du nord, la renaissance prend d'abord une forme monstrueuse (dans la peinture)..." (Le Moyen âge fantastique, J. Baltrusaitis et R.L. Delavoy, BOSCH, 1990 Skira - Genève)

Le Grylle est la caricature d'un être humain dont le mental hypertrophié s'est substitué à toutes les autres fonctions vitales. La dévalorisation catholique de la vie concrète crée cet être monstrueux privé :

- * de bras, incapable de vivre de son propre travail.
- * de coeur, d'amour et d'élan vital.

- * de souffle, d'esprit.
- * de colonne vertébrale, donc de droiture et de moralité.
- * de ventre, càd de courage.
- * de bassin, donc de fécondité...

Grylle

Avec la bénédiction de l'Église, l'intellect domine la vie concrète et la matière. Au moyen âge, une nouvelle catégorie sociale fait son apparition, diamétralement opposée à la chevalerie, avec son idéal de courage, de loyauté et de soumission à la volonté de Dieu et à l'amour d'une princesse. Elle ignore le travail manuel, l'amour, le courage, la morale et la fécondité. Ces individus vivent du travail des autres comme certains intellectuels, financiers, technocrates, philosophes et politiciens. Le turban est le signe d'un rang social élevé...

Dans "Margot la Folle" (Bruegel - 1562) le Grylle représente de plus la glotonnerie et un monde à l'envers, un renversement des valeurs. Ces images accompagnent la Renaissance, la domination de l'église catholique et de l'inquisition, l'abandon de l'idéal chevaleresque. Le siècle des lumières commence, le règne interminable et terrible de la toute puissante déesse raison.

Législation et interprétation des rêves

Sous le Premier Empire, les règles très sévères qui restreignent les libertés de pensée et d'expression sont maintenues. Le rêve semble capable de déranger un pouvoir totalitaire, et il reste considéré comme dangereux car les anciennes interdictions religieuses sont reprises dans le code pénal.

L'ancien Code Napoléon, en vigueur jusqu'en 1992, punit "de l'amende prévue pour les contraventions de la 3^e classe les gens qui font métier de deviner et pronostiquer, ou d'expliquer les songes." (article R. 34, 7°)

Le rêve pose d'abord la question délicate de son sens et reste ainsi exclu de toute étude rationnelle. Même la psychanalyse, en partie basée sur l'interprétation des rêves, pouvait être considérée comme illégale (en France) avant la parution du nouveau code pénal. Un médecin qui s'intéressait aux rêves de ses patients pouvait être inquiété.

L'interprétation des rêves reste légalement interdite jusqu'en 1992 (dans la loi française).

Science et rêve

Premières démarches scientifiques : Malgré ces interdictions religieuses et légales, l'intérêt pour les rêves renaît au XIXe siècle et profite de l'affaiblissement du pouvoir de l'église. L'occultisme devient à la mode et c'est l'époque des cercles spirites, de l'écriture automatique et des tables tournantes.

Des savants, des écrivains et des hommes célèbres prennent note de leurs rêves, ils racontent les songes à l'origine de leurs découvertes et de leurs destins. L'existence d'une activité psychique méconnue devient une certitude.

Ainsi le chimiste August von Kekule (1829-96) tente d'élucider la structure du benzène. Dans un rêve, "il voit l'image d'un serpent qui se mord la queue", et sa réflexion le conduit à imaginer un noyau cyclique avec six atomes de carbone.

La notion d'inconscient apparaît au milieu du XIXe siècle en Allemagne : En 1880, dans une thèse de psychologie, E. Colson propose une conception moderne de l'inconscient :

"Au dessous de la surface lumineuse qui s'offre à l'observation intérieure s'étend une région obscure et inaperçue, peuplée de phénomènes psychologiques dont nous ne saisissons que les derniers effets diversement combinés et modifiés... Chaque fait conscient plonge ses racines dans l'inconscient".

Médecine, sommeil et rêve : début du XXe siècle

La théorie unitaire du sommeil : à ses débuts, la physiologie moderne n'accorde aucune importance au sommeil. Selon E-J Marey (1830 - 1904 médecin, physiologiste, président de l'académie de médecine en 1900) le cerveau se repose la nuit. Le rêve est un fonctionnement incohérent des neurones qui précède le retour de la conscience claire :

- * le rêve est un phénomène exclusivement psychique.
- * le rêve appartient à un sommeil léger qui précède l'éveil.

Le sommeil et le rêve n'ont donc aucune utilité : le temps passé à dormir et à rêver est perdu, alors qu'à l'évidence, aucun mammifère ne saurait s'en passer. On affirme aussi que le psychisme et la physiologie sont deux domaines indépendants l'un de l'autre.

En 1924, le Larousse Médical Illustré donne du rêve la définition suivante :

"Désordre psychique à contenu absurde et sans valeur pratique."

Il associe ensuite le rêve aux récents travaux de Freud sur les maladies mentales. La crainte viscérale inspirée par la folie écartera les esprits trop curieux : Le rêve concerne les malades mentaux et leurs psychiatres, et la psychanalyse se construit sur ces préjugés pseudo-scientifiques négatifs.

Psychanalyse freudienne et interprétation des rêves

S. Freud exerce d'abord dans un laboratoire de physiologie, puis il s'établit comme médecin neurologue à Vienne. Il s'intéresse à l'hypnose et aux hystéries et se heurte aux névroses et aux puissants refoulements sexuels de son époque. En 1897, il commence son autoanalyse et en 1900, il publie son "Interprétation des rêves".

Hystérie et refoulement : Les observations de Freud mettent en évidence le rôle des refoulements sexuels au cours des hystéries. Il montre comment certaines pulsions refoulées au cours de la petite enfance sont à l'origine de manifestations hystériques et décrit ainsi un mécanisme fondamental à l'origine de névroses.

Freud généralise ces observations. Il leur donne une valeur universelle et définit l'inconscient comme le réservoir obscur de pulsions sexuelles refoulées dans l'enfance.

Pour expliquer le rêve et son apparence absurde, Freud fait ensuite plusieurs hypothèses sur le psychisme infantile. Selon lui, le tout petit enfant mâle éprouve :

- * des pulsions d'inceste : s'unir sexuellement à sa mère (complexe d'Oedipe)
- * des pulsions de meurtre : tuer son père, un rival.
- * des pulsions de cannibalisme : dévorer son père pour s'approprier sa force.

Selon Freud, ces pulsions psychiques incompatibles sont refoulées au cours de la petite enfance. Plus tard, les désirs refoulés tentent à nouveau d'accéder à la conscience pendant les phases de sommeil léger. Une censure psychique les transforme en rêves. Les pensées et les images des jours précédents, les restes diurnes, fournissent aux désirs (Oedipe, inceste, meurtre, cannibalisme) un déguisement qui les rend méconnaissables.

Ainsi la censure dissimule au rêveur des pulsions inconciliables avec sa personnalité et le rêve réalise un désir inconscient refoulé. Le rêve est gardien du sommeil, il évite un réveil provoqué par les désirs refoulés.

Le rêve est enfin compris comme un phénomène psychique, et non comme une manifestation d'un monde invisible extérieur à l'homme. Mais les interprétations de Freud deviennent réductrices et stéréotypées. Freud y cherche des pulsions infantiles refoulées et il les trouve : avec la censure du désir et le déplacement des images, il ignore l'essentiel du récit et remplace les images du rêve par d'autres. Ainsi, dans "le rêve de Dora", Freud affirme que la boîte à bijoux représente les parties génitales de la jeune rêveuse.

La conception freudienne du rêve repose, sans aucune preuve scientifique, sur un psychisme infantile hanté par des désirs d'inceste, de meurtre et d'anthropophagie, et sur une activité onirique destiné à dissimuler des pulsions sexuelles incompatibles refoulées.

Refoulement, résistances, dénégation et déni

Voie Royale vers l'inconscient, le rêve nous conduit à un marécage et les racines des sentiments humains les plus élevés baignent dans ses eaux fétides. Pour Freud, cette obscurité est à l'origine des sentiments humains les plus élevés dont l'amour, les grands idéaux et la spiritualité. Tout vient du refoulement de la sexualité infantile.

Un beau rêve chaleureux et ensoleillé cache un complexe d'Oedipe. Un homme équilibré rêve rarement ; les grands rêveurs ont de puissants désirs refoulés et une censure psychique très active. La mythologie, les songes bibliques, la Quête du Graal, les rêves initiatiques de l'adolescence, la nuit de la Saint Martin de Descartes, les contes de fées, le serpent de von Kekule : tout provient du refoulement.

Résistances : Freud a de nombreux adversaires et il inclut très habilement dans sa théorie toutes les oppositions qu'elle suscite. Le refus de reconnaître un désir refoulé (dénégation), ou le refus de reconnaître une réalité traumatisante (déni) font partie de la théorie elle-même. Freud interprète les négations et les protestations de ses patients ou de ses adversaires comme des preuves à l'appui de sa théorie : par définition inacceptable et traumatisante, sa théorie est combattue parce qu'elle est vraie. Ainsi les contestations, même sérieusement argumentées, sont neutralisées et récupérées.

Résistances, dénégation et déni ne sont pas des preuves : les dénégations et le silence d'un suspect n'en font pas un coupable.

Ruptures :

En 1911, A. Adler est le premier collaborateur de Freud à prendre son indépendance. Pour lui, le psychisme et la volonté de puissance d'un individu évoluent à partir d'un sentiment initial d'infériorité. Le rêve est une création tournée vers l'avenir et vers la réalisation d'un désir de puissance.

En 1914, C.G. Jung démissionne de la présidence de l'Association internationale de Psychanalyse. Jung conteste le rôle universel des refoulements sexuels de la petite enfance. Il étend l'inconscient à des images universelles primordiales (archétypes) et à des dynamismes psychiques variés, en particuliers religieux.

Pour Jung, la spiritualité n'est pas un avatar des pulsions sexuelles, mais une pulsion naturelle chez certains individus. Le rêve équilibre et enrichit la conscience, il participe à un processus d'individuation. L'inconscient jungien est antinomique. Origine de névroses et de catastrophes psychiques redoutables, il est aussi moteur de l'individuation et des réalisations humaines les plus élevées.

Créativité et rêve

Des croyances populaires se transmettent encore au fil des générations. Une jeune fille qui veut découvrir son véritable fiancé doit placer un miroir sous son oreiller la nuit de la Sainte Catherine. Le garçon auquel elle rêve cette nuit-là lui est destiné...

L'expérience quotidienne réserve parfois de bonnes surprises, et on a l'impression que le rêve veut "attirer l'attention". Par exemple cette jeune femme qui a perdu la clé de sa cave depuis une quinzaine de jours. Dans un rêve, "elle voit cette clé, tombée derrière sa machine à laver." Le lendemain, elle retrouve sa clé égarée derrière cette stupide machine émaillée, cachée par un amas de tuyaux et de fils électriques ! Son psychisme inconscient semble avoir mémorisé la dernière position de la clé, puis reconstitué la chute derrière la machine à laver. Le rêve est parfaitement clair et véridique, et la clé va retrouver sa place habituelle, pendue à un clou près de la porte.

La "conscience onirique" est parfois plus performante que la conscience diurne. L'inconscient enregistre et traite à sa manière des informations subliminales que la conscience ignore ou néglige. Abraham Lincoln aurait-il été assassiné s'il avait vraiment attaché de l'importance à son rêve ? (voir les rêves d'hommes célèbres, page 10.)

Les témoignages de grands esprits scientifiques ne manquent pas et confirment des croyances très anciennes, ainsi :

* Henri Poincaré, mathématicien, raconte qu'il trouve la solution de problèmes difficiles à son réveil.

* Albert Einstein, presque contemporain de Freud, écrit dans son autobiographie (Interédition) : "Il n'y a pour moi aucun doute quant au fait que le cheminement de notre pensée s'accomplit en grande partie sans utiliser de signes, de mots, et qu'il progresse dans une très large mesure de façon inconsciente."

De nombreux savants dont Descartes, Kekule, Poincaré et Einstein témoignent d'une activité inconsciente créatrice, là où la psychanalyse ne voit que sexe et trouble mental. Et si la Sagesse était dans l'écoute des rêves ? La chouette est l'oiseau familier d'Athéna, déesse de la Sagesse, et sa vision nocturne représente à merveille le don d'y voir clair dans ce monde obscur, celui des rêves et de l'inconscient.

Découverte du sommeil paradoxal

Le rêve est l'objet de controverses qui se prolongent bien au delà des années 60. Il est regardé comme le souvenir d'une activité mentale passagère, et privé de toute base physiologique. La conception freudienne de l'inconscient et du rêve semble s'imposer, ignorant le bon sens commun, l'histoire, les récits bibliques et les témoignages de grands savants en faveur d'une activité inconsciente créatrice, féconde.

Dans les années 60, la physiologie dispose enfin de moyens adaptés à l'étude fine du système nerveux central. L'enregistrement du sommeil met alors en évidence un phénomène totalement imprévu, le sommeil paradoxal. Une nouvelle fonction neurophysiologique fait son apparition et un autre mode de réflexion s'impose : tout indique que le sommeil paradoxal est associé au rêve et la théorie unitaire du sommeil est renversée. La conception freudienne du rêve, sa place dans un sommeil léger et son aspect purement psychique sont profondément remis en cause.

Rêve et nouveau code pénal de 1992

En France, la réforme du Code Pénal dépénalise l'astrologie, les sciences occultes et l'interprétation des rêves. Seul "le fait d'obtenir la remise de sommes d'argent en persuadant des hommes crédules de ses pouvoirs divinatoires" constitue une escroquerie (article 313-1). Mais l'ancien article R. 34 n'est pas repris :

Après 800 ans d'interdiction, chercheurs, médecins et psychologues peuvent enfin, en toute légalité, s'intéresser au rêve et à son interprétation.

quelques messages :

Doctissimo : *"Bonjour, je voulais vous informer de la présence de votre site sur l'annuaire des sites santé de Doctissimo. Nous ouvrons un espace sommeil accessible à partir de l'onglet psychologie ou santé."* Jean Philippe Rivière.

Guide de la Psychologie : *"Votre site a été sélectionné pour figurer dans [Le Guide de la Psychologie Branchée](#). Félicitations pour la qualité de votre site et merci de contribuer à la diffusion d'une information de qualité sur le Web ! Salutations cordiales !"* L'équipe d'OptionWeb : Yvon Dallaire, psychologue et éditeur, Alain Rioux, psychologue et France St-Hilaire, archiviste. Québec, Canada.

Psychologies.com : *"Votre site a suscité l'intérêt de psychologie.com, le site internet du mensuel français Psychologies magazine. A ce titre, il figure désormais dans notre sélection de sites web."* Audrey Demontrond, responsable "Communauté".

Seenet : *"Bonjour ! Pour sa rubrique Culture, Seenet.fr a sélectionné votre site parmi les plus intéressants sur le thème : On croit rêver."* Vinh Thai NGUYEN

YAHOO Accueil > Divertissement > Sites à voir : > L'intégrale des sélections de la semaine > Sciences humaines > Psychologie : Le Sommeil et le rêve de A à Z et de Freud à Jung - L'histoire du rêve, le sommeil paradoxal, l'étude par les grands psychanalystes et les exemples de rêves.

Best of web : *"Félicitations ! Votre site a été sélectionné dans notre magazine Best of Web, disponible en kiosque et dont la vocation est de présenter au plus grand nombre les 500 meilleurs sites web du moment."* Bruno Desgranges.

InfiniT.com : *"Bonne Nuit ! [...] Prévoyez plusieurs nuits blanches pour passez au travers du site "Le sommeil et les rêves de A à Z et de Freud à Jung". Lisez l'histoire du rêve accordé au sommeil et aux rêves à travers les temps, les maladies du sommeil et les croyances populaires, comme cette perle: une jeune fille qui veut découvrir son véritable fiancé doit placer un miroir sous son oreiller la nuit de la Sainte-Catherine. Le garçon auquel elle rêve cette nuit-là lui est destiné... Risqué !"* Martine Batani.

Psychonet : *" Tout sur le Rêve ! De l'approche neurophysiologique du sommeil paradoxal au rêve selon Freud, Jung, en passant par les grands symboles à l'oeuvre dans les rêves, ce site est une mine d'or ! À voir absolument. "*

Multimania/Lycos : *"[...] Jean-Michel Crabbé s'intéresse également au sommeil et aux rêves. Vous y apprendrez, par exemple, comment fut découvert le sommeil paradoxal. Ce moment de la nuit où vous rêvez, où vos yeux sont pris de mouvements rapides, est une phase prépondérante lors de la mémorisation et de l'apprentissage. L'auteur du site vous explique quelles sont, selon lui, les limites de la méthode d'interprétation de Freud et propose son dépassement à l'aide des travaux de Jung. Un site si riche et élaboré qu'il viendra certainement à bout des surfeurs insomniaques. "* Aurélien M.

CG Jung en langue française : *" Le contenu de votre site a retenu toute mon attention. Aussi il fait désormais partie de la page de liens du site [cgjung.net](#). Pour augmenter son audience j'ai ajouté une mention spéciale sur la page [editorial.html](#) ".* Jean-Pierre L.

Université Lyon 1 : *" Ce message pour vous signaler que je viens de reprendre les liens de vos deux bouquins sur le site Internet de l'INSERM U480 (ex Michel Jouvet) maintenant R. Cespuglio. Au plaisir. "* Bruno B., responsable de ce site.

[\[Retour\]](#) [\[Suite : Faut pas rêver !\]](#)

Le Sommeil Paradoxal, physiologie du rêve

Dr Jean-Michel Crabbé
Mis à jour le 5 février 2010
[Mail J-M Crabbé](#)

Dans les années 60, le neurophysiologiste français Michel Jouvét découvre le sommeil paradoxal et sa relation avec le rêve. Il s'agit d'une fonction neurophysiologique vitale, commune à tous les mammifères et aux oiseaux. Cette découverte très importante inaugure 40 années de recherches multidisciplinaires dans des laboratoires du monde entier. La relation entre sommeil paradoxal et rêve dérange les psychiatres et les psychanalystes défenseurs de la théorie freudienne du rêve. Certains d'entre eux prétendent que le sommeil paradoxal n'est pas la base physiologique du rêve. En 2002, un chercheur français prétend que le rêve se déroule en quelques fractions de secondes avant le réveil, mais il n'y a aucune preuve à ce sujet.

Découverte du sommeil paradoxal

Dans les années 50, la physiologie est dominée le principe de l'homéostasie, selon lequel le milieu intérieur de tout être vivant tend vers un équilibre. Le sommeil, retour à l'équilibre, n'a aucun intérêt et une majorité de psychanalyste admet les hypothèses de Freud à propos des rêves. Cependant des laboratoires européens et américains étudient la vigilance et les rythmes de sommeil. Il s'agit en particulier d'améliorer les performances des pilotes, des équipages de sous-marins et des travailleurs de nuit. On connaît déjà les *mouvements oculaires rapides* (sommeil REM = rapid eyes

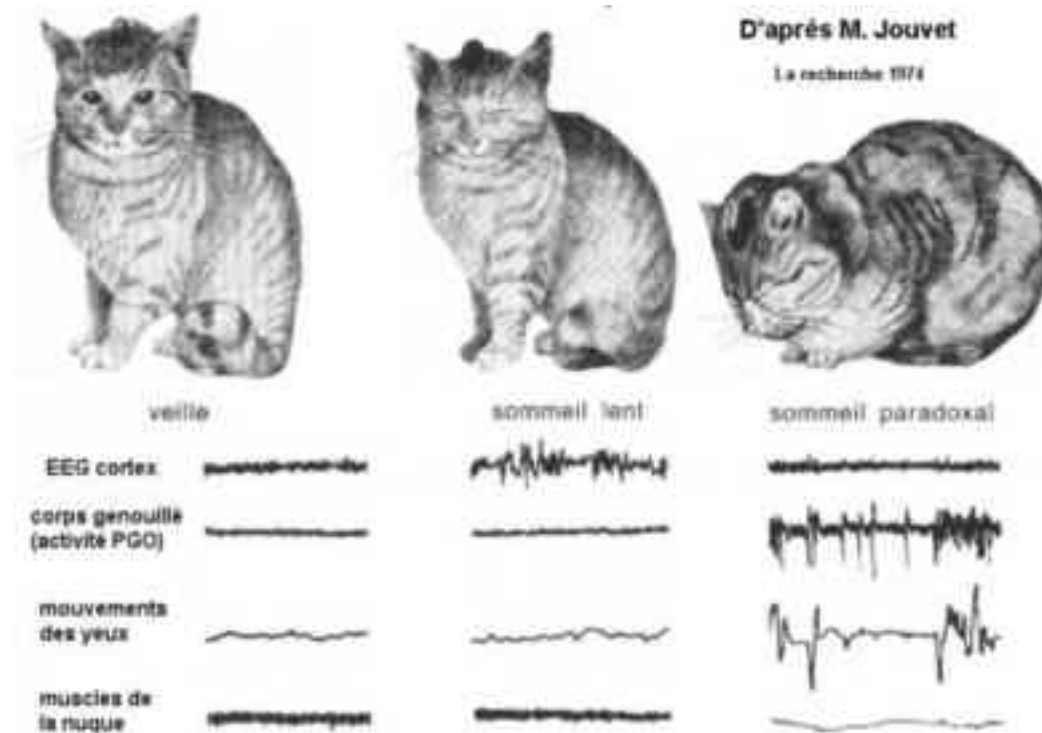
movments des anglophones) des dormeurs.



En 1958, à Lyon, M. Jouvét observe un phénomène imprévu. Les **mouvements oculaires** des dormeurs s'accompagnent d'un tracé d'**éveil cortical**, d'une **atonie musculaire** complète et d'un **sommeil très profond** : le

dormeur est très difficile à réveiller, son corps devient tout mou, son cerveau s'éveille et ses yeux bougent dans tous les sens. Il nomme ces périodes actives "sommeil paradoxal".

En quelques années, les propriétés essentielles de ce sommeil paradoxal (SP) sont étudiées chez le chat, chez l'homme et sur un grand nombre d'espèces animales dans des laboratoires du monde entier.



Ces recherches ont une importance historique, en effet :

- La physiologie découvre une nouvelle activité cérébrale imprévue.
- Le principe de l'homéostasie est violé par un rythme cérébral d'environ 90 mn.
- Cette activité cérébrale intense s'accompagne d'un grand désordre physiologique et se répète 5 ou 6 fois par nuit.
- La théorie unitaire du sommeil est renversée.
- Cette activité nocturne rythmique est associée aux souvenirs de rêves.

La corrélation entre sommeil paradoxal et rêve, d'abord contestée, sera finalement confirmée par de très nombreuses constatations ([voir + loin](#)).

Observation clinique du sommeil

L'étude du sommeil fait ainsi une entrée spectaculaire et tardive dans le champ de la médecine expérimentale. Des observations simples montrent alors que le sommeil n'est pas une période d'équilibre :

Le chat, par exemple, est un animal nocturne facile à observer quand il dort. Régulièrement au cours de son sommeil,

ses muscles se relâchent complètement. Il présente de petits mouvements des oreilles et des moustaches, ainsi que des secousses musculaires. Ses yeux bougent et sa respiration devient irrégulière. Il est alors insensible aux stimulations extérieures. Enfin il ouvre les yeux, explore son environnement, se lève ou se rendort.

Le chaton, lui, s'endort peu après la tétée. Il présente presque immédiatement de petits mouvements des oreilles, des mâchoires et des yeux. Son corps est agité par des secousses musculaires et sa respiration est irrégulière. Ces épisodes se répètent régulièrement pendant la moitié de son temps de sommeil.

Le nourrisson endormi a périodiquement un comportement similaire. Sa respiration devient irrégulière, ses yeux bougent dans tous les sens. Il a de petits mouvements des doigts et des lèvres. Parfois on observe un véritable sourire et des expressions du visage dont il est encore incapable éveillé.

Enregistrements polysomnographiques

Le sommeil est enregistré en continu à l'aide de capteurs adaptés à la fonction cardiaque, la respiration, l'activité cérébrale, le tonus musculaire... Progressivement, le matériel encombrant des années 60 a cédé la place aux micro-ordinateurs. L'analyse automatique et rapide de nombreuses heures d'enregistrement devient possible pour de nombreux laboratoires :

Enregistrement	Fonction physiologique
Électro-encéphalogramme (EEG)	Repos et éveil cortical, épilepsie nocturne.
Électro-myogrammes (EMG)	Tonus musculaire, hypotonie du SP.
Muscles (menton et membres)	Hypotonie du SP et bruxisme. Mouvements périodiques.
Pléthysmographie pénienne	Erection du SP, troubles organiques.
Électro-oculogramme (EOG)	Mouvements oculaires lents et rapides.

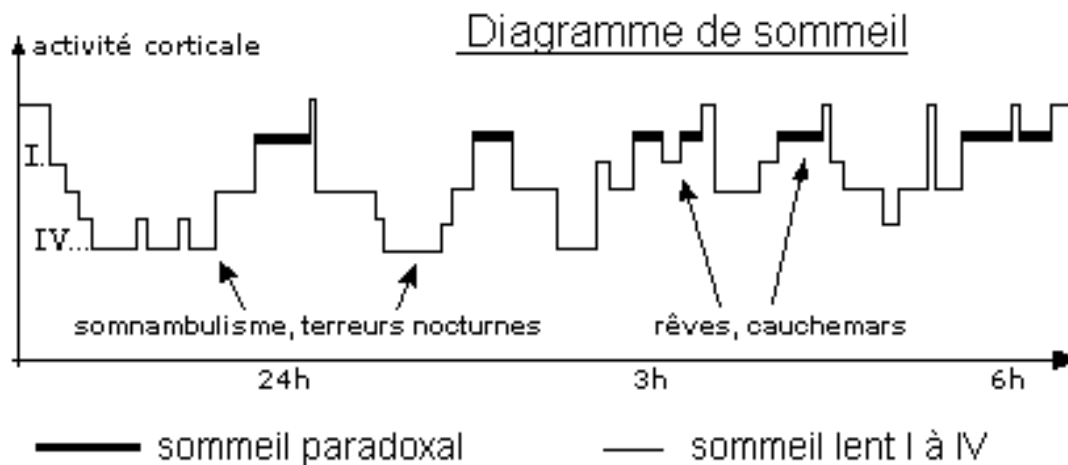


Électro-cardiogramme (ECG)	Activité cardiaque, rythme et pauses.
Muscles respiratoires	Apnées du sommeil, pauses du SP.
Oxymétrie	Saturation sanguine en O ₂ .
T° de l'air expiré	Pauses respiratoires.
Pression oesophagienne	Effort respiratoire.
Dosages hormonaux	Rythmes hormonaux. Hormone de croissance, mélatonine.

Sur ces enregistrements, le sommeil est un phénomène très complexe : les activités physiologiques, hormonales et corticales sont spécifiques, variables et rythmiques.

[Diagramme de sommeil](#)

Ce diagramme, hypnogramme, représente l'activité cérébrale avec les phases successives de sommeil lent I à IV, et de sommeil paradoxal :



- Les **stades I à IV de sommeil lent** sont définis par le ralentissement de l'activité corticale.
- Le **sommeil paradoxal** correspond à une hyperactivité corticale et physiologique.

Le principe d'homéostasie est incompatible avec de tels enregistrements, qui confirment que toutes les activités physiologiques sont naturellement rythmiques.

[Caractéristiques du sommeil paradoxal](#)

La définition de base associe :

- des mouvements oculaires rapides (sommeil REM)
- un relâchement musculaire complet et un éveil cortical
- le rêveur est très difficile à réveiller et il raconte ensuite des rêves.(cf. Biblio : M. Jouvet)

Le système réticulé activateur ascendant (S.R.A.A.), situé dans le bulbe contrôle :

- l'alternance veille-sommeil
- le niveau de vigilance et d'éveil
- les réactions liées aux émotions et la douleur
- les fonctions végétatives complexes.

Les centres bulbaires déclenchent périodiquement les phases de sommeil paradoxal et de rêve : Issue du locus coeruleus, une activité périodique se propage par voie ascendante au cortex visuel et à l'ensemble du cortex. L'activité corticale stimule ensuite les voies motrices pyramidales vers la moelle.

L'activité synchrone du locus coeruleus alpha inhibe la moelle épinière, bloque l'activité motrice et entraîne une paralysie complète.

Rythme : Chez l'homme, le sommeil paradoxal dure en moyenne 20 minutes et se reproduit assez régulièrement toutes les 90 minutes. Ce rythme correspond à celui du cortisol et d'autres hormones hypothalamiques.

Génétique : Le sommeil paradoxal existe chez tous les mammifères, avec une période et une durée spécifique à chaque espèce. Sa durée est d'autant plus grande que l'animal est gros, ou que c'est un carnassier. Chez l'homme adulte, le sommeil paradoxal représente 20% du temps de sommeil, soit environ 100 minutes.

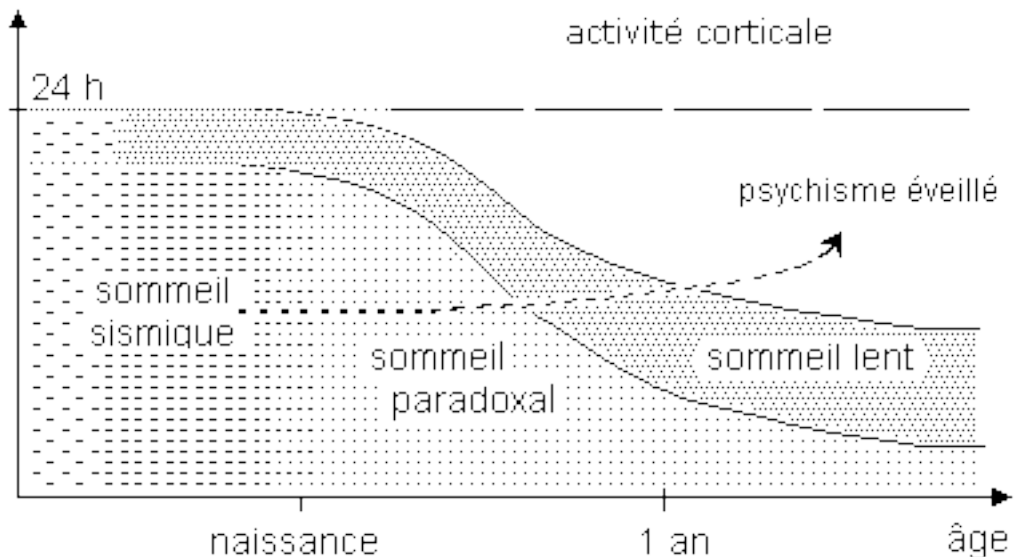
Biochimie : Le sommeil résulte de nombreux facteurs, il met en jeu plusieurs structures nerveuses et un grand nombre de neurotransmetteurs. Il n'existe pas de centre nerveux ou de neurotransmetteur spécifique du sommeil ou du rêve.

A chaque cycle de 90 mn, le glycogène est mis en réserve pendant le sommeil lent, puis utilisé par le sommeil paradoxal.

La vision, essentielle au cours du rêve, n'en est pas la cause. Après destruction de la rétine, les aveugles conservent des rêves colorés et des mouvements oculaires pendant plus de 20 ans.

Apparition du SP au cours de croissance

Le sommeil paradoxal (et le rêve) inaugurent toute la vie psychique :



- Le **sommeil sismique**, ou sommeil agité du bébé prématuré précède le sommeil paradoxal. Il s'agit d'une activité nerveuse diffuse avec de petites secousses musculaires isolées au cours du sommeil.
- Le **sommeil paradoxal** apparaît au cours de la maturation du système nerveux central, au voisinage de la naissance. Chez le nouveau-né, il devient caractéristique vers 3 ou 4 mois. Le nourrisson s'endort directement en phase de sommeil paradoxal, qui représente 50 à 80% de son temps de sommeil.
- Puis le **pourcentage de sommeil paradoxal diminue** et se stabilise à 20% du temps de sommeil chez l'adulte.

Ainsi l'activité neuropsychique commence par le sommeil paradoxal et le rêve.

Comportement onirique

Origine : Pendant le sommeil paradoxal, tout le système musculaire est paralysé. Le sujet qui court en rêve reste immobile, à l'exception de petits mouvements des extrémités, les oreilles par exemple.

Chez le chat, la destruction du locus coeruleus alpha rétablit l'activité motrice. Le chat, ainsi préparé, est enregistré et filmé, et on assiste à son rêve comme s'il s'agissait d'un mime (Expériences décrites par M. Jouvet et J-P Sastre à Lyon).

Observations :

- Éveil : comportement normal
- Sommeil lent : comportement normal.

- Sommeil paradoxal : le chat se redresse et commence une exploration visuelle. Il ne perçoit aucun des objets qui l'entourent. Il ne réagit pas aux bruits, à la lumière et aux odeurs. Tout son système sensoriel est piloté par une commande autonome interne. Le chat se lèche, se met à l'affût ou poursuit une proie invisible. Il attaque dans le vide, prend peur sans raison ou combat un ennemi inexistant. Certains comportements comme le léchage des pattes et du visage, le ronronnement et les cris, l'activité sexuelle sont absents.

Le comportement onirique est :

- Spécifique de chaque espèce.
- Variable d'un animal à l'autre, et constant pour un même individu (aspect individuel du rêve retrouvé chez l'homme).
- Insensible aux besoins physiologiques non satisfaits. Un chat affamé ne mange pas dans son rêve, il garde son comportement onirique habituel. Il ne voit pas et ne sent pas la nourriture qu'on lui propose.

Chez l'homme, le comportement onirique est resté inconnu jusqu'en 1986. H. Schenck (USA) a alors présenté plusieurs observations de maladies nerveuses accompagnées d'une activité motrice nocturne au cours du sommeil paradoxal. Cette activité est associée à des souvenirs de rêves, et les mouvements ébauchés sont en rapport avec le thème du rêve.

Rêve lucide

Le rêveur lucide est conscient de rêver : Il peut réfléchir dans son rêve, agir et parfois en modifier le cours.

Le sommeil paradoxal respecte les mouvements oculaires et les petits mouvements des doigts. Le rêveur peut donc tenter de signaler son rêve lucide par des mouvements convenus des yeux et des doigts.

L'étude de LaBerge (USA), réalisée en 1983 pendant 552 nuits, a permis de confirmer cette hypothèse. Une cinquantaine de rêves lucides ont été signalés de cette façon et enregistrés sur les tracés de sommeil. Le rêveur peut indiquer le début, la fin et parfois le thème de son rêve.

Ces rêves éveillés coïncident avec le sommeil paradoxal, et ne surviennent pas au cours du sommeil lent.

Narcolepsie

La narcolepsie est une sorte de maladie du sommeil paradoxal, un dysfonctionnement des centres bulbaires. Le rythme veille-sommeil est désorganisé et les éléments constitutifs du sommeil paradoxal surviennent isolément de manière imprévisible :

A l'état de veille, il existe :

- des épisodes de somnolence capables de conduire à des actes involontaires.
- des cataplexies, chutes brusques avec hypotonie musculaire, déclenchées par une émotion. A l'occasion de ces chutes, le patient se souvient parfois d'un rêve.
- Les chutes et les paralysies du sommeil correspondent à l'irruption de l'hypotonie du sommeil paradoxal en dehors du sommeil.

Endormissement :

- Le patient souffre de paralysies du sommeil, il ressent l'atonie musculaire du sommeil paradoxal avant d'être endormi.
- Des hallucinations hypnagogiques apparaissent à l'endormissement.
- L'enregistrement du sommeil montre un endormissement rapide et la survenue précoce du sommeil paradoxal.

Le **traitement** actuel de la narcolepsie repose sur les drogues qui stimulent la vigilance (modafinil), et sur les antidépresseurs, qui bloquent le sommeil paradoxal.

Paradoxes du Sommeil Paradoxal

Les recherches réalisées sur le sommeil paradoxal révèlent ses propriétés étonnantes, incompatibles avec la physiologie classique basée sur l'homéostasie :

Rythme : Le SP viole le principe d'homéostasie et il se répète régulièrement toutes les 90 minutes.

Fonction : Le SP semble à la fois indispensable, inutile et dangereux.

- Le SP revient, accru, quand on s'oppose à son apparition. Sa suppression médicamenteuse entraîne un rebond à l'arrêt du traitement. Après une nuit sans sommeil, la durée du sommeil paradoxal double la nuit suivante.
- La suppression du SP à l'aide de drogues pendant des années fait disparaître les souvenirs de rêves, mais n'entraîne aucun trouble significatif du comportement, de la mémoire ou de l'apprentissage.
- Le SP est un état de paralysie et d'isolement sensoriel, avec une vulnérabilité totale vis-à-vis d'un éventuel prédateur.
- Le SP consomme, sans raison physiologique, énormément d'énergie.

Equilibre interne : Au cours du sommeil paradoxal, les régulations de la respiration, du cœur, de la circulation et des fonctions neuro-végétatives sont bouleversées.

- Chez des sujets sains, on observe des pauses cardiaques de plusieurs secondes.
- Ces troubles peuvent provoquer la défaillance d'une fonction vitale et la mort.
- Les lois de la physiologie diffèrent entre éveil, sommeil lent et sommeil paradoxal.

Energie : Au cours du sommeil paradoxal, le cerveau utilise du glucose et de l'oxygène. Le métabolisme cérébral devient en partie anaérobie. Le cerveau qui rêve produit des lactates et se fatigue comme un muscle à l'effort (problème des migraines par exemple).

Erection : elle accompagne le sommeil paradoxal chez l'homme quel que soit l'âge et le sexe. Inexpliquée, elle est indépendante d'un éventuel thème sexuel du rêve.

Température centrale : En contradiction complète avec les lois habituelles de la physiologie, la durée du sommeil paradoxal augmente quand la température centrale diminue, elle décuple pour une baisse de 10° C. A 27°, le rêve tend à devenir permanent.

Stress : la durée du sommeil paradoxal augmente avec les stress comme la privation de sommeil, les périodes d'examens des étudiants, l'apprentissage chez le rat. Les chocs hémorragiques, les traumatismes crâniens, les arrêts cardiaques prolongés sont parfois associés à un état de rêve continu.

Evolution des espèces et sommeil paradoxal

Les premiers reptiles terrestres apparaissent au début de l'ère secondaire, il y a environ 280 millions d'années. Les batraciens, les poissons et les reptiles ne régulent pas leur température centrale et ils ne rêvent pas. La température extérieure influence leur activité, souvent limitée aux heures chaudes du jour et aux saisons chaudes de l'année. Ils ont une alternance veille-sommeil sans sommeil paradoxal, et leur cerveau n'a pas de néocortex. Leurs fonctions nerveuses sont essentiellement réflexes, avec des possibilités d'apprentissage et d'adaptation très limitées.

Les mammifères surviennent 100 millions d'années plus tard, se diversifient et coexistent avec les reptiles volants, les crocodiles, les tortues, les lézards et les dinosaures de l'ère secondaire... Bonjour l'ambiance !

L'homéothermie et le sommeil paradoxal sont les deux nouvelles fonctions physiologiques qui apparaissent simultanément chez les mammifères et les distinguent des reptiles :

- Avec l'homéothermie, les mammifères conservent, contrairement aux reptiles, une activité normale pour des températures extérieures basses.
- Le sommeil paradoxal est associé, chez les mammifères et les oiseaux, à des capacités d'adaptation et d'apprentissage bien supérieures à celles des reptiles.

Les dinosaures disparaissent à la fin de l'ère secondaire, il y a 66 millions d'années. Une catastrophe planétaire semble révéler une fragilité fondamentale, incompatible avec leur survie dans un milieu devenu hostile.

Les mammifères survivent aux mêmes conditions, ce qui semble montrer les avantages décisifs de leur physiologie :

L'homéothermie = protection contre le froid.

Le sommeil paradoxal = nouvelles performances neuro-psychiques et plasticité du comportement.

Ainsi l'apparition du sommeil paradoxal accompagne un progrès décisif dans l'histoire des espèces vivantes.

Le sommeil paradoxal est le temps du rêve

Une relation incontestable et contestée : Le lien entre sommeil paradoxal et rêve est connu depuis les premiers enregistrements du sommeil chez l'homme... et il est contesté parce qu'ainsi toute la conception freudienne du rêve s'effondre.

Une "preuve expérimentale" incontestable relie le sommeil paradoxal au rêve : les drogues qui suppriment sélectivement le sommeil paradoxal suppriment aussi les souvenirs de rêves sans altérer la mémoire du patient : cqfd !

Le réveil forcé des patients au cours du sommeil lent donne des résultats équivoques. La mémorisation de rêves n'est en aucun cas démontrée mais on retrouve, dans 8 à 30% des cas selon ce qui est défini comme "rêve", une activité mentale élémentaire (Travaux de Foulkes) :

- Le réveil du patient provoque un éveil cortical et une activité frustrée.
- L'interrogatoire obtient des souvenirs vagues, des ébauches d'images et de rêves.
- Certains souvenirs proviennent d'épisodes antérieurs de sommeil paradoxal.

Sommeil lent = absence de mémorisation et de conscience :

- Le **somnambulisme** survient pendant le sommeil lent stade III et IV. Si le patient peut être réveillé, il n'a aucun souvenir de rêve. Le lendemain, il n'a aucun souvenir de l'épisode de somnambulisme.
- Les **terreurs nocturnes** se produisent également au cours du sommeil lent. Chez l'enfant, elles provoquent un réveil confus et anxieux, une sensation d'étouffement sans souvenir de rêve distinct. L'amnésie est complète le lendemain.
- Le **bruxisme** du sommeil, grincement des dents pendant le sommeil lent, n'est pas mémorisé.
- Les **verbalisations** fréquentes au cours du sommeil lent, ne sont jamais mémorisées.
- L'**EEG** du sommeil lent = absence d'éveil cortical, indispensable à la fonction mnésique.

Sommeil paradoxal = mémorisation et conscience :

- Dans 80% des cas, un dormeur se réveille facilement ou spontanément après une phase de sommeil paradoxal.
- Il a le souvenir d'un rêve assez clair, qui persiste le lendemain au réveil.
- Le rêve prend ici toute son ampleur sensorielle, motrice, émotionnelle et intellectuelle.
- S'il s'agit d'un cauchemar, le dormeur est immédiatement conscient, vigilant, orienté, avec le souvenir d'un rêve détaillé, impressionnant, dans lequel sa sécurité est menacée.

De nombreux critères associent les rêves au sommeil paradoxal :

Sommeil Paradoxal	Souvenirs de rêves spontanés Rêves lucides
--------------------------	---

	Comportement onirique
éveil cortical à l'EEG	conscience et mémorisation du rêve
activité oculomotrice	perceptions visuelles du rêve
forte consommation O ₂ et glucose	activité psychique intense du rêve
suppression médicamenteuse du SP	absence de rêve (fonction mnésique intacte)

Toutes ces constatations sont incompatibles avec les hypothèses de Freud : le rêve a pour origine une fonction neurophysiologique rythmique qui précède les refoulements de la petite enfance et existe chez tous les mammifères.

Conclusion

Le sommeil paradoxal est une fonction neurophysiologique rythmique qui est le temps du rêve et de sa mémorisation

Le sommeil paradoxal est apparu il y a 180 millions d'années chez les premiers mammifères et les oiseaux. Il accompagne une amélioration spectaculaire de leurs performances cérébrales, de leurs capacités d'apprentissage et de leurs possibilités de survie en milieu hostile. Le SP inaugure toute la vie neuropsychique et joue un rôle déterminant dans la maturation du système nerveux central. Le SP fait partie des mécanismes d'adaptation au stress.

Le SP rend vulnérable, il consomme beaucoup d'énergie et déséquilibre le milieu intérieur : l'importance du rêve est à la mesure de la fonction biologique complexe qui y conduit.

4 - Fonction du sommeil paradoxal et du rêve

Dr Jean-Michel Crabbé

Mis à jour le 5 février 2010.

[Mail J-M Crabbé](#)

Le sommeil paradoxal est une fonction neuro-biologique rythmique qui existe chez tous les mammifères et les oiseaux depuis 180 millions d'années. Il favorise l'apparition et la mémorisation du rêve. L'évolution ne maintient pas un phénomène aussi complexe sans raisons puissantes. La découverte du sommeil paradoxal oblige la médecine à abandonner deux grands principes : l'équilibre du milieu intérieur et l'inutilité du rêve :

Le rêve répond à une nécessité vitale.

Le rêve, méconnu et méprisé

L'homme moderne a une connaissance du rêve très limitée. Depuis 800 ans, l'occident chrétien est privé de tout dialogue avec l'inconscient ([voir "Faut pas rêver"](#)). Le rêve est un phénomène naturel. Son étude a été interdite par les autorités religieuses ou laïques, et injustement assimilée aux "sciences occultes" comme l'astrologie ou la cartomancie. Les enfants sont éduqués au non sens du rêve, un rêve "tué dans l'oeuf" et exclu de la vie psychique. Le rêve n'a aucune place dans les livres de médecine et les grands esprits scientifiques s'y intéressent rarement.

D'autres cultures que la notre donnaient au rêve une grande importance. La médecine occidentale, après avoir méprisé toutes ces traditions, découvre la base physiologique du rêve et doit le considérer plus attentivement : la physiologie nous apprend beaucoup sur le rêve.

La psychanalyse, en grande partie grâce au travail de Freud, a mis à jour un domaine intérieur à l'homme, l'inconscient, et on ne peut pas revenir aux croyances primitives d'il y a à peine plus d'un siècle. Un certain nombre de phénomènes "magiques" ont une explication naturelle. Le monde des esprits de nos ancêtres est intérieur, l'étude du rêve est une affaire intime, un dialogue entre l'homme et l'inconnu de son psychisme, l'inconscient.

De nos jours, une personne qui note ses rêves a bien des surprises. De nombreux rêves paraissent insignifiants ou incohérents, mais à y regarder de très près, ils donnent à réfléchir. Et il y a des rêves très puissants, qui restent gravés dans la mémoire pour l'existence toute entière, à égalité avec les événements les plus marquants qu'il soit donné de vivre à un être humain :

Le rêve est souvent une expérience intime bouleversante.

Table rase

Avec les découvertes des dernières décennies, il faut à l'évidence abandonner de nombreuses hypothèses faites à propos des rêves :

Le rêve n'est pas une fonction sentinelle, chargée du réveil périodique de l'animal en milieu hostile. Les grands rêveurs sont précisément les animaux carnassiers qui n'ont rien à craindre pendant leur sommeil.

La mémoire est indépendante du rêve. Les drogues qui suppriment le sommeil paradoxal suppriment aussi les rêves, mais n'ont aucun effet sur la mémorisation : le rêve n'est pas nécessaire à la fonction mémoire.

Les hypothèses de Freud à propos des rêves sont incompatibles avec les connaissances acquises sur le sommeil paradoxal au cours des 30 dernières années :

- Le rêve n'appartient pas au sommeil léger mais au sommeil très profond.
- Le rêve n'est pas seulement psychique, il repose sur une activité neurobiologique, rythmique, déterminée génétiquement, commune à tous les mammifères et aux oiseaux.
- Le sommeil paradoxal et le rêve précèdent le psychisme éveillé et la conscience.
- Le rêve apparaît dès la vie foetale, il n'est pas une conséquence des refoulements de la petite enfance.
- Le comportement onirique du chat est spécifique de chaque animal et totalement indépendant de ses besoins physiologiques et de ses désirs.
- Dans l'oeuf, le poussin rêve déjà...

Rêve et maturation cérébrale

Le sommeil paradoxal succède au sommeil sismique et apparaît au voisinage de la naissance. (voir schéma [page précédente](#)). Il représente d'abord 50 à 80% des nombreuses heures de sommeil du nouveau-né, puis il diminue progressivement. Cette activité intense et prolongée n'est pas l'écho des activités de la journée, presque inexistantes :

- Le SP est un automatisme endogène.
- Le SP est la première activité structurée du cortex cérébral.

- Le SP est maximum pendant la maturation cérébrale, alors que le nombre de synapses s'accroît et que de nouveaux circuits fonctionnels s'organisent.
- Le SP stimule le système nerveux central, active des circuits neuronaux et participe à la "stabilisation sélective" (J-P Changeux) de circuits privilégiés.

Tout démontre l'extrême importance de cette période. Pendant son sommeil paradoxal, le nourrisson a ses premiers sourires et toutes sortes d'expressions du visage, encore absentes quand il est éveillé : le rêve est la matrice des futurs comportements de l'individu. Pendant la maturation cérébrale, le rêve est un facteur de spécialisation du comportement et des aptitudes individuelles. Le rêve complète le déterminisme génétique et multiplie les possibilités d'adaptation et de survie des espèces.

"Le rêve est le "gardien des différences psychiques entre les individus". Michel Jouvet.

Comportement onirique du chat

La satisfaction des besoins physiologiques de l'animal est absente du comportement onirique (voir [page précédente](#)). Un chat affamé ne mange pas dans son rêve. Et si le rêve réalisait son besoin physiologique, il se réveillerait affamé après un bon repas, et sombrerait dans la névrose des chats...

Le rêve "substitut d'un besoin physiologique", serait contre-nature.

Spécificité d'espèce du comportement onirique : En rêve, le chat affamé ne mange pas, mais il est à l'affût, il capture une proie, lutte avec un autre animal ou prend la fuite. Les rêves reproduisent un répertoire de conduites élémentaires qui font que le chat est un chat. Il élabore de nouvelles stratégies et s'adapte à son environnement. (conforme à la notion jungienne d'une manifestation des archétypes dans les rêves)

Spécificité individuelle du comportement onirique : Ce comportement est spécifique, reproductible et différent d'un animal à l'autre : le rêve complète le déterminisme génétique, c'est un facteur de différenciation individuelle (conforme à la notion jungienne de l'individuation par le rêve).

Le comportement onirique du chat ne répond pas à des besoins physiologiques : il est spécifique de l'espèce (archétypes), et spécifique de l'individu (individuation).

Le comportement onirique du chat donne raison à Jung contre Freud : Les oies ne rêvent pas de maïs.

Le rêve est une activité corticale optimale

Pendant l'éveil, le système psychique des mammifères gère de très nombreuses tâches simultanées et il est sans cesse en alerte, fragmenté, stimulé par les multiples informations issues de l'environnement (images, sons...), et par les sensations associées aux besoins physiologiques (faim, soif, douleur...)

La conscience ne perçoit qu'une toute petite partie de ce flux intense, environ une information sur dix millions, et de nombreuses informations restent en dessous du seuil de conscience (Changeux). L'énergie disponible sous forme de glucose est également partagée avec les autres métabolismes actifs (musculaire, digestif...)

Le sommeil lent et profond, stades III et IV, prédomine habituellement en début de nuit : L'activité parasympathique favorise la réparation tissulaire, la synthèse de protéines et d'hormones. La fréquence cardiaque, la pression artérielle et la ventilation diminuent, la température centrale baisse (Magnin). Des réserves énergétiques de glucose, destiné aux neurones, se constituent dans les cellules gliales sous forme de glycogène.

Le sommeil lent est réparateur de la fatigue physiologique, le cortex est alors au repos et la mémorisation absente.

Le sommeil paradoxal, se déclenche toutes les 90 mn environ, après stockage d'une quantité suffisante de glucose. Le système neuropsychique est alors totalement isolé des stimulations extérieures et des besoins physiologiques. Toutes les structures corticales sont en éveil.

Les réserves de glycogène constituées pendant le sommeil lent autorisent cette activité corticale intense pendant des phases continues de 20 mn. Le cerveau consomme plus d'oxygène qu'à l'éveil et le système moteur, paralysé, ne consomme pas de glucose.

Au cours du sommeil paradoxal, le mode de fonctionnement cérébral des mammifères (et des oiseaux) est optimal. Toutes les fonctions neuropsychiques peuvent collaborer au développement du rêve.

La supériorité des mammifères s'explique mieux : Avec l'homéothermie, ils combattent le froid, qui ralentit la plupart des fonctions physiologiques des reptiles et des dinosaures. Avec le sommeil paradoxal et le rêve, l'activité corticale devient optimale, maximale, et elle échappe aux réflexes et aux conditionnements du psychisme éveillé.

Comparaison avec un chercheur

Le cerveau qui rêve ressemble à un chercheur qui s'isole pour résoudre un problème délicat. Il fait une provision de sandwiches et s'enferme dans son laboratoire. Il accroche à sa porte une pancarte "do not disturb" et débranche le téléphone. Certain de ne pas être dérangé, il teste, écoute, observe et réfléchit, et il mange ses sandwiches :

Le sommeil paradoxal isole et optimise l'activité cérébrale.

Le rêve mobilise la totalité des ressources mentales. Il donne à chaque être vivant la possibilité d'échapper à ses conditionnements et de découvrir de nouveaux comportements. A l'opposé des reptiles, tous les mammifères, rêveurs, ont une variabilité du comportement individuel et une faculté d'apprentissage.

Le rêve est un facteur de survie et d'innovation.

Le rêve n'est pas plus indispensable, que la recherche scientifique : De nombreuses expériences échouent et de nombreux rêves restent sans suite. Une société humaine ou animale peut rester stable pendant des millénaires et se priver de toute recherche. Un individu peut garder les mêmes limites conscientes et les mêmes automatismes pendant toute son existence.

Le rêve semble alors inutile.

Le rêve est une énigme : Le jour où un chercheur sort de sa tanière et publie ses résultats, il est rarement compris. Les fruits de l'activité onirique sont tout aussi surprenants et méconnus que ceux de la recherche. Le rêve parle un langage inconnu, celui de l'ensemble des fonctions corticales. La conscience s'impatiente et affirme que le rêve est incohérent. Avant d'étendre le champ de la conscience, le rêve est incompréhensible.

Le rêve a besoin de réflexion, de temps et d'ouverture d'esprit.

Le rêve est une simulation

Avec le rêve, chaque être vivant dispose d'une sorte de simulateur. Le rêve est un monde virtuel qui utilise les capacités d'attention, de mémorisation et d'analyse du psychisme tout entier. Avec des moyens différents du psychisme éveillé, le rêve crée de nouvelles situations, déroule tout un scénario sans exposer au moindre risque. Ce qui s'y passe est presque sans danger. Dans une course rapide, le rêveur reste immobile et protégé. Cependant le rêve a un impact non négligeable sur le cœur, la respiration, l'équilibre végétatif et hormonal. Le sommeil paradoxal peut provoquer un accident cardiaque, ou aggraver des maladies préexistantes.

Anticipation et prémonition

La conscience, instable et limitée, cherche toujours à prévoir l'avenir. Il s'agit d'une activité élémentaire chez tout être humain. Le rêve anticipe lui aussi, avec d'autres moyens que la conscience. Il intègre des perceptions subliminales, utilise toutes les fonctions corticales et explore le futur.

Prémonition : Chez les peuples primitifs, le rêve est essentiellement prémonitoire. Il annonce effectivement la pluie, là où la conscience et la réflexion, trop limitées, ne savent pas observer et analyser une situation météorologique. De nombreux rêves prémonitoires n'ont rien de "magique". Ils viennent d'une conscience peu développée, associée à une prévision assez exacte effectuée au cours du rêve.

Conscience et rêve explorent tous deux le futur.

Rêve et hémisphère droit

Dans une étude sur 2525 souvenirs de rêves, M. Jovet observe une dissociation dans le fonctionnement des hémisphères cérébraux. Dans un rêve, une phrase est perçue distinctement et le visage qui la prononce reste inconnu. Dans un autre rêve, une personne bien identifiée s'exprime d'une façon incompréhensible. Tout se passe comme si, pendant le rêve, le cerveau était dédoublé, un seul hémisphère s'exprimant à la fois.

Ces observations attirent l'attention sur l'hémisphère droit. La culture occidentale, essentiellement verbale et logique, priverait le cerveau gauche et étouffe un cerveau droit imagé, auditif, alogique et intemporel.

L'hémisphère droit n'a presque aucune fonction logique ! Certains malades ont subi une section des commissures interhémisphériques. Ils ont un cerveau dédoublé, un "split brain" (comme le dessert du même nom). L'hémisphère droit peut être testé séparément du gauche. Il est "muet" et ne s'exprime pas avec des mots. Il reconnaît un visage et un air de musique, mais il ne distingue pas le oui du non. Le cerveau droit, comme le rêve, utilise des images, des impressions sensorielles, des séquences visuelles et auditives.

Nos rêves compensent le déséquilibre psychique moderne et y apportent le langage inconnu, les perceptions et les images de cet hémisphère droit négligé. L'exemple de von Kekule est caractéristique. Son cerveau gauche, verbal et rationnel, se heurte au problème de la structure du benzène. La solution apportée par le rêve est l'image d'un serpent qui se mord la queue. Cette réponse n'est pas rationnelle, mais elle est cohérente et utile.

Les rêves de l'homme moderne compensent la domination, le despotisme de son cerveau gauche.

Chez les peuples primitifs, la situation est inversée. Les fonctions logiques et verbales de l'hémisphère gauche sont peu différenciées. Les rêves corrigent ce déséquilibre et le cerveau gauche, rationnel et verbal, s'y exprime davantage que chez l'homme moderne. Dans leurs rêves, les hommes entendent la voix du Grand Esprit, les pierres et les animaux parlent.

Freud prétendait expliquer l'incohérence apparente du rêve par une censure des désirs refoulés.

Ce déguisement des désirs est un jeu de dupes incompatible avec une fonction physiologique vitale, et l'hypothèse de Freud est inutile. L'incohérence apparente du rêve s'explique simplement par l'activité de l'hémisphère droit au cours du rêve. Le rêve est naturellement imagé, non verbal, alogique, intemporel, libéré de la domination de l'hémisphère gauche.

Stress et rêve

Les expériences menées sur des rats et des étudiants, placés dans des cages différentes, montrent que le sommeil paradoxal se renforce en situation de stress. Les rats en période d'examen et les étudiants placés dans un labyrinthe ont tous beaucoup plus de rêves qu'en temps normal. Il faut reconnaître ici l'extraordinaire patience de nos chercheurs, capables d'observer pendant des semaines entières leurs rats aux prises avec du papier et un stylo.

La relation entre stress et rêves est normale si le rêve a pour fonction d'aider et de guider le psychisme éveillé. En période de stress, le rêve apporte une analyse élaborée la nuit par l'ensemble des fonctions psychiques. De fait, les rêves sont plus fréquents au cours d'une maladie, en cas d'accident et dans de nombreuses situations délicates physiquement ou psychologiquement. Ils se manifestent de façon plus insistante pendant les périodes importantes de l'existence, à l'adolescence, à l'occasion des grandes décisions comme chez Descartes, ou en fin de vie.

L'hypothermie est un stress qui exige des mesures urgentes. Un organisme résiste plusieurs semaines au manque de nourriture, mais rarement plus de quelques heures à l'hypothermie. Face au danger mortel représenté par la chute de la température centrale, la physiologie a encore privilégié le rêve, qui apparaît comme un atout essentiel : La durée du sommeil paradoxal croît quand la température centrale baisse.

Or pour l'animal comme pour l'homme, la lutte contre le froid est un combat qui nécessite réflexion et stratégie plutôt que force ou habileté. Il s'agit bien d'exploiter tout le potentiel psychique, en particulier celui du sommeil paradoxal.

L'homo sapiens entretient avec sa température centrale une relation tout à fait étrange. Un cerveau reptilien antédiluvien, avec ses régulations, vit certainement quelque part sous son cerveau moderne. En été, les plages de l'ère quaternaire sont envahies par une espèce étrange qui neutralise sa régulation thermique naturelle.

Avec bonheur, l'abominable homme des plages retrouve un comportement de vertébré inférieur. Il ajuste sa température rectale sans l'aide du moindre thermomètre en alternant bains de mer et exposition au soleil. Et cette créature ne manifeste plus aucune activité mentale évoluée. Souhaitons que le destin tragique des dinosaures ne soit pas aussi celui de l'homo reptiliens.

Danger vital : De nombreux témoignages indiquent que le cerveau peut passer brusquement dans un état de rêve continu en cas de défaillance physiologique majeure. C'est le cas d'accidentés très gravement blessés ou de patients en réanimation.

Physiologiquement, **le système réticulé activateur ascendant (S.R.A.A.)** est capable d'activer l'ensemble du cortex et de bloquer les informations sensorielles périphériques. Cette transition brusque isole le système psychique de la douleur et du stress physique, et les souvenirs de ces patients n'ont rien de commun avec la réalité vécue : Tout se passe comme si le système psychique disposait d'une ultime protection, et se protégeait en attendant une amélioration.

Hallucinations : Le stress peut être une tension psychique extrême, en l'absence de tout risque physiologique, et le psychisme y répond parfois par des hallucinations et des visions. L'activité psychique, gouvernée par le S.R.A.A., est alors identique à celle du rêve, mais les autres éléments constitutifs du sommeil paradoxal font défaut.

Conclusion

La physiologie fait du sommeil paradoxal et du rêve une fonction physiologique et psychique manifestation vitale :

- Le sommeil paradoxal et le rêve constituent la première activité corticale structurée des jeunes mammifères. Ils participent activement à la maturation cérébrale.
- Le rêve est la matrice des futurs comportements individuels.
- Au cours du rêve, le psychisme accède à la totalité des fonctions corticales.
- Le rêve est insensible aux stimulations externes et internes.
- Le langage imagé du rêve ressemble à celui de l'hémisphère droit.
- Le rêve répond au stress et c'est une fonction d'orientation et de protection.

L'homme moderne, ignorant de ses rêves, semble bien devenu étranger à sa propre nature profonde.

5 - Le rêve, de S. Freud à C.G. Jung

Dr Jean-Michel Crabbé

Mis à jour le 5 février 2010

[Mail J-M Crabbé](mailto:J-M.Crabbé@univ-lyon1.fr)

Freud explique le développement de la vie psychique par le *refoulement de désirs sexuels au cours de la petite enfance*. Les rêves réalisent ces désirs d'une façon détournée. L'analyse freudienne *renforce le moi conscient*, face à un inconscient négatif. Elle accentue l'opposition entre conscient et inconscient, la dissociation psychique du patient. Pour Jung, l'inconscient et le rêve sont à l'origine des comportements spécifiques d'espèce, *les archétypes*, et d'un processus de différenciation et de développement psychique, *l'individuation*. Le rêve peut manifester des troubles psychiques profonds, mais il est aussi un phénomène naturel et utile. En reliant le moi conscient à l'inconscient grâce au rêve, l'analyse jungienne a une véritable fonction thérapeutique, elle s'efforce de diminuer la dissociation psychique du patient.

Freud et interprétation des rêves

Bibliographie :

Freud S. - L'interprétation des rêves - 1900.

Freud S. (1925 trad. française) Le rêve et son interprétation - Gallimard, 1989.

Physiologiste puis neurologue à Vienne, Freud s'est heurté aux refoulements sexuels de son époque et il en a fait une construction intellectuelle démesurée. Après avoir remarqué que certaines hystéries semblent provenir de refoulements sexuels survenus dans l'enfance, il généralise ses observations, développe sa théorie sur le rêve, et en 1900, il publie son "Interprétation des rêves".

Freud fait d'abord 3 hypothèses fondamentales, invérifiables, à propos du développement psychique du tout petit enfant. Il affirme que la psyché du petit enfant mâle est dominé par :



- Un désir sexuel d'inceste : le complexe d'Oedipe.
- Des pulsions de meurtre : tuer le père pour éliminer un rival sexuel.
- Des pulsions d'anthropophagie : dévorer le père pour s'attribuer la force qu'il incarne.
- Les pulsions incompatibles sont refoulées pendant l'enfance et provoquent une accumulation de désirs inconscients.

Pour expliquer le rêve et son apparence absurde, Freud imagine ensuite plusieurs "mécanismes" :

- Le rêve est déclenché par l'émergence de ces désirs sexuels incompatibles pendant le sommeil léger qui précède l'éveil.
- Une censure psychique s'oppose à l'intrusion de ces désirs.
- La censure utilise les pensées et les images des jours précédents, "les restes diurnes", pour donner un déguisement au désir et le rendre méconnaissable : déplacement.
- Le rêve réalise un désir réprimé et inconscient d'une façon détournée. Le rêve est le gardien du sommeil, il le protège d'un réveil provoqué par l'irruption des désirs refoulés.

Enfin, pour contrer à l'avance toutes les critiques, Freud affirme que chaque individu se refuse, souvent avec violence, à prendre conscience de ses propres désirs sexuels infantiles réprimés.

Freud se base sur la connaissance du sommeil de son époque : on pense que le cerveau se repose la nuit et que le rêve se produit au cours du sommeil léger qui précède l'éveil. Le rêve est une activité relativement incohérente des neurones pendant le retour de la conscience diurne.

Les liens entre une activité psychique et la neurobiologie sont également inconnus. Il y a un siècle, rien ne permet d'envisager le rêve comme une fonction neurophysiologique, et Freud ne peut que lui chercher une explication psychique.

[Freud, le rêve et le sommeil paradoxal](#)

Bibliographie :

Jouvet M. : Le sommeil et le rêve, O. Jacob 1992.

Laberge Stephen P. : "Evidence for lucid dreaming during REM sleep." Sleep Research, 1981 10 : 141 - 181.

Mac-Carley et Hobson : "The neurobiological origins of psychoanalytic dream theory." Am. J. Psychiat. 1977.

Trabach-Valadier C. : "Les fonctions du rêve : à propos de la neurobiologie du sommeil paradoxal." Thèse de médecine, Univ. Claude Bernard, Lyon 1988.

Sur internet : de nombreuses publications scientifiques à [\[Université Lyon 1\]](#)

L'énergie des désirs réprimés et les neurones phi : ces neurones, inventés par Freud pour « stocker l'énergie de pulsions », n'existent pas. La découverte des potentiels d'action des nerfs date de 1910 : les neurones ne stockent rien, excepté le glucose nécessaire à quelques minutes de fonctionnement. Ils transmettent simplement des informations et ils établissent de très nombreuses connexions entre eux (environ 10 000 /neurone).

Le rêve n'est pas seulement psychique, il a une base neurobiologique : la physiologie moderne sait où, quand et comment une activité psychique se produit. On sait cartographier le cerveau et visualiser les zones actives, la consommation d'énergie et d'oxygène :



- Pendant le sommeil lent, le cerveau fait des réserves de glucose (cellules gliales).
- Pendant le sommeil paradoxal, les neurones consomment glucose et oxygène en grande quantité.

Le sommeil paradoxal est la base physiologique du rêve. Cette hypothèse, émise dès la découverte du sommeil paradoxal, a été confirmée par diverses constatations et par une preuve expérimentale : La suppression médicamenteuse du sommeil paradoxal supprime les souvenirs de rêves, sans altérer la fonction mnésique. Ainsi le sommeil paradoxal et le rêve sont indissociables.

Sommeil Paradoxal	Souvenirs de rêves Rêves lucides Comportement onirique
éveil cortical à l'EEG	conscience mémorisation du rêve
activité oculomotrice	perceptions visuelles
forte consommation d'O ₂ de glucose	activité psychique intense
suppression médicamenteuse du SP	pas de souvenirs de rêves fonction mnésique respectée

"Le rêve atteint son développement et sa structure finale dans la phase de sommeil paradoxal." (M. Jouvet)

La répression des désirs n'est pas la cause du rêve : L'activité automatique et périodique des neurones du pace-maker pontique est responsable du sommeil paradoxal et du rêve.

« Freud ne postule, à aucun endroit, des systèmes de neurones automatiquement actifs. La conclusion qui s'impose est que la théorie de Freud doit être abandonnée à cause de l'absence d'activité autonome et de l'absence de régulation et d'énergie endogène du cerveau. » Mc Carley et Hobson.

« La force agissante au cours du sommeil paradoxal est une activation biologique des cellules du pont, et non pas un désir réprimé. » Mc Carley et Hobson.

L'absence de mémoire pendant le sommeil lent : la fonction mnésique est liée à un éveil cortical (EEG), absent du sommeil lent. Les incidents spécifiques de cette phase de sommeil ne sont jamais mémorisés (terreurs nocturnes, somnambulisme, bruxisme, verbalisation) :

Si le réveil des patients pendant leur sommeil lent révèle une activité mentale frustrée, rien ne prouve qu'elle puisse être mémorisée, au contraire.

A l'opposé, une phase de sommeil paradoxal se termine souvent par un micro-réveil, ou même par le réveil spontané du dormeur. S'il s'agit d'un cauchemar, le dormeur est immédiatement vigilant, orienté, et il raconte spontanément un rêve impressionnant dans lequel sa sécurité est menacée.

Le rêve est indépendant des besoins instinctifs : Les enregistrements du comportement onirique du chat montrent qu'il n'est pas influencé par la faim, par la soif ou quelque autre besoin instinctif réprimé : Les oies ne rêvent pas de maïs !

« Il n'y a aucune preuve, quelle qu'elle soit, que ces mécanismes cellulaires (à l'origine du sommeil paradoxal), soient provoqués par la faim, le sexe ou un autre instinct, ou par des désirs réprimés... » Mc Carley et Hobson.

« Ainsi, la motivation primaire du langage du rêve et du processus onirique ne peut être déguisée puisque la force première des rêves n'est ni un instinct, ni un désir réprimé ayant besoin d'un déguisement. » Mc Carley et Hobson.

Le rêve n'est pas "gardien du sommeil". Il se produit au cours d'un sommeil réfractaire au réveil.

Le rêve existe avant les premiers désirs instinctifs du nourrisson et leurs refoulements. Le fœtus in utero est en état de rêve presque permanent, le sommeil "sismique". La conception freudienne du rêve est incompatible avec ces observations.

Le rêve freudien, "réalisation détournée d'un désir refoulé" n'a aucun sens pour un poussin "in ovo" ou pour le fœtus "in utero".

Au moment de l'accouchement, le nourrisson dort et rêve... Le traumatisme psychique de la naissance, phénomène contre nature, n'existe peut-être que dans l'imagination de certains analystes.

Le rêve représente 80 à 50% du sommeil du nouveau-né : cette activité intense ne résulte pas de désirs refoulés. Ce n'est pas un résidu de l'activité de veille. Il s'agit d'une activité autonome, automatique, rythmique. Elle précède les autres fonctions neuropsychiques et le développement de la conscience. Les enregistrements permettent d'affirmer que l'activité onirique est antérieure à la conscience.

Le rêve existe chez les mammifères et les oiseaux depuis 180 millions d'années : quand un nourrisson rêve, son visage exprime tour à tour l'inquiétude, le plaisir, le dégoût, la tristesse, la peur, émotions qu'il manifesterait réellement un peu plus tard. Quand un chat rêve et que l'on observe son comportement onirique, il reproduit les comportements instinctifs spécifiques de l'espèce : attaque, défense, toilette, postures de chasse. (Jouvet M. et Sastre J-P - Le comportement onirique du chat - Physiolo. Behav., 1979.)

Le rêve est une fonction physiologique très active au cours de la maturation du système nerveux central. L'observation scientifique associe le rêve aux comportements instinctifs spécifiques de l'espèce et de l'individu.

Les restes diurnes

Selon Freud, le désir (sexuel infantile refoulé) qui déclenche le rêve est excité par les événements des jours précédents. Le rêve utilise ces événements récents pour construire le rêve en dissimulant les véritables désirs sexuels inconscients qui lui donnent naissance.

"Si, recherchant l'origine des éléments du rêve, j'examine ce que me fournit ma propre expérience, j'affirmerai d'abord que tout rêve est lié aux événements du jour qui vient de s'écouler." (S. Freud. L'interprétation des rêves. Presses Universitaires de France, 1967.)

Mais l'exemple des rêves d'astronautes montre bien que cette affirmation n'est pas fondée. Comme le rapporte le Pr. Michel Jouvet, même au cours de séjours de longue durée en orbite autour de la terre les astronautes ne rêvent jamais de leurs vols dans l'espace. L'observation quotidienne des rêves montre aussi un autre phénomène, en particulier chez les personnes qui voyagent :

Il existe un délai statistique de quelques semaines entre une situation nouvelle et son incorporation dans les rêves.

Avec le développement des forums sur internet et de certaines bases de données oniriques accessibles à tous, on peut justement affirmer que les restes diurnes ne sont pas à l'origine des rêves. La diversité et l'étrangeté des rêves surprennent toujours les rêveurs. Ces rêves n'ont justement rien de commun avec leur vie quotidienne et ils leur apportent des images extraordinaires ou percutantes sans relation avec les journées qui précèdent.

Une nouvelle définition du rêve

Le sommeil paradoxal est une activité physiologique dont le seul résultat objectif est l'activité onirique :

« Les rêves sont une nécessité biologique et forment une fonction d'intégration et de récupération aussi importante que nos grandes fonctions physiologiques. » (Magnin P. - Le Sommeil et le Rêve - PUF "Que Sais-je", 1990.)

« *Le rêve rend opérationnels les conditionnements innés de nos systèmes neuronaux. C'est le gardien de l'équilibre psychique et des comportements spontanés. Le rêve est une protection contre les erreurs de comportement, la déraison, les actes inconsidérés, les influences perverses et néfastes.* » (Jouvet M. - Le sommeil et le rêve - O. Jacob, 1992.)

Avec ces découvertes, la neurophysiologie établit aussi un lien entre le rêve et le développement des aptitudes instinctives. Cependant l'homme moderne, fruit d'une éducation et de conditionnements, oublie que l'être humain possède, comme tous les mammifères, un répertoire de comportements naturels et innés.

École freudienne et neurobiologie

Toute théorie est éphémère : Les vrais scientifiques ont assez d'humilité et de simplicité pour se remettre en cause... Ici, ce n'est pas le cas ! La médecine reste paralysée devant la découverte des rythmes biologiques, et garde "l'homéostasie et les constantes biologiques". La psychanalyse, bousculée par la neurobiologie, en reste à la "conception freudienne du rêve".

Les découvertes d'une poignée de chercheurs ne pèsent pas encore bien lourd devant l'inertie et le désintérêt de nombreux psychiatres, psychanalystes et psychologues pour la neurophysiologie. Certains tentent aussi de sauver une théorie qui appartient déjà au passé.

Après la découverte du lien entre sommeil paradoxal et rêve, des publications comme celle de Foulques (Dream research, 1953 - 1993. Sleep 1996) tentent de prouver que le sommeil paradoxal n'est pas la base physiologique du rêve. Bourguignon (Neurophysiologie du rêve et théorie psychanalytique, 1968), affirme que la neurobiologie vient confirmer "une théorie analytique qui repose sur des faits bien observés... Le domaine du rêve montre l'avance considérable que la psychanalyse a pris sur les sciences biologiques..." (Bourguignon, cité par Jouvet).

Ces publications ignorent les nombreux arguments convergents qui conduisent à cette nouvelle définition du rêve. Freud, physiologiste et neurologue, se basait sur les connaissances de la fin du XIX^e. La neurobiologie n'existait pas, pas plus que la génétique ou l'endocrinologie. Les neurones "psi", réservoirs de l'énergie des désirs refoulés imaginés par Freud, n'existent pas. Sommeil léger et énergie des désirs réprimés sont des notions périmées.

Au niveau psychique, les pulsions d'inceste, de meurtre et d'anthropophagie du nourrisson ne sont pas des phénomènes observables. Pour Freud, il s'agissait d'hypothèses destinées à expliquer l'existence des rêves. De même, le travail du rêve (censure, déplacement des images) est une hypothèse de Freud destinée à expliquer l'apparence absurde du rêve.

Non seulement les hypothèses initiales de Freud à propos du système nerveux et des rêves sont fausses, mais la neurophysiologie moderne les rend inutiles.

Freud a enfin une conception très personnelle de la notion de preuve. La "résistance" que sa théorie rencontre lui semble une preuve de sa validité : si sa théorie, par définition inacceptable et traumatisante, rencontre une opposition, cela prouve qu'elle est vraie ! Or "absence de preuve ne vaut pas preuve."

L'école freudienne et CG. Jung



En 1911, A. Adler est le premier collaborateur de Freud à prendre son indépendance. Pour lui, le psychisme et la volonté de puissance d'un individu évoluent à partir d'un sentiment initial d'infériorité. Le rêve est une création tournée vers l'avenir et vers la réalisation d'un désir de puissance.

L'inévitable rupture entre Freud et Jung : En 1912, CG Jung, psychiatre et collaborateur de Freud, publie "*Métamorphoses et symboles de la Libido*". Ce livre lui coûte son amitié avec Freud. Au prix d'un travail de recherche considérable et de nombreuses publications, Jung montre que l'inconscient comprend des images universelles primordiales (les *archétypes*), des dynamismes psychiques variés (théorie des *complexes*), et un fond commun à toute l'humanité, (*l'inconscient collectif*). Jung conteste le rôle exclusif des refoulements sexuels et du complexe d'Oedipe dans la petite enfance.

Le travail de Jung est très structuré et repose sur des bases expérimentales. Ainsi le mot "*complexe*", passé dans le langage courant à cause de sa pertinence, vient de la psychologie jungienne.

Jung considère le **rêve** comme un phénomène naturel qui équilibre et enrichit la conscience. **L'inconscient**, selon Jung, est ambivalent. Parfois source de névroses et de catastrophes psychiques redoutables, il est aussi à l'origine des comportements spécifiques des espèces (archétypes) et de la différenciation du psychisme individuel (individuation).

La spiritualité est pour Freud l'expression d'un puissant désir inconscient de s'unir avec la mère et de retourner dans le sein maternel (régression). C'est une manifestation déguisée d'un désir sexuel incompatible.

Pour Jung, la spiritualité n'est pas cet avatar des pulsions sexuelles, mais une manifestation psychique autonome et naturelle chez certains individus.

Les positions respectives de Freud et de Jung sont incompatibles : Jung publie son travail de recherche depuis 1902 (Psychologie et pathologie des phénomènes occultes), bien avant sa rencontre avec Freud. Cependant Freud s'estime trahi par son "fils spirituel" : il se pose en victime et accuse Jung de vouloir se débarrasser du maître, de "tuer le père".

Après la guerre de 39 - 45, certains freudiens en viennent à critiquer la vie privée de Jung et à donner de lui une image douteuse. Jung est décrit tour à tour comme un mystique, un illuminé, un sympathisant nazi, un antisémite, un amoureux éconduit d'une maîtresse de Freud, un chef de secte. Après bien d'autres, l'ouvrage de Richard Noll (1999) "JUNG, LE CHRIST ARYEN" est un modèle de cette littérature à propos de CG Jung :

"Carl Gustav Jung fut le disciple, puis l'adversaire le plus célèbre de Freud. Sa théorie des mythes, des archétypes et de l'inconscient collectif a définitivement modelé la culture universelle. Dans ce livre, Richard Noll évoque les soixante premières années de sa vie et révèle un homme habité par l'occultisme, le mysticisme, le néo-paganisme et l'antisémitisme. Dans sa clinique de Zurich, avec ses adeptes qu'il analyse et subjugué, Jung va fonder une nouvelle religion. Il se prend lui-même pour un dieu à tête de lion et séduit ses patientes afin qu'elles retrouvent leur moi ancestral. Parmi elles, notamment, la fille de Rockefeller.

De nombreux documents et témoignages inédits, recueillis par Richard Noll, dressent un portrait terrifiant de ce Jung inconnu et secret, soigneusement occulté jusqu'à aujourd'hui."

Richard Noll est américain, psychologue et professeur à Harvard d'histoire de sciences. Spécialiste de Jung, il a publié aux États-Unis "Le Culte de Jung". (traduit de l'anglais par Philippe Delamare)

Or une telle accumulation de critiques n'est guère crédible. En tentant de salir la réputation de Jung, Noll obtient un effet inverse et attire une nouvelle fois l'attention sur Jung, avec une différence notable : si le travail de Jung fut reconnu dès 1909 aux USA, il est maintenant confirmé par les découvertes faites en neurobiologie. Ces attaques contre CG Jung traduisent un sentiment d'infériorité et la crainte d'un effondrement possible de tout ou partie de l'édifice freudien, la neurobiologie venant donner raison à Jung contre Freud.

Si le XX^e siècle a été celui de la psychanalyse freudienne, le XXI^e siècle sera probablement jungien.

C.G. Jung, Freud et le nazisme

Voir Ernst Harms. **Carl Gustav Jung - Defender of Freud and the Jews**. Psychiatric Quarterly (Urica N.Y) avril 1946 :

"Le 21 juin 1933, Jung acceptait la présidence de l'Überstaatliche Ärztliche Gesellschaft für Psychotherapie (Société Médicale Internationale de Psychothérapie) qui réunissait les sociétés nationales d'Allemagne, du Danemark, de Grande-Bretagne, de Hollande, de Suède et de Suisse et avait son siège à Zurich.

Bien que les membres juifs et autres antinazis eussent été exclus de la société nationale allemande, Jung, en tant que président, leur permit de devenir membres de la société internationale. C'est pourquoi les successeurs de Jung ont défendu sa présidence, tandis que ses adversaires attaquaient sa participation à une société ayant des attaches avec l'Allemagne nazie."

(dans "CG Jung parle, rencontres et interviews" Buchet/Castel 1985)

Jung a protégé tous les psychanalystes allemands, sans distinction d'école ou de religion, contre le régime nazi, en leur offrant l'appui d'une société internationale.

Quand la psychanalyse freudienne accuse C.G.Jung d'antisémitisme, elle oublie que la doctrine freudienne s'oppose au judaïsme, à toute morale et à toute religion :

Le psychiatre juif **Henri Baruk**, 1897-1999, est très critique sur la psychanalyse freudienne. Médecin chef de l'hôpital de Charenton pendant 40 ans, professeur, membre de l'académie de médecine et auteur de nombreux ouvrages, il a toujours combattu une doctrine freudienne ennemie du monothéisme hébreux, et il a dénoncé ses effets délétères sur les individus, la famille et la société :

- La psychanalyse freudienne affirme la primauté des désirs normaux ou anormaux sur toutes les règles morales, religieuses ou familiales. Elle ramène l'homme à son animalité primitive, au plaisir égoïste, à la violence et aux perversions.
- Avec l'hypothèse du complexe d'Oedipe, la psychanalyse freudienne renforce les conflits familiaux et dévalorise le père, elle conduit au mépris de toute autorité et à la devise « ni Dieu ni maître ».
- La psychanalyse freudienne affirme que la religion est une névrose collective. Elle est ennemie du judaïsme et de ses valeurs morales, elle conduit au retour du paganisme, à l'égoïsme et à la loi du plus fort.

CG Jung : le médecin

Bibliographie : *CG. Jung parle, Rencontres et interviews (Buchet/Castel - 1985) - CG. Jung, le Divin dans l'Homme, Lettres sur les religions (Albin Michel 1999) - CG. Jung « Ma Vie » Autobiographie (Gallimard)*

Yi King, traduction de R. Wilhelm et E. Perrot (Librairie de Médecis) - La préface de Jung à l'édition anglaise est retraduite dans "Synchronicité et Paracelsica")

Site jungien francophone cgjung.net : *présentation de la psychologie analytique, bibliographie, conférences.*

A propos des AA : « Avec les Alcooliques Anonymes » par Joseph Kessel, journaliste - Le Langage du Coeur, articles du AA Grapevine par Bill W. The AA Grapevine, inc. New York, 1993 et traduction française 1995. Ouvrage disponible aux Services généraux des AA, rue Trousseau à Paris.

Découvrir CG. Jung : La réputation de Jung comme médecin, psychiatre, chercheur et auteur de nombreux ouvrages était internationale dès les années 20. Son autobiographie « **Ma Vie** », écrite en 1957, dans sa 83^e année, fait découvrir un homme étonnant. Travailleur infatigable, voyageur, il était « disert, amical, et très souvent plein d'humour ». Introverti, de type « pensée-intuition », il aimait aussi la solitude de sa tour, à Bollingen. « **Jung parle** » présente un grand nombre de lettres et d'interview, ses idées sur l'homme, les religions, les dictatures. Jung fut également présenté par John Freeman en 1959, dans l'émission télévisée de la BBC "**Face à face**".

Une autre image de Jung : Extrait de *Le Langage du Coeur*, articles du AA Grapevine par Bill W.

« Après s'être retiré de la direction du mouvement AA en 1961, Bill W., co-fondateur des Alcooliques Anonymes, s'est attaqué à une tâche qu'il souhaitait depuis longtemps entreprendre, celle de souligner la dette de reconnaissance des AA envers tous ceux qui avaient contribué à la naissance du mouvement. L'une de ces personnes était Carl Jung, à qui Bill a écrit le 23 janvier 1961. »

« Cher Docteur Jung,

Depuis longtemps déjà j'aurais dû vous écrire pour vous dire toute ma reconnaissance. Permettez-moi d'abord de me présenter. Je m'appelle Bill W. et je suis cofondateur de l'association des Alcooliques anonymes.

Vous nous connaissez sans doute déjà, mais saviez-vous qu'une conversation que vous avez eue avec l'un de vos patients, un certain Rowland H., au début des années 30, a joué un rôle crucial dans la naissance de notre association ? Bien que Rowland H. soit depuis longtemps décédé, le récit de son expérience remarquable, alors qu'il était soigné par vous, est entré dans l'histoire des Alcooliques anonymes. Voici ce que nous retenons de ses déclarations au sujet du traitement qu'il a suivi avec vous. Ayant épuisé toutes les autres ressources pour se rétablir



de son alcoolisme, il est devenu votre patient vers 1931. Je crois qu'il a reçu vos soins pendant peut-être un an. Il vous vouait une admiration sans bornes, et il était très confiant quand il vous a quitté....

(Suit 30 ans de l'histoire du mouvement AA)

...Depuis vingt-cinq ans, nos cas de rétablissement soutenu se chiffrent à environ 300 000. Il y a aujourd'hui 8 000 groupes des AA en Amérique et dans le reste du monde.

(Environ 100 000 groupes et 2 ou 3 millions d'alcooliques rétablis à la fin des années 90).

C'est donc à vous, au pasteur Shoemaker des Groupes d'Oxford, à William James et à mon médecin Silkworth, que les AA doivent cet immense bienfait. Comme vous vous en rendez sûrement compte maintenant, cette incroyable suite d'événements a en fait commencé il y a longtemps dans votre cabinet, et elle découle directement de votre humilité et de votre profonde intuition. De très nombreux membres des AA étudient vos écrits. Votre conviction que l'être humain est plus qu'intelligence, émotions et réactions chimiques vous a rendu particulièrement cher à notre cœur. Les livres et brochures que je vous envoie décrivent et expliquent le développement de notre association et de ses traditions d'unité, ainsi que son fonctionnement.

Vous serez sans doute intéressé d'apprendre qu'en plus d'une « expérience spirituelle », de nombreux membres ont connu divers phénomènes psychiques qui forment tous ensemble une somme considérable. D'autres membres, après s'être rétablis au sein du mouvement, ont reçu beaucoup d'aide des membres de votre profession. Certains sont intrigués par "I Ching" (le Yi King, traduction de R. Wilhelm, Librairie de Médecis) et par votre remarquable présentation de cet ouvrage.

Soyez sûr que vous occupez dans notre affection et dans l'histoire de notre association une place incomparable.

Avec reconnaissance : William G. W., Cofondateur des Alcooliques Anonymes.

L'homme auquel ce message s'adresse n'a rien de commun avec la description que Noll nous fait de CG. Jung : "Cherchez l'erreur !"

CG. Jung et le rêve : psychanalyse et sommeil paradoxal.

Bibliographie, quelques ouvrages de CG Jung : Dialectique du moi et de l'inconscient, L'homme à la découverte de son âme, L'homme et ses symboles, Sur l'interprétation des rêves.

La conception jungienne du rêve s'accorde avec les découvertes avec la neurobiologie moderne et pour Jung, **le rêve est une expression de la nature instinctive** : l'homme moderne et rationnel a appris à dominer ses instincts. Les couches instinctives fondamentales, toujours présentes, font partie de l'inconscient et s'expriment dans les rêves. Cependant la cloison hermétique établie entre la conscience moderne et le psychisme primitif crée une dissociation :

"Pour sauvegarder la stabilité mentale et même la santé physiologique, il faut que la conscience et l'inconscient soient intégralement reliés, afin d'évoluer parallèlement. S'ils sont coupés l'un de l'autre ou dissociés, il en résulte des troubles psychologiques. A cet égard, les symboles de nos rêves sont les messagers indispensables qui transmettent des informations de la partie instinctive à la partie rationnelle de l'esprit humain. Leur interprétation enrichit la pauvreté de la conscience, en sorte qu'elle apprend à comprendre de nouveau le langage oublié des instincts."

La neurobiologie moderne nous confirme que le rêve se déclenche bien à partir des structures profondes et instinctives du système nerveux central.

Que dit le rêve ? Jung abandonne la méthode freudienne des libres associations qui entraîne toujours très loin du récit du rêve. Il s'en tient aux images et aux idées qui font manifestement partie du rêve. Il tourne autour du rêve et ne s'en écarte guère. Jung cherche à *décrypter le message que l'inconscient adresse à la conscience* au moyen d'images et de situations en apparence absurdes.

La neurobiologie confirme que le langage du cerveau droit est en apparence absurde : non verbal, alogique, imagé et symbolique, comme celui des rêves.

Fonction créatrice du rêve : Tout comme Descartes, Poincaré et Kékulé, Jung constate l'apparition, dans les rêves, d'images et d'idées qui ne peuvent pas être attribuées à la seule mémoire. Certains rêves expriment de nouvelles pensées, jusque là inconnues et inconscientes.

La neurobiologie confirme que le sommeil paradoxal et le rêve correspondent à une activité cérébrale très intense et différente de l'activité diurne.

Rétablir l'équilibre psychique : Selon Jung, la fonction générale du rêve est de compenser les déséquilibres psychiques et les attitudes unilatérales de la conscience.

La neurobiologie confirme que l'activité onirique se renforce en période de stress et de déséquilibre psychique.

L'anticipation dans le rêve : pour Jung, beaucoup de crises ont une longue histoire inconsciente et les rêves contiennent des avertissements. L'homme s'avance pas à pas sans voir le danger qui s'accumule. Ce qui échappe à la conscience est perçu par l'inconscient qui le traduit en rêve. Il s'agit précisément d'une situation analogue qui apparaît dans le rêve d'Abraham Lincoln (rêve au chapitre 10).

L'interprétation jungienne du rêve est un travail absolument individuel qui s'en tient strictement au récit du rêve, alors que l'interprétation freudienne s'en éloigne. Il n'existe ni interprétation prédéterminée, ni "guide préfabriqué" pour comprendre les rêves. Il faut explorer le contenu du rêve avec la plus extrême minutie. La seule hypothèse de base est que les rêves ont, par quelque côté, un sens...

"Les rêves ne protègent nullement contre ce que Freud appelle le désir incompatible. Ce qu'il appelle travestissement du rêve est en réalité la forme naturelle de nos impulsions dans l'inconscient... Il n'y a pas de différence entre la croissance organique et la croissance psychique. Comme une plante produit des fleurs, la psyché produit des symboles."

La résistance d'un patient à l'interprétation est, pour Jung, le signe "que quelque chose ne va pas". Elle montre que le patient n'a pas encore atteint le stade où il peut comprendre, ou encore que l'interprétation est erronée.

Selon Freud, un telle résistance est la preuve des refoulements et de la censure... mais "absence de preuve ne vaut pas preuve".

Les archétypes sont, pour Jung, les dynamismes spontanés et fondamentaux caractéristiques d'une espèce vivante. Ils se manifestent dans les rêves et sont à l'origine de comportements spontanés et relativement universels. Cette définition jungienne des archétypes et leur caractère inné s'accorde avec la "programmation génétique des comportements instinctifs", proposée par M. Jovet comme fonction du sommeil paradoxal lors de la maturation cérébrale :

"Tout comme le corps humain est une collection complète d'organes, de même nous trouvons dans l'esprit une organisation (fonctionnelle) analogue... L'archétype est une tendance instinctive naturelle, aussi marquée que l'impulsion qui pousse l'oiseau à construire son nid, et les fourmis à s'organiser en colonies.

Si le caractère inné des archétypes étonne, que dire de la complexité des fonctions symbiotiques des insectes, car la plupart d'entre eux ne connaissent pas leurs parents, et n'ont reçu d'enseignement d'aucune sorte."

Ainsi, la neurobiologie moderne et la conception jungienne du psychisme, de l'inconscient et du rêve se complètent pour décrire le sommeil paradoxal et le rêve comme une fonction psycho-physiologique naturelle.

L'égo de Freud à Jung

Freud et Jung sont tous les deux médecins, confrontés aux maladies mentales et aux manifestations angoissantes de l'inconscient. Dans certains cas, l'effondrement de l'égo et la destruction du psychisme conscient sous la pression de l'inconscient sont des évidences dramatiques. Freud et Jung insistent l'un et l'autre sur le nécessaire maintien d'une plateforme psychique consciente assez stable pour supporter la puissance parfois destructrice de l'inconscient.

Leurs attitudes sont ensuite diamétralement opposées.

Pour Freud, l'inconscient est une collection de pulsions angoissantes et incompatibles que la conscience doit maîtriser et rejeter. Aussi l'analyse freudienne vise à renforcer la personnalité consciente face à l'inconscient. Le rêve, "Voie Royale", n'est finalement guère exploité et interprété, et les récits de rêves sont rares. L'analyste est un modèle et une aide dans cette lutte de l'égo contre l'inconscient.

Pour Jung, l'inconscient est à la fois un élément perturbateur et un moteur de transformation et d'évolution de la personnalité. Le travail analytique tend à éclairer et à intégrer les éléments psychiques inconscients qui se manifestent, en particulier dans les rêves. Dans ce travail de réflexion et de reconstruction, l'égo se subordonne consciemment et volontairement à l'inconscient. L'analyste veille à la stabilité de l'égo et participe à ce travail d'intégration.

Dans les cas où l'analyste rencontre un moi conscient très fragile et un inconscient destructeur (noyau psychotique), l'analyse cherche à fortifier l'égo et à le protéger contre l'inconscient.

6 - L'inconscient et le monde moderne

Dr Jean-Michel Crabbé

Mis à jour le 5 février 2010

[Mail J-M Crabbé](#)

La découverte de l'inconscient, il y a un siècle, est une étape très importante dans la connaissance du psychisme humain et même dans l'histoire de l'humanité. Or malgré les efforts de S Freud et des psychanalystes du XX^e siècle, cette découverte reste négligée et incomprise. Une grande zone d'ombre influence les êtres humains à leur insu, pour le meilleur et pour le pire.

Image : Siffre M. Grottes et cavernes. Édition Privat.

S. Freud et refoulements

Pour S Freud, la notion d'inconscient concerne des éléments psychiques incompatibles qui ont brièvement appartenus à la conscience infantile, et ont été refoulés. L'inconscient est plus la "qualité de ces éléments psychiques refoulés" qu'un champ psychique autonome.

Les rêves, les lapsus, les actes manqués sont des manifestations de ces facteurs inconscients, des désirs incompatibles et du refoulement.

CG Jung, l'inconscient collectif

Pour CG Jung, "l'inconscient" est un concept beaucoup plus vaste. S'il contient des éléments psychiques refoulés, c'est aussi un système psychique autonome qui évolue en marge de la conscience, compense ses déséquilibres et l'enrichit d'éléments nouveaux. Aux rêves, lapsus et actes manqués de Freud, Jung ajoute une fonction créatrice, la gestion d'éléments psychiques subliminaux qui n'ont jamais appartenus à la conscience, et les complexes autonomes, en relation avec les maladies organiques.

CG Jung, avec la notion "d'inconscient collectif", prend aussi en considération deux catégories de phénomènes qui transcendent la conscience individuelle :

- les rêves et les visions dont le caractère collectif est très affirmé. (voir ci-dessous le 3^e secret de Fatima).
- les événements synchronistiques, qui dépassent la simple causalité et le pur hasard pour devenir porteurs d'un sens qui nous échappe :
Telle l'histoire récente de ces deux soeurs jumelles, lycéennes, inscrites au baccalauréat 2000 dans deux établissements différents avec des options différentes : elles obtiennent exactement la même moyenne au centième près : 12,68 sur 20. Il y a là quelque chose qui nous échappe.



Réalité de l'inconscient

Si l'homme se désintéresse de l'inconscient, l'inverse n'est pas vrai. L'homme est d'autant plus influencé par l'inconscient qu'il en ignore l'existence et les effets. L'inconscient est une sorte de pouvoir caché, il est "*ce qui, en l'homme, agit à l'insu de l'homme et en marge de sa volonté*".

- **Psychiquement**, l'inconscient se manifeste par des rêves, des cauchemars, des visions, mais aussi dans des rêveries éveillées, les sautes d'humeur imprévisibles, des obsessions et des automatismes de la pensée, des idées stupides ou géniales, des trous de mémoire et des réminiscences.
- **Concrètement**, l'inconscient conduit à des actes involontaires et incompréhensibles, des comportements obsessionnels ou compulsifs, des gestes maladroits et des activités créatrices. Il se manifeste aussi dans les discordances du comportement humain : un désir de liberté dégénère en violence et en conflit, l'amour conduit à la haine et au crime, une mère possessive détruit son enfant... et l'inverse, quand un voyou devient bon père de famille, usw...
- **Au niveau organique**, l'inconscient est la racine obscure de multiples interactions psychosomatiques. Il est étroitement lié aux manifestations organiques des émotions, aux instincts fondamentaux, aux régulations du système nerveux autonome et aux fonctions endocriniennes : L'inconscient s'exprime par le biais de nombreuses maladies et de manifestations psychosomatiques associées à des rêves tout à fait suggestifs.

Psychiatrie, ego et inconscient

Largement influencée par l'école freudienne, la psychiatrie considère surtout l'inconscient comme un facteur psychique potentiellement dangereux. Ses manifestations positives et créatrices, dont il existe de très nombreux témoignages, sont passées sous silence, et le récit des rêves des patients ne fait pas encore partie de l'observation courante.

Toutes les manifestations de l'inconscient, rêves, cauchemars, hallucinations, pulsions et troubles du comportement, sont habituellement combattues par des drogues. Les neuroleptiques, les antidépresseurs et les tranquillisants suppriment presque totalement le sommeil paradoxal et les rêves. Ils diminuent l'angoisse et l'insomnie mais perturbent les fonctions conscientes. Les patients n'ont plus une vie normale et des phénomènes d'échappement au traitement font courir le risque de nouvelles irruptions de l'inconscient et de comportements dangereux.

Inconscient, ego et alcoolisme : Les patients alcooliques ont des personnalités très difficiles, avec de fréquentes irruptions de l'inconscient : rêves, hallucinations, crises de délirium. La psychiatrie moderne et la psychanalyse freudienne renforcent de l'ego et obtiennent de maigres résultats dans ce domaine.

Les psychiatres américains qui ont étudié les résultats obtenus par les AA ont conclu que dans de nombreux cas, *la réduction ou l'effondrement de l'ego* conduisent ces patients à une attitude plus juste et à un abandon de l'alcool:

L'effondrement de l'ego, au lieu de favoriser l'irruption de l'inconscient, diminue la pression qu'il exerce.

Ainsi la place de CG Jung à l'origine du mouvement AA n'est pas un hasard. L'analyse jungienne, qui réduit les ambitions de l'ego et le subordonne à l'inconscient, est mieux adaptée au problème de l'alcoolisme et d'autres troubles compulsifs.

S Freud, CG Jung et l'inconscient en psychiatrie

S Freud et CG Jung sont tous les deux médecins, confrontés au problème de la maladie mentale, et leurs conceptions de l'inconscient sont pourtant assez différentes. Les manifestations de l'inconscient sont génératrices d'angoisse. Dans certains cas, l'effondrement de l'ego et la destruction du psychisme conscient sous la pression de l'inconscient sont des évidences dramatiques, de même qu'un cancer envahit et saccage un organisme vivant. S Freud et CG Jung insistent en commun sur le nécessaire maintien d'une plateforme psychique consciente stable. Un moi conscient assez solide est indispensable pour supporter la pression parfois destructrice de l'inconscient.

Pour S Freud, l'égo doit être défendu contre la pression exercée par les désirs inconscients. Il s'agit d'une collection de pulsions angoissantes et incompatibles que la conscience doit maîtriser et rejeter. Aussi la psychanalyse freudienne complète l'attitude classique en psychiatrie et renforce l'égo contre l'inconscient. Le rêve, "Voie Royale", n'est finalement guère exploité et interprété. Les récits de rêves sont rares et ils servent à confirmer l'existence de pulsions obscures, immorales. L'analyste est un modèle et un appui dans une *lutte contre l'inconscient*.

Pour CG Jung, l'inconscient est à la fois un élément perturbateur et un facteur positif de transformation de la personnalité. Le travail analytique (psychanalyse) consiste à comprendre et à intégrer les éléments inconscients au lieu de les rejeter ou de les neutraliser avec des médicaments. Ce travail est souvent basé sur des séries de rêves qui font l'objet d'une étude systématique. Dans ce travail de réflexion et de reconstruction, l'égo se subordonne volontairement à l'inconscient, moteur de l'individuation. L'analyste veille à la stabilité de l'égo et participe au travail d'*intégration des contenus inconscients*.

Dans les cas où l'analyste découvre un ego très fragile et un inconscient destructeur (noyau psychotique), l'analyse se contente de fortifier l'égo et le protège de l'inconscient.

L'inconscient collectif et le 3^e secret de Fatima.

Source : publication du 3^e secret de Fatima, Vatican Information Service - VIS-press releases du 26/06/2000.

Au moyen âge, l'**inquisition** a assimilé l'étude du rêve aux pratiques de sorcellerie, et l'Église a gardé jusqu'à nos jours une attitude de méfiance extrême. Ainsi la publication de la troisième partie des secrets de Fatima, le 26 juin 2000 par le VIS (Vatican Information Service), s'accompagne d'un commentaire qui en limite considérablement le sens et la dimension.

Présentation : La troisième partie du "Secret de Fatima" fut révélée le 13 mai 1917 aux trois petits bergers, à la Cueva de Iria-Fatima, et transcrite par Soeur Lucia le 3 janvier 1944. L'enveloppe scellée fut gardée d'abord par l'Évêque de Leira. Pour mieux conserver le "Secret", l'enveloppe fut remise le 4 avril 1957 aux Archives secrètes du Saint-Office. En Août 1959, le pape Jean XXIII décida de renvoyer l'enveloppe scellée au Saint-Office et de ne pas révéler la troisième partie du "Secret". Paul VI lut le contenu le 27 mars 1965, puis renvoya l'enveloppe aux Archives secrètes du Saint-Office, décidant de ne pas publier le texte.

Le pape Jean-Paul II a demandé l'enveloppe après l'attentat du 13 mai 1981, et le 11 août 1981, l'enveloppe a été renvoyée aux Archives de la Congrégation pour la Doctrine de la Foi. La décision du Pape Jean-Paul II de rendre publique la troisième partie du "Secret" de Fatima, après son récent voyage à Fatima et sa rencontre avec soeur Lucia, "conclut une période de l'histoire, marquée par de tragiques volontés humaines de puissance et d'iniquité, mais pénétrée de l'amour miséricordieux de Dieu et de la vigilance prévenante de la Mère de Jésus et de l'Église".

Traduction du **texte original de soeur Lucia** :

"Et nous vîmes dans une lumière immense qui est Dieu "quelque chose de semblable à la manière dont se voient les personnages dans un miroir quand elles passent devant" un Evêque vêtu de blanc. "Nous avons eu le pressentiment que c'était le Saint-Père". [Nous avons vu] divers autres évêques, prêtres, religieux et religieuses monter sur une montagne escarpée, au sommet de laquelle il y avait une grande Croix en troncs bruts, comme s'ils étaient en chêne-liège avec leur écorce. Avant d'y arriver, le Saint-Père traversa une grande ville à moitié en ruine et, à moitié tremblant, d'un pas vacillant, affligé de souffrance et de peine, il pria pour les âmes des cadavres qu'il trouvait sur son chemin. Parvenu au sommet de la montagne, prosterné à genoux au pied de la grande Croix, il fut tué par un groupe de soldats qui tirèrent plusieurs coups avec une arme à feu et des flèches. De la même manière moururent les uns après les autres les évêques, les prêtres, les religieux et les religieuses, et divers laïcs, hommes et femmes de catégories sociales différentes.

Sous les deux bras de la Croix, il y avait deux Anges, chacun avec un vase de cristal à la main, dans lequel ils recueillaient le sang des Martyrs, et avec lequel ils irriguaient les âmes qui s'approchaient de Dieu".

Ce récit extraordinaire a tellement impressionné la hiérarchie catholique qu'elle a refusé de le publier pendant 80 ans. Il confirme es affirmations de C.G. Jung à propos des **archétypes et l'inconscient collectif**. Les symboles et l'action de ce récit dépassent complètement la conscience d'enfants de dix ans, illétrés. Lucia l'a rédigé quelques années plus tard, après avoir appris à écrire. La Vierge Marie et l'Ange exterminateur sont des figures archétypiques issues de l'inconscient collectif. Cette vision à une valeur collective, c'est une manifestation puissante de l'inconscient au moment où le monde sombre dans la folie destructrice de la première guerre mondiale.

Le commentaire du Cardinal Ratzinger qui accompagne ce texte est particulièrement décevant. Il prétend que la révélation a été définitivement figée dans la Bible il y a 2000 ans, et que le récit de cette vision n'est rien de plus qu'un appel à la prière et à la pénitence.

Médias et inconscient : l'exemple de Walt Disney.

Si les sciences humaines, la psychologie, la psychiatrie, la médecine et l'église n'ont aucune connaissance de l'inconscient, il n'en va pas de même avec les médias. Un esprit averti et observateur peut y découvrir, dans de nombreuses circonstances, des tentatives pour manipuler le psychisme inconscient au moyen d'images caractéristiques des rêves et des cauchemars.

Les films pour enfants de Walt Disney en sont un exemple inattendu. Dans le film "Belle et le Clochard", on remarque un passage dont l'extrême violence semble destinée à impressionner fortement le psychisme inconscient des enfants : *la nuit dans une maison obscure, un rat noir énorme, aux yeux rougeâtres, une créature infernale tente d'attaquer un bébé dans un berceau...*

Cette scène digne d'un cauchemar contraste avec le reste du film, tendre et émouvant. C'est la copie conforme d'une zoopsie, hallucination visuelle faite d'animaux terrifiants, fréquentes chez les malades alcooliques au cours des crises de délirium. Chaque film de Walt Disney est l'occasion d'une ou deux scènes de ce genre, et cela ressemble à des tentatives délibérées de nuire aux enfants et de manipuler leur psychisme inconscient. Mais non, bien sûr, c'est un pur hasard, un simple jeu pour se faire peur ! Disney a les meilleures intentions du monde, par exemple gagner de l'argent.

Ces remarques valent aussi pour des publicités très étudiées qui, sous prétexte de faire la promotion d'un produit quelconque, s'adressent en réalité à l'inconscient du spectateur et le manipulent d'une façon remarquable. Ainsi une ancienne publicité de jus de fruit montrait un appartement étrangement inondé, dans lequel des enfants s'enfuyaient devant un énorme crocodile : on retrouve la même vision de cauchemar avec un animal terrifiant.

Ces images très particulières interfèrent avec le fonctionnement naturel de l'inconscient, et la conscience devient incapable de s'orienter entre ces images extérieures impressionnantes et une activité onirique spontanée.

Analyse et interprétation des rêves avec C.G. Jung

Dr Jean-Michel Crabbé

Mis à jour le 10 février 2010

[Mail J-M Crabbé](mailto:J-M.Crabbé@univ-st-etienne.fr)

Avertissement : l'analyse d'un rêve n'est pas une science exacte. Plusieurs interprétations différentes peuvent se compléter et un même rêve peut avoir des significations opposées chez deux personnes différentes : nuances et prudence ! Il y a des règles à connaître : L'interprétation d'un rêve commence par un choix entre 4 options : le bon choix fait d'un rêve absurde en apparence un message cohérent, et le rêve révèle alors sa puissance descriptive.

Orientation initiale

Analyser un rêve, c'est d'abord chercher son sens général en répondant à des questions simples et précises :



Plan du sujet ou plan de l'objet ? le rêve concerne-t-il le rêveur ou son environnement ? Une question fondamentale que Freud ne pose pas quand il étudie un rêve :

- L'interprétation *sur le plan du sujet* rapporte tous les éléments du rêve au rêveur lui-même. Le rêve décrit sa situation personnelle, intérieure.
- L'interprétation *sur le plan de l'objet* s'appuie sur le rêve pour mieux connaître les relations du rêveur avec le monde extérieur. Le rêve décrit l'environnement dans laquelle le rêveur évolue.

Objet concret ou image abstraite : les personnages, les objets et les situations du rêve peuvent intervenir au sens propre ou avec une signification figurée, imagée, symbolique.

- *Au sens propre*, le rêve décrit les interactions entre le rêveur et des objets ou des personnages bien concrets.
- *Au sens figuré*, le rêve utilise des objets, des personnages ou une situation pour décrire un autre réalité plus abstraite. Le langage du rêve est alors imagé comme celui du cerveau droit et une interprétation devient nécessaire.

L'état émotionnel qui accompagne le rêve est indépendant du récit lui-même. Il conditionne sa mémorisation et la façon dont le rêve va influencer le psychisme conscient. Le rêveur va s'en souvenir, s'en étonner, le raconter, chercher à le comprendre et parfois même prendre une décision inhabituelle :

- Intensité : du plus banal, vite oublié, au plus puissant, impressionnant et mémorisé pour des années.
- Tonalité affective, agréable ou pénible.
- Après un cauchemar, le réveil est fréquent avec une impression de danger vital, imminent.

Les quatre catégories de rêves

L'étude d'un rêve conduit toujours à un choix entre quatre possibilités :

Plan du sujet : le rêve concerne le rêveur lui-même		Plan de l'objet : le rêve concerne l'environnement du rêveur	
sens concret	sens abstrait	sens abstrait	sens concret
rêve objectif	rêve imagé, subjectif	rêve imagé, subjectif	rêve objectif
réalité personnelle (méconnue)	représentation symbolique, d'une situation personnelle	représentation symbolique, d'une situation extérieure	réalité extérieure (méconnue)
+ rare	++++ majorité des rêves de l'adulte	+++ fréquent chez l'enfant	+ souvent inexact
à éviter	à interpréter	à interpréter	à éviter

Une bonne analyse est utile, elle enrichit et guide le rêveur :

- Un rêve incohérent sur le plan de l'objet devient cohérent et utile sur le plan du sujet.

- Une image absurde a souvent un sens abstrait, figuré.
- Un rêve bien compris ne se renouvelle pas.
- Le rêve est souvent une compensation, une correction d'une situation consciente.
- Le rêve est un moteur de l'individuation.

Un adulte rêve surtout de lui-même et au présent, et très rarement pour autrui.

Les rêves d'enfants sont souvent l'écho, la description symbolique du monde des adulte qui les entoure : "Le roi est nu". N'en déplaise à certains, la vérité sort de la bouche des enfants, et souvent ils l'expriment sans la comprendre eux-même.

Interprétation du rêve ?

C'est la deuxième étape, beaucoup plus subjective, après le choix entre plan du sujet et plan de l'objet. Cette interprétation est :

- Une relecture, jamais achevée, des images oniriques.
- Liée à l'histoire du rêveur, de sa famille, de son ethnie.
- Certains thèmes, identiques chez un grand nombre d'individus, évoquent une situation collective, un problème de société par exemple.

Un rêve bien compris ne se répète pas.

Un rêve à demi compris se transforme, il évolue.

Exemple : le père

Une situation banale dans les rêves : " le rêveur se dispute avec son père... " Ce thème de rêve montre la nécessité d'un choix raisonné entre ces quatre options. Le sens du rêve est profondément différent si on l'étudie sur le plan du sujet ou sur le plan de l'objet :

Plan du sujet	Plan de l'objet
le père = fonction paternelle du rêveur	le père = le père biologique du rêveur
Abstrait, sens figuré, symbolique	Sens propre, dissimule des pulsions de meurtre.
Le rêveur rencontre sa propre fonction paternelle. Il est en conflit avec lui-même en tant que père.	Le rêve concerne la relation entre le rêveur et son propre père. Il signale un désir refoulé.
Le rêve identifie une tension intérieure et invite le rêveur à évoluer. Il diminue les conflits extérieurs, s'ils existent. Analyse jungienne du rêve, permet une évolution de la personnalité à l'aide du rêve.	Le rêve est un indice des pulsions dangereuses que le rêveur refoule. Cette interprétation aggrave la tension psychique du rêveur. Analyse freudienne du rêve : Désir de "Tuer le père", que le rêve transforme en simple dispute.

= question au rêveur :
Quelle sorte de père est-tu ?
Quelle sorte d'homme est-tu ?

Mon père me veut du mal
Je veux du mal à mon père...

Avec l'analyse jungienne, le rêve a pour fonction d'équilibrer la personnalité et de la fait évoluer. Le point de vue de Jung s'accorde avec la neurophysiologie moderne, qui fait du rêve une fonction physiologique à part entière.

La réflexion et l'interprétation deviennent possible, sans négliger l'histoire du rêveur et l'esprit de famille dont il hérite. Le rêve devient cohérent et utile.

Avec Freud, le rêve n'a pas de véritable "fonction", il sert d'écran et cache au rêveur ses refoulements et des pulsions mauvaises inconscientes.

Projections et complexes

La confusion entre la fonction paternelle du rêveur (le complexe père) et son père réel est un exemple parmi tant d'autres. La majorité des personnages des rêves sont des complexes, des composantes la personnalité du rêveur, représentées par des personnes extérieures .

Aussi l'interprétation des rêves conduit souvent à identifier des complexes, des personnifications de ce que nous ignorons de nous-même :

- notre meilleur ami est en nous-même.
- notre pire ennemi, si nous en rêvons, est également intérieur.

Passé et présent

On explique souvent les rêves en les associant aux événements extérieurs ou anciens qui leurs ressemblent. On croit comprendre ainsi, sans aucun effort, les rêves récurrents angoissants, les cauchemars, les rêves d'accidents :

- Le rêve est regardé sur le plan de l'objet, il n'est pas interprété.
- Le rêve est privé de signification et d'utilité, il n'est plus qu'un incident gênant que l'on cherche à faire disparaître.
- Le rêveur reste prisonnier de son passé.

L'analyse attentive de tels rêves montre que le système psychique réagit presque toujours à une situation actuelle, même s'il évoque des faits anciens, réels et dramatiques. Le passé n'a pas tant d'importance et les rêves restent porteurs d'un message, ils ont une utilité immédiate :

- Le rêve doit être analysé sur le plan du sujet : MOI - ICI - MAINTENANT.
- Le rêve doit être interprété, même s'il mentionne un fait ancien.

La pratique quotidienne démontre la valeur de cette attitude :

- Ces rêves se transforment et disparaissent.
- Les rêves suivants confirment une libération et une progression du rêveur.
- Le rêveur est soulagé, son sommeil s'améliore et parfois aussi son état de santé.

On rêve presque toujours de SOI ET AU PRESENT.

Rêves récurrents post-traumatiques

Ces rêves fréquents et pénibles sont souvent attribués à un véritable traumatisme, récent ou ancien, ou encore à la crainte d'un événement fâcheux à venir. Quand ils se répètent de nombreuses années après un accident ou un conflit armé, on pense que ces derniers en sont la cause... En pratique, le rêveur apprend beaucoup plus avec l'analyse du rêve sur le plan du sujet, et avec le sens abstrait des rêves d'accident, de guerre ou de maladie.

- rêves d'accidents : le rêveur se conduit mal ! son comportement n'est pas correct, il conduit mal sa vie ou se laisse conduire par des pulsions mauvaises.
- rêves de guerre : le rêveur est en état de guerre intérieure ! Il est en conflit avec lui-même. Sa personnalité est dissociée, et son moi conscient s'oppose à son inconscient.
- rêve de maladie : c'est surtout le psychisme qui est malade, surtout si le rêveur est en bonne santé.

Le traumatisme décrit par le rêve représente symboliquement la situation actuelle. On peut alors aider le rêveur et il se libère de son passé.

le rêve aide à devenir plus humain ! du moins il essaie.

L'enfant intérieur :

Il y a de ces rêves angoissants qui mettent terriblement mal à l'aise, par exemple :

Le rêveur voit un enfant qui tombe à l'eau, ou qui est tombé et demande de l'aide. Parfois cet enfant est déjà mort et le rêveur, terrifié, découvre le cadavre. L'enfant est celui du rêveur, ou celui d'amis, ou encore un enfant inconnu...

Ces rêves négatifs sont souvent expliqués comme l'écho de traumatismes de l'enfance, une peur de l'eau, une initiation brutale à la natation ou encore une pulsion de mort...

Ces analyses débarrassent rarement le rêveur de ses angoisses, de ses rêves et de ses cauchemars.

Analysés sur le plan du sujet, ils deviennent cohérents et utiles. Le passé du rêveur a beaucoup moins d'importance que son présent, ici et maintenant :

- Dans chaque être humain, il existe un esprit d'enfance et d'innocence que Saint-Exupéry décrit dans son livre "Le Petit Prince".
- Toute une génération est concernée par ce problème, et plus précisément toutes les personnes dont la simplicité et la spontanéité sont submergées par des préoccupations d'adultes : l'argent, l'ambition, le sexe, la vie matérielle...
- Dans ces rêves, le rêveur et l'enfant sont une seule et même personne. Le "Petit Prince" caché au cœur de chaque être humain, l'enfant intérieur est en danger de mort.

On peut alors assurer au rêveur, assailli par ces images morbides, qu'elles vont disparaître s'il libère l'esprit d'enfance qui étouffe et crève au fond de lui...

Quand un enfant meurt dans nos rêves, c'est la partie enfant de notre être qui meurt.

Rêve : la meilleure amie

Un rêve tout simple, une jeune femme rêve...

"...qu'elle se dispute avec sa meilleure amie."

Le rêve est très banal. Pour cette jeune femme, il est d'autant plus étrange qu'elle n'a aucune raison de se disputer avec son amie. Faut-il y voir la preuve de pulsions agressives refoulées et inconsciente ? Freud aurait affirmé que cette femme souhaitait inconsciemment la mort de son amie.

Sur le plan du sujet, l'interprétation devient vraiment utile :

- L'amie est une projection, un aspect de la personnalité de la rêveuse elle-même, et le conflit est intérieur.
- Définir la fonction amie : Selon la rêveuse, il s'agit d'une personne "toujours bien disposée et prête à rendre service !"
- Interpréter le rêve : La rêveuse est en conflit avec l'aspect serviable et bienveillant de son propre caractère.

La rêveuse confirme alors qu'elle croit que certaines personnes profitaient d'elle et que cela a assez duré. Elle a décidé de ne plus se laisser faire... etc ! Le rêve réagit à cette attitude négative et l'invite à rester attentionnée, même si parfois on profite de sa gentillesse.

Ce rêve et son interprétation sont utiles, capables d'éviter un conflit dans un couple et de faire évoluer la rêveuse.

Rêve : le patron

Le rêve est une fonction naturelle, commune à tous les mammifères, et son interprétation devrait l'être aussi. Le rêve suivant pourrait être celui d'un chat !

C'est l'histoire vraie d'un patient d'environ 30 ans qui désire un arrêt de travail. Il est en conflit avec son employeur et a décidé de porter plainte. Il pense faire condamner son patron. Ce dernier a une situation sociale et politique très solide, et le résultat d'une telle démarche devient bien incertain.

Intrigué, je demande à mon patient s'il a rêvé de son affaire :

"Il se souviens d'un rêve : une simple image de son patron, imposant, et plutôt dangereux."

Un chat aurait certainement compris le message ! Rencontrant en rêve l'un de ses congénères avec un air aussi méchant, il serait devenu très prudent. Le patient n'a tenu aucun compte de cet avertissement, il a gardé ses illusions jusqu'au procès. Et le tribunal lui a donné tort. Frustré, il s'est vengé en agressant son patron, et il a ainsi échoué en prison pour quelques mois !

Sur le plan de l'objet, le rêve apporte au rêveur une image revue et corrigée de son patron :

- Son cerveau gauche, logique, établit un plan d'attaque et pense gagner.
- Son cerveau droit, visuel et intuitif, voit le danger et la défaite.
- Le rêve compense une attitude consciente défectueuse.

Le patient aurait dû regarder la situation avec les yeux de son rêve et ne pas s'attaquer à plus fort que lui...

Rêve : la scie circulaire

Un chercheur (anglophone ou saxophone...) se consacre à l'étude du sommeil et reproduit l'image de son rêve en introduction à son travail. Cette image est dure, il s'en dégage une impression pénible :

Dans un cube de glace d'environ un mètre de côté, on distingue les silhouettes figées de poissons tropicaux multicolores. Le cube est placé sur le plateau d'une énorme scie circulaire qui l'a déjà à moitié tranché en deux !

Les poissons tropicaux évoquent les rêves, la richesse du monde intérieur et de l'inconscient. En physiologie, le système psychisme du nouveau-né émerge peu à peu d'un océan d'inconscience. En psychanalyse, la mer est un océan psychique intérieur aux profondeurs insondables, un symbole de l'inconscient.

La scie circulaire ressemble, en plus grossier, au microtome utilisé pour faire des coupes de tissus. On pense ici au travail de ce chercheur, qui applique des méthodes scientifiques, expérimentales et statistiques au sommeil et aux rêves. L'étude scientifique du rêve néglige tout son dynamisme, son impact émotionnel, sa relation avec la vie du rêveur et son incessante transformation. La glace qui emprisonne ces poissons tropicaux décrit une situation privée de toute chaleur (humaine).

Interprétée sur le plan de l'objet, cette image décrit la méthode appliquée par ce chercheur à l'étude du sommeil et des rêves. Elle manque de finesse, de chaleur et ne préserve pas la vie. L'inconscient et les rêves forment un univers vivant et coloré comparable à une mer tropicale avec ses poissons. Le monde des rêves doit être étudié en respectant sa spontanéité et son dynamisme incessant.

Une évidence pour tout bon rêveur qui se respecte !

Sur le plan du sujet, le chercheur applique sans doute le même intellect froid, scientifique, grossier et tranchant à l'examen de ses propres rêves. Il n'en remarque certainement pas la vie et la variété colorée.

Le rêve a besoin d'une attention chaleureuse, encore une évidence.

Rêve : le service des postes

Ce rêve est comme les poupées russes, il y a un rêve dans le rêve :

"Des inconnus, deux hommes et une femme, discutent à propos des rêves. La femme raconte un rêve très court, dans lequel elle reçoit simplement une lettre, et elle demande qu'on le lui explique."

L'un des deux hommes répond alors ceci : «La lettre qu'elle reçoit représente le rêve, c'est un message. Le service des postes qui a acheminé ce message est une sorte de

réseau intérieur de communication qui gère le courrier, c'est à dire les rêves. Le message que la femme reçoit vient du plus profond d'elle-même et pas de l'extérieur.» Puis, après réflexion, il ajoute : «L'enveloppe qui contient le message représente l'apparence du rêve, qu'il convient de déchirer pour accéder au contenu, c'est à dire au sens.»

Ce rêve est à la fois verbal et imagé, et il se passe presque de commentaire. Il présente chaque rêve comme une lettre que l'on reçoit et invite à réfléchir à une organisation invisible qui choisit et envoie les messages.

Puis il y a ce conseil donné au rêveur d'aller au delà de l'apparence du rêve pour lui trouver un sens.

Un rêve non interprété est une lettre restée scellée, nouvelle évidence.

Rêve : la vache et l'iguane

C'est le rêve d'une adolescente :

La rêveuse tient dans ses mains deux animaux miniatures et bien vivants : une vache dans la main droite, et un iguane dans la gauche. Elle veut poser la vache par terre, mais elle voit de nombreux iguanes tout autour, qui risquent de la blesser ou de la tuer. Alors elle la garde avec elle. Elle l'embrasse même, et la vache lui rend ce baiser !

Sur le plan de l'objet, le rêve ne peut être relié à aucune situation extérieure, il est incohérent.

Sur le plan du sujet, le langage imagé du rêve devient significatif. Il place la jeune fille devant un choix. Intuitivement, on préfère la vache, et pourtant elle semble hésiter.

Ces petits animaux représentent des tendances instinctives peu développées et que la rêveuse a encore bien en main :

- La vache est paisible, pacifique, affectueuse et elle donne du lait. C'est la base instinctive maternelle, féconde et douce de la rêveuse.
- L'iguane est un animal à sang froid, primitif, privé d'affectivité et d'instinct maternel... d'autres comportements moins plaisants.

La main droite porte la vache et correspond au côté le plus conscient. En posant la vache sur le sol, la rêveuse écarte les aspects chaleureux, féminins et maternels de sa personnalité et elle risque de les perdre définitivement. Heureusement elle garde sa vache... et il s'établit une sorte de relation affective, une harmonie intérieure. Le rêve concerne l'individuation de la rêveuse et le développement de sa féminité. À rapprocher du rêve "abeille et araignée" du chapitre sur les rêves d'animaux.

Une tendance naturelle et instinctive féminine que la rêveuse doit protéger. (Voir l'hexagramme 30 du "Yi King", ce qui s'attache, le feu.)

Rêver de perdre ses dents :

Cette question revient souvent. Contrairement à une idée assez répandue, perdre ses dents n'annonce pas la mort. Il ne s'agit pas davantage d'une "angoisse de castration", qui n'a guère de sens pour une jeune femme avec une sexualité normale.

Les dents permettent de mordre et de mâcher, et ainsi de saisir, dans le monde extérieur, tout ce dont on a besoin pour se nourrir et assurer sa croissance. Au sens figuré, les dents représentent des moyens d'établir une relation enrichissante avec le monde extérieur, comme dans l'expression "mordre dans la vie à pleines dents". En sens inverse, on "se casse les dents" quand on échoue devant une affaire trop difficile. Privés de dents, les nourrissons et les vieillards sont passifs et ils dépendent de leur entourage. On dit aussi que chaque naissance "coûte une dent" à la femme, ou encore que quelqu'un "ne veut pas en démordre", quand il ne veut pas abandonner de vieilles idées.

Le rêve est souvent une expression de la nature instinctive. "Rêver que l'on perd ses dents" signifie que la "psyché instinctive" ne participe pas vraiment à la vie et ne s'épanouit pas dans son interaction avec le monde extérieur. Par exemple une jeune femme se donne à fond dans le sport et les études, mais en rêve elle perd ses dents parce que sa nature profonde et instinctive, en particulier sa fonction maternelle, ne peut pas s'accomplir. Le rêve indique que le mode de vie fait obstacle à d'autres besoins physiologiques et psychiques fondamentaux.

Certes, le rêve n'annonce pas la mort, mais cette situation est "contre-nature", dangereuse. Prolongée, elle aura des conséquences néfastes à la fois sur le plan psychique et physiologique. Ainsi la croyance populaire a quelque chose de vrai. Quand on perd ses dents en rêve, on risque, à long terme, de tomber nerveusement ou physiquement malade et on doit s'investir d'une autre façon dans la Vie.

Mais dans certaines circonstances, il est positif de "perdre ses dents" en rêve : il n'y a jamais d'interprétation préétablie d'un rêve.

8 - Analyse et interprétation des rêves selon S. Freud

Dr Jean-Michel Crabbé

Mis à jour le 5 février 2010

[Mail J-M Crabbé](#)

Les bases - 3 rêves de Freud

Les rêves d'astronautes

Ce chapitre est basé sur le livre "le rêve et son interprétation", de S Freud. Il nous y propose un condensé de sa façon d'interpréter les rêves avec quelques exemples simples, faciles à étudier et à discuter.

Le psychisme infantile et le rêve selon Freud

Biblio : Freud S. - L'interprétation des rêves - 1900.

Freud S. - Le rêve et son interprétation - (1925 trad. française) - Gallimard, 1989.

Pour expliquer l'existence du rêve et son langage étrange, Freud formule trois hypothèses fondamentales :

1 - Pulsions et refoulement : le petit enfant male est envahi par des pulsions d'inceste (complexe d'Oedipe), de meurtre (tuer le père) et d'anthropophagie : ("*Par un acte cannibale, dévorer le père, les fils s'identifient à lui et s'approprient la force qu'il incarne.*" S. Freud, Pierre Babin, Gallimard, 1990)

Selon Freud, ces pulsions infantiles sont universelles, refoulées, et elles s'accumulent sous forme de désirs inconscients.

2 - Ces désirs inconscients sont ensuite à l'origine des rêves, qui se produisent pendant un sommeil léger avant l'éveil.

3 - Censure, déplacement et travestissement sont les 3 mécanismes imaginés par Freud pour expliquer la formation du rêve et son apparence absurde. Il s'agit de cacher au rêveur ses désirs infantiles incompatibles. Les pensées et les images des journées précédentes, les "restes diurnes", fournissent au désirs qui émergent pendant le sommeil léger, avant l'éveil, un déguisement qui explique l'aspect incompréhensible du rêve.



Le rêve selon Freud réalise un désir sexuel infantile et refoulé tout en dissimulant au rêveur des pulsions inconciliables avec sa personnalité.

Un condensé de la méthode freudienne :

Dans "**le rêve et son interprétation**", S. Freud explique assez clairement sa méthode d'interprétation des rêves. Il nous présente quelques rêves personnels et des rêves de patients, et utilise les libres associations pour accéder aux idées latentes et aux désirs refoulés.

Libres associations : pour Freud, le rêve sert de point de départ à la découverte des arrière-plans psychiques refoulés du rêveur. Le rêveur commente lui-même les images de ses rêves. Peu à peu, il s'en éloigne et en vient à révéler à l'analyste ses arrière-plans inconscients et ses refoulements sexuels.

Censure et déplacement : selon Freud, la censure du désir est un mécanisme très puissant destiné à cacher des désirs sexuels. Ces désirs sont "déplacés", remplacés par d'autres images. Inversement, avec la censure et le déplacement, Freud s'autorise à négliger le récit d'un rêve et à faire de n'importe quel rêve une preuve de désir sexuel refoulé en se basant sur un simple détail :

S'il y a dans un rêve un stylo, cet objet allongé et pointu remplace un sexe mâle et l'ensemble du rêve a une signification sexuelle.

Où Freud manipule son lecteur :

Au début du livre, Freud propose des interprétations de quelques rêves personnels, et sa méthode le conduit à nous confier ses "associations personnelles", ses "idées latentes". Or quelques chapitres plus loin, page 87, Freud revient sur les interprétations modèles et il informe son lecteur d'une façon inattendue :

" Quand, au début de ce travail, j'ai donné un de mes rêves en exemple d'analyse, j'ai dû interrompre l'inventaire de mes idées latentes parce qu'il s'en trouvait parmi elles que je préférerais garder secrètes, que je ne pouvais pas communiquer sans manquer gravement à certaines convenances.

J'ajoute qu'il ne servirait à rien de remplacer cette analyse par une autre car, quel que soit le rêve choisi, je me heurterais en fin de compte à des idées latentes que je ne pourrais pas révéler sans indiscrétion. " S. Freud.

Dans son exposé, Freud a gardé secrètes ses véritables associations, pourtant indispensables, selon lui, à la compréhension des rêves. Ses exemples d'interprétations n'ont plus aucune valeur car elles se basent sur des associations inventées pour la circonstance : Freud est incapable d'être clair et honnête avec son lecteur, jetant lui-même le doute sur le reste de son travail !

Freud trahi par ses propres rêves :

L'étude attentive de ces rêves prend un nouvel intérêt : il s'agit de découvrir ce que Freud cache à ses lecteurs et de mieux le connaître grâce à ses rêves !

Aussi, pour chacun de ces trois rêves, après un résumé de l'interprétation proposée par Freud, nous en chercherons une autre, fidèle au récit du rêve. Cette nouvelle interprétation aura d'autant plus de valeur qu'elle expliquera pourquoi Freud a refusé de nous confier ses véritables associations.

Le boucher

Freud rapporte le rêve de l'une de ses patientes :

" Cette dame va au marché en compagnie de sa cuisinière, qui porte le panier. Elle fait sa commande au boucher. Celui-ci répond « cela ne se trouve plus », et il veut lui donner un autre morceau qui, dit-il, est de même qualité ; mais elle refuse et se tourne vers la marchande de légumes. Cette femme lui offre un légume d'aspect singulier, noirâtre et lié par bottes. « Je ne veux pas voir cela, dit-elle, je n'en prendrai pas. » (p. 79)

Dans son interprétation, **Freud lui-même se reconnaît dans le personnage du boucher**, puis il concentre son attention sur les dialogues et leur associe un incident récent entre la patiente et sa cuisinière :

La veille, cette patiente avait grondé sa cuisinière et lui avait dit : " Conduisez-vous convenablement, je ne veux pas voir cela. "

Freud néglige alors le récit du rêve. Il prétend que ces quelques mots " ne pas voir " servent à censurer un désir sexuel : Freud conclu à priori, sans aucune preuve valable, que sa patiente a souhaité inconsciemment qu'il ait un " comportement inconvenant " à son égard. Enfin Freud interprète le refus de sa patiente d'admettre un tel désir (*dénégation*) comme une preuve de la réalité de ce désir. (*Mais absence de preuve ne vaut pas preuve, n'est-ce pas !*)

Cette soi-disant " interprétation " repose sur le préjugé initial de Freud selon lequel le rêve cache certainement un désir sexuel de sa patiente. Le récit réel du rêve n'a finalement aucune importance et Freud serait parvenu à la même conclusion avec n'importe quel autre rêve de sa patiente. Freud utilise un banal dialogue de la veille, et il prétend arbitrairement qu'il s'agit d'un désir sexuel réprimé.

L'étude du même rêve sur le plan de l'objet lui donne une toute autre signification, beaucoup plus pertinente et importante.

Freud lui-même se reconnaît dans le personnage onirique du boucher, il nous indique involontairement son intuition première et nous ouvre la porte de toute l'interprétation. Le boucher est une excellente image pour un psychanalyste ! L'analyse est pour le patient une façon de nourrir son psychisme, et il s'agit souvent de trancher dans le vif, parfois jusqu'à la moelle. De même qu'on fait son marché une fois par semaine, on va régulièrement chez son analyste.

La marchande de légumes est l'anima de Freud : sa présence d'abord étrange au côté du "boucher-analyste" indique qu'elle représente la partie féminine de la psyché de Freud, sa sensibilité et ses fonctions irrationnelles.

La patiente commande un aliment consistant et de bonne qualité. La viande contient les protéines nécessaires à une bonne croissance, symboliquement c'est une nourriture de l'esprit. Cette femme vient chercher chez son boucher-analyste des conseils destinés à structurer sa personnalité, et la quête de nourriture est à l'image de son besoin psychologique.

La cuisinière, avec son panier, précise la démarche de la patiente. Elle est active (cuisiner) et réceptive (le panier). Elle est prête à écouter et elle a l'énergie nécessaire pour un tel travail. Donc la démarche de cette patiente est correcte, sincère, elle n'a rien à se reprocher.

Tout cet étalage représente Freud et sa théorie : il n'y a rien de bon là dedans, la qualité de la viande est incertaine, et les légumes noirs n'ont rien d'appétissant...

Ainsi ce rêve est un avertissement : l'inconscient de cette patiente refuse ce que ce "boucher-analyste" propose et fait une caricature de Freud. Elle y trouve des produits de mauvaise qualité et doit changer de boucherie, donc d'analyste ! Le message est on ne peut plus clair et on comprend mieux pourquoi Freud ignore le récit du rêve et nous cache ses véritables associations : En accusant sa patiente d'avoir de mauvaises pensées, il évite de se remettre lui-même en cause.

Le chapeau

Dans le même ouvrage, Freud présente des rêves personnels destinés à illustrer sa méthode :

Freud " se voit assis sur la banquette d'un compartiment de chemin de fer, tenant son chapeau sur ses genoux. C'est un chapeau haut-de-forme en verre transparent. "

Pour son interprétation, Freud associe son chapeau en verre au "bec Auer". Il s'agit d'un bec de gaz à manchon breveté en 1885 par l'un de ses amis, qui fit ainsi fortune. Freud interprète son rêve comme un voyage avec son chapeau, « avec sa propre découverte d'une utilité encore discutable ». Il y voit sa découverte, l'interprétation des rêves, et son espoir de devenir célèbre.

Freud interprète son rêve comme son désir d'adulte, en réalité bien conscient et non refoulé, de devenir aussi célèbre et riche que son ami Auer.

Contrairement à ce qu'il enseigne, Freud ne considère pas son rêve comme la *réalisation voilée d'un désir infantile refoulé*. Il ne se découvre aucune pulsion agressive ou sexuelle travestie par sa censure. Et pourtant ce chapeau, objet creux et aux bords évasés posé sur ses genoux, pourrait avoir une signification sexuelle (sexe féminin, matrice). Le commentaire de Freud évite tout ce que le rêve a de gênant pour lui-même.

L'interprétation de ce rêve sur le *plan du sujet* s'appuie, comme celle de Freud, sur la signification symbolique du chapeau.

Le *chapeau* est typique de l'appartenance à une société quelconque, professionnelle ou religieuse : *porter le chapeau*, c'est avoir des responsabilités. Très logiquement, Freud met son haut-de-forme en relation avec sa "découverte", l'interprétation des rêves, et avec la nouvelle corporation dont il est le fondateur.

Le chapeau est posé sur les *genoux* de Freud, et non sur sa tête. Cette place confirme qu'il ramène tout au niveau du sexe.

Le *verre* est un matériaux lourd, fragile et transparent. S'il convient pour le manchon d'un bec de gaz, il est impropre à la fabrication d'un chapeau...!

Le *voyage en train* est à l'image de la vie elle-même, qui est une sorte de voyage. Dans ce voyage qu'est son existence terrestre, Freud emporte cet étrange chapeau.

Ce rêve montre à Freud ce qu'il a entre les mains : une théorie pesante, fragile, transparente et incapable de s'élever au dessus du niveau sexuel : une doctrine qui risque de voler en éclats au moindre choc. On comprend mieux pourquoi Freud n'approfondit pas son idée que ce chapeau représente sa propre découverte. 70 années plus tard, la conception freudienne du rêve est pulvérisée par la réalité scientifique, la découverte de la neurophysiologie du rêve, le sommeil paradoxal :

Le rêve de Freud était en quelque sorte prémonitoire : il savait que son chapeau, sa théorie allait voler en éclats tôt ou tard.

Goethe

Il s'agit d'un autre rêve de Freud qu'il présente et nous commente : (Le rêve et son interprétation, p. 68)

"Un jeune homme de sa connaissance, M. H., a été violemment pris à parti, dans une polémique, par un adversaire qui n'est rien moins que le grand Goethe. Les attaques, de notre avis à tous, sont aussi injustes que violentes. M. H., à la suite de cet incident, se voit perdu de réputation. Il s'en plaint amèrement à table d'hôte. Toutefois son enthousiasme pour Goethe n'a subi de ce fait aucune atteinte.

Je cherche, de mon côté, à éclaircir certains points de la chronologie qui me paraissent invraisemblables. Goethe est mort vers 1832. Sa polémique avec M. H. a eu lieu à une époque antérieure... mais à cette époque, H. était un tout jeune homme. En y réfléchissant, il me paraît plausible d'admettre qu'il avait dix-huit ans. Mais je ne sais pas en quelle année nous sommes ; et le reste de mon calcul se perd dans l'ombre. Au surplus, toute cette polémique se trouve dans l'ouvrage célèbre de Goethe : Nature."

Dans son interprétation, Freud ignore à nouveau ses propres désirs infantiles refoulés. Il raconte d'abord quelques événements extérieurs : *Ce M.H.* a commis quelques écarts de jeunesse et il a un frère malade mental. *La polémique* est associée à une critique du livre de l'un de ses amis. Enfin *le cri "Nature"* ressemble à celui de l'un de ses malades, délirant.

Puis Freud conclu que les absurdités du rêve disparaissent en inversant son sens apparent, le contenu latent devenant Goethe pris à parti par un adolescent. Il évite de voir en Goethe une image paternelle menaçante et castratrice. Il évite aussi de voir que le rêve le place lui-même au beau milieu de cet étrange conflit. Il ne se découvre enfin aucun des désirs infantiles refoulés qu'il identifie chez tous ses patients...

Sur le plan du sujet, chaque personnage de ce rêve décrit un aspect de la personnalité de Freud :

Le grand Goethe représente le meilleur de Freud, une dimension intérieure, une valeur et une intelligence qu'on ne peut pas lui contester.

Le jeune M. H. correspond à un déséquilibre psychique tout aussi incontestable chez Freud, à l'origine de difficultés avec des collègues, d'un usage très imprudent de cocaïne, de manifestations psychosomatiques, de malaises imprévisibles, et d'une conception très sombre de la vie psychique...

le mot Nature représente la solution de ce conflit intérieur. Freud lui-même est partagé, dissocié entre deux tendances psychiques opposées et il lui faudrait écouter la voix du grand Goethe, rester proche de la "Nature".

En faisant du rêve le déguisement trompeur de désirs inavouables, Freud transforme une fonction naturelle en trouble psychique. Freud remplace l'innocence, la simplicité et l'amour de l'enfant par des désirs d'inceste, de meurtre ou d'anthropophagie. Ce regard qu'il porte sur l'enfant est le résultat de sa propre névrose, il projette son déséquilibre intérieur sur le monde extérieur. Ce rêve montre que Freud s'égaré et doit revenir à une conception simple et naturelle de la vie psychique et du rêve.

La gravité du rêve vient de ce qu'il décrit un *accord général contre le point de vue de Goethe*. Il n'y a donc aucune chance pour que Freud lui-même revienne au point de vue naturel représenté par Goethe. Et Freud ignore effectivement ce reproche que lui fait son propre rêve. Son interprétation, qui inverse le sens apparent du rêve, lui évite à nouveau de faire son autocritique, comme dans les deux autres rêves.

Si Freud avait écouté son rêve, il aurait admis que le rêve est un phénomène naturel, comme le démontre maintenant l'existence du sommeil paradoxal et du rêve chez toutes sortes d'espèces animales. Si Freud avait écouté son rêve, son travail aurait peut-être eu la grandeur et la clarté de l'oeuvre de Goethe.

La deuxième partie du rêve est une réflexion chronologique qui tente vainement d'éclairer l'origine du conflit. Il remonte probablement aux dix-huit ans de Freud lui-même, peut-être à sa vie d'étudiant et à des écarts de jeunesse. On se souvient alors que Freud a volontairement détruit tous les documents concernant son passé. Et comme il nous cache aussi ses vraies idées latentes à propos de ses rêves, il n'y a rien à dire de plus : Freud cache trop de choses !

Freud et les rêves d'astronautes :

Dans "Le grenier des rêves" (Odile Jacob, 1997), le Pr. Juvet rapporte que les astronautes ne rêvent jamais de l'espace, ni pendant, ni après leurs vols même prolongés pendant des mois. Or Freud affirmait bien autre chose à propos de la formation des rêves :

"Si, recherchant l'origine des éléments du rêve, j'examine ce que me fournit ma propre expérience, j'affirmerai d'abord que tout rêve est lié aux événements du jour qui vient de s'écouler." (S. Freud. L'interprétation des rêves. Presses Universitaires de France, 1967.)

Freud s'est lourdement trompé en prétendant donner à sa seule expérience personnelle la valeur d'une règle générale indiscutable : les événements récents, les "restes diurnes" ne fournissent pas toujours les matériaux des rêves, loin de là.

Par ailleurs, les objets allongés (fusées) et les corps creux (vaisseaux) ne sont pas repris dans les rêves d'astronautes pour censurer (dissimuler) et réaliser des désirs sexuels incompatibles, seule fonction du rêve selon Freud.

Un rêve de vol spatial a une signification bien précise. Il indique que la psyché du rêveur perd ses attaches avec la vie bien réelle, concrète, et s'évade dans un monde irréel, imaginaire ou spirituel. Un tel "détachement" se produit chez les artistes, les mystiques, les toxicomanes ou les malades mentaux. Ces personnes instables ne pilotent jamais des engins spatiaux.

Les astronautes ne rêvent jamais de l'espace parce qu'ils disposent de toutes leurs facultés mentales et sont solidement ancrés dans la réalité concrète. Même au cours d'un vol de longue durée dans l'espace, ils gardent une conscience aigüe de la réalité et de toutes les tâches nécessaires à leur survie. Le jour où un astronaute rêve qu'il vole dans l'espace, cela signifie qu'il n'a plus "les pieds sur terre" et il est temps pour lui de prendre sa retraite.

Le Bilan : Freud, sa méthode et ses rêves

La méthode de Freud est terriblement réductrice et limitée. Ainsi elle ignore la distinction fondamentale entre le *plan du sujet* et le *plan de l'objet* pour l'interprétation d'un rêve.

Travestissement et déplacement, mécanismes inventés par Freud pour négliger le sens le plus évident des rêves, sont à l'origine d'une sorte de délire interprétatif étranger au récit initial.

Les désirs infantiles incompatibles et refoulés, Freud les découvre chez tous ses patients... mais il n'en signale aucun dans l'interprétation de ses propres rêves : sa doctrine, universelle, ne semble pas le concerner lui-même.

Les exemples de rêves que Freud nous propose se retournent contre lui et sa théorie : chacune de ses interprétations est manifestement destinée à dissimuler une autre signification plus évidente et gênante : le rêve du boucher conteste la valeur de Freud et de son enseignement, le rêve du chapeau montre la fragilité de sa théorie, et le rêve de Goethe décrit Freud comme une personne très intelligente et mentalement déséquilibré.

Ces trois rêves semblent bien indiquer que Freud s'est servi de son intelligence et de sa théorie sexuelle, pour recouvrir l'âme contemporaine du manteau de sa propre névrose.

9 - Rêve et maladies

Dr Jean-Michel Crabbé

Mis à jour le 5 février 2010

[Mail J-M Crabbé](mailto:J-M.Crabbé@univ-lyon1.fr)

"Pour sauvegarder la stabilité mentale et même la santé physiologique, il faut que la conscience et l'inconscient soient intégralement reliés, afin d'évoluer parallèlement." Carl Gustav Jung, Essai d'exploration de l'inconscient.

Un grand nombre de médecins reconnaissent le rôle du psychisme dans la genèse et l'évolution des maladies organiques. Cependant, dans la majorité des cas, ces causes psychiques restent inconnues, inconscientes. Travailler sur l'inconscient et les rêves devient alors une forme de thérapie bénéfique pour la santé, et même, comme le dit Jung, une nécessité vitale pour de nombreux individus.

Médecine antique, incubation et interprétation des rêves

Tous les peuples primitifs reconnaissent l'importance des rêves dans tous les domaines de la vie et en particulier chez les malades. Ils y cherchaient une explication, un conseil tout à fait concret, ou encore une médecine magique, une sorte de traitement psychique des maladies. Ces pratiques ont ensuite donné naissance à l'incubation, application de l'interprétation des rêves en médecine.

Toutes les grandes civilisations antiques ont édifié des *temples d'incubations* dans lesquels les malades venaient pour rêver, faire interpréter leurs rêves et ainsi se faire soigner. En Mésopotamie, en Egypte et en Grèce, ces temples associaient une source, une représentation de divinité et un espace de repos destiné aux malades. L'eau était le symbole d'une purification du malade et d'un enseignement qu'il recevait.

Le rêve était l'évènement essentiel du séjour thérapeutique du malade, une manifestation du dieu Esculape, et il était analysé et interprété par les prêtres du temple d'incubation.

Rêves, physiologie et médecine générale

Pendant un siècle la médecine occidentale a séparé le système psychique, la physiologie et les maladies organiques. En réalité nous savons aujourd'hui que le **corps et la psyché ne sont pas séparables**. Voir le chapitre "psychosoma" avec le prix Nobel 1977 et la découverte des premières hormones cérébrales, ou encore mon livre "l'échec de la médecine occidentale".

- À la base du cerveau, l'**hypothalamus** est le grand chef d'orchestre, centre de commande des fonctions neurovégétatives, du système nerveux autonome, des fonctions hormonales et des rythmes biologiques.
- Le cerveau produit aussi **des centaines de neuromédiateurs** qui agissent comme des hormones sur les neurones et sur tous les tissus périphériques.
- Les **émotions** ont des conséquences neurovégétatives et hormonales, elles perturbent les fonctions vitales et leurs rythmes. Tout ce qui impressionne un malade, consciemment ou non, a des conséquences physiologiques objectives.

Les relations entre le corps et la psyché ne sont pas conscients et volontaires. Il s'agit surtout de mécanismes inconscients dans lesquels le sommeil paradoxal et les rêves interviennent à trois niveaux :

- Un rêve peut s'accompagner d'émotions très puissantes et de modifications physiologiques très importantes. Le sommeil paradoxal peut déclencher des crises cardiaques, des crises d'épilepsies, des troubles neuro-végétatifs ou hormonaux, des morts subites.



- Un rêve peut révéler un déséquilibre psychologique qui est la cause de troubles organiques ou les aggrave.
- Les rêves montrent des processus psychiques qui restent en dessous du seuil de la conscience.

En médecine, l'analyse et l'interprétation des rêves peuvent devenir des moyens d'améliorer ou de guérir certains troubles dits "psychosomatiques" en diminuant les tensions psychiques responsables de troubles organiques.

Le rêve de Périclès

Périclès, 499-429 av. J-C, fut un grand homme d'état, démocrate, bâtisseur, protecteur des arts et du peuple. Le récit suivant concerne la construction de L'Acropole, à Athènes :

« Un événement merveilleux, survenu au moment de la construction, révéla que la déesse Athéna ne restait pas à l'écart de l'ouvrage, mais y apportait sa contribution et aidait à son achèvement. Le plus actif et le plus zélé des artisans fit un faux-pas et tombât du haut de l'édifice ; il était dans un état déplorable et abandonné des médecins. Périclès était découragé, mais...

...la déesse lui apparut en songe et lui prescrivit un traitement qui lui permit de guérir cet homme vite et aisément.

A la suite de cet incident, il éleva aussi la statue de bronze d'Athéna Hygieia sur l'Acropole, près de l'autel qui s'y trouvait auparavant, d'après ce que l'on dit. » (Plutarque, Vie de Périclès, 13, 1-11, traduction de Graviil)

Le récit ne donne pas d'indications sur la blessure et sur le traitement appliqué... mais il montre la mentalité de toute une époque : les hommes étaient encore attentifs à leurs rêves. La sollicitude de Périclès envers un artisan blessé donne à réfléchir.

Le train

Une jeune femme, mariée et mère de deux garçons, souffre depuis des mois de douleurs dans le bas-ventre. Elle a déjà consulté son gynécologue et un gastro-entérologue. Le diagnostic reste vague et le traitement sans effet appréciable. Interrogée à propos de ses rêves, elle se souvient d'un rêve récent qui l'a fortement impressionnée :

" Elle se trouve sur une voie de chemin de fer, au milieu des rails, et ne peut pas bouger, elle se sent comme paralysée. Un train fonce droit sur elle, et elle sait qu'elle va être écrasée par cette énorme machine. "

Le rêve ressemble à un avertissement. Il montre la rêveuse privée de réaction devant un danger imminent, une masse d'énergie qui menace de l'écraser. Le rêve dit qu'elle devrait fuir...

Interprétation du rêve sur un plan réel, objectif : n'apporte rien d'utile et de cohérent : la peur des trains, une tendance suicidaire...

L'interprétation du rêve sur le plan abstrait comme image d'une situation psychique est beaucoup plus féconde : le récit de ce rêve inquiétant conduit la patiente à une confiance inattendue. Elle se sent réellement en danger parce qu'elle a un amant : elle envisage de quitter son mari et de briser sa famille.

La patiente reçoit un léger traitement antispasmodique et aucune interprétation du rêve n'est suggérée. Deux mois plus tard, elle revient, transformée. Elle a quitté son amant, ses douleurs ont disparu et sa vie conjugale est à nouveau heureuse ! C'est le moment de souligner que dans guérir, il y a gai et il y a rire !

L'interprétation du rêve est relativement facile, il s'agit d'un rêve "compensateur": la patiente présente sa situation comme une incertitude affective. Son rêve lui dit que sa situation est beaucoup plus dangereuse, et même mortelle : sa vie affective, sinon organique, risque d'être mise en pièces. Le rêve la conduit à une prise de conscience salutaire.

... Avec un tel rêve, il faut être très prudent et vite mettre ses affaires en ordre.

La plante verte

Un étudiant de 23 ans, accidenté de la route, est resté dans le coma pendant deux mois. Des fractures multiples le condamnent au fauteuil roulant pour une durée estimée par les médecins à 18 mois. L'incapacité définitive prévisible est d'environ 80%... En entrant dans sa chambre, le père du blessé se tourne vers le médecin et lui dit : « Vous vous rendez compte, mon fils sera une véritable plante verte. »

Cette terrible phrase laisse le jeune blessé presque indifférent mais la nuit suivante, il fait un rêve :

" Il se voit debout, les deux pieds dans la terre d'un bac Riviera noir, et il remarque des feuilles qui commencent à pousser sur les parties découvertes de son corps... "

Ce rêve provoque une réaction imprévue. Le blessé, jusque là passif et obéissant, décide de ne pas finir sa vie comme la plante verte du rêve. Admis dans un centre de réadaptation, il remarche et utilise son bras paralysé au prix d'un mois d'efforts considérables. Un trimestre plus tard, il reprend ses études sans même perdre une année scolaire et refuse toute évaluation de son handicap.

Dans ces circonstances dramatiques, le rêve a été capable de stimuler une volonté affaiblie.

L'arbre et le robot

C'est un rêve d'une jeune femme très souvent malade, toutes sortes de pathologies successives :

" Elle entre dans sa chambre, plongée dans l'obscurité. Elle sait qu'il y a une plante, un petit arbre au milieu de la pièce. Comme elle ne parvient pas à allumer la lumière, cet arbuste se transforme en une espèce de robot aux mouvements désordonnés et aux lumières clignotantes. "

Sur le plan de l'objet, c'est à dire sur le plan réel et extérieur, le rêve semble incohérent. L'arbre planté dans la chambre et sa transformation en robot n'ont aucun sens. Sur le plan du sujet lui-même, le rêve prend une toute autre dimension :

La *chambre* est l'espace le plus intime de la personnalité de la rêveuse.

L'*arbre* décrit un processus de croissance naturel interne. Il représente le développement intime, l'individuation de la rêveuse. Cet arbre a besoin de lumière pour croître.

Cette *lumière* est la conscience, qui illumine et guide sa personnalité.

L'absence de lumière correspond à un manque de conscience. La transformation de l'arbre en robot décrit la perte d'une vie naturelle et féconde au profit d'une vie mécanique, désordonnée et artificielle.

Au lieu de progresser et de grandir (individuation), cette patiente avait une vie réelle tout aussi chaotique et instable que le robot de son rêve ! Elle refusa d'écouter ce message parfaitement cohérent et significatif.

Le feu

Un professeur de gymnastique d'une cinquantaine d'années souffre de violentes crises de tachycardie. Interrogé sur ses rêves, il raconte qu'il y vit souvent la même situation très angoissante :

" Il se trouve régulièrement dans un immeuble en feu, il en parcourt les couloirs et cherche désespérément la sortie. "

On devine chez ce patient une situation anormale et dangereuse. Quelque chose s'est enflammé et menace de le détruire. Le feu fait penser à un embrasement, à une passion devenue destructrice. Et de fait, son coté coeur souffre beaucoup. Depuis des années, il s'est habitué à une situation affective invivable. Sa maladie de coeur est l'écho d'un grave désordre émotionnel dont il n'est plus vraiment conscient.

En réalité, il n'y a plus que son coeur et ses rêves pour protester contre une situation affective intolérable.

La maison de retraite

Une patiente d'âge moyen qui souffre d'insomnie. Son sommeil est devenu irrégulier et agité par un rêve récurrent, pénible :

" Elle visite une maison de retraite, y découvre sa mère, très âgée, et celle-ci l'accable de reproches : il y a des années qu'elle est dans cet établissement et sa fille n'est jamais venue la voir ! "

Spontanément, la patiente analyse son rêve sur le plan de l'objet. Elle a perdu sa mère quelques années auparavant et elle est obsédée par l'idée de l'avoir négligée avant son décès.

Sur le plan du sujet, la mère qu'elle découvre, abandonnée dans une maison de retraite, représente sa propre fonction maternelle, mise à l'écart. La mère représente aussi l'inconscient, la matrice physiologique de sa personnalité consciente, dont elle ne se soucie guère. La maison de retraite est un espace psychique dans lequel sa fonction maternelle inutilisée est isolée.

La patiente se consacre à de très nombreuses activités extérieures et elle néglige réellement sa famille. Le rêve vient s'ajouter aux protestations de son mari et de ses enfants devant ses absences fréquentes. Elle adoptera par la suite une attitude un peu plus conciliante, avec une disparition de ces rêves angoissants et de l'insomnie.

Médecine générale, interprétation des rêves et individuation

Ces quelques exemples donnent une petite idée du rôle éventuel du rêve chez les personnes malades. L'interprétation des rêves pourrait, devrait même avoir une petite place en médecine générale. Elle permet de rééquilibrer la vie psychique et d'accompagner l'individuation, c'est à dire le développement individuel. Comme le signale CG Jung, la bonne relation entre la vie psychique consciente et inconsciente est un facteur d'équilibre de bonne sante physiologique.

<http://www.sitemed.fr/reves/index.htm>

10 - Le bestiaire des rêves

Dr Jean-Michel Crabbé

Mis à jour le 5 février 2010

[Mail J-M Crabbé](mailto:J-M.Crabbé@univ-lyon1.fr)

Les rêves sont parfois peuplés d'animaux familiers ou très étranges. Ils représentent habituellement la vie instinctive du rêveur, son comportement naturel habituel. Et parfois davantage... Il est donc ici question de l'interprétation des rêves d'animaux.

Saint Georges et le dragon

" *Saint Georges tue le dragon pour délivrer une jeune fille* "

Cette image fantastique qui fait sourire les idiots a une signification très puissante quand on la considère comme un rêve à interpréter " sur le plan du sujet ".

Pour un homme, **la jeune fille à sauver représente l'anima**, l'âme prisonnière de l'aspect animal, sauvage, dangereux et dévorant de l'inconscient. Les ailes du monstre indiquent son appartenance au monde de l'esprit, à la psyché. Ce sauvetage, la libération de l'anima conduit au "mariage intérieur" entre le héros et la princesse, dans lesquels les aspects les plus nobles de la personnalité s'unissent et



deviennent féconds: ce mariage intérieur fait partie du processus d'individuation.

Chez une femme, la situation s'inverse, et "saint Georges" représente l'animus salvateur, qui va délivrer la psyché féminine et lui donner sa fécondité. Cet animus positif est souvent représenté comme "prince charmant", c'est aussi le frère qui sauve la jeune femme dans l'histoire de Barbe-Bleue.

L'interprétation de rêves analogues conduit à la notion " d'inconscient collectif " de C.G. Jung. Elles font références aux problèmes collectifs de l'âme humaine.

Féminité: abeille ou araignée ?

L'interprétation des rêves favorise un développement harmonieux de la personnalité (individuation) et comme le dit Michel Juvet, le rêve est une protection contre la déraison.

La rêveuse accompagne une abeille qui a les yeux bandés et qu'elle dirige là où elle doit aller. Mais son attention se relâche et l'abeille tombe dans une toile d'araignée. Elle voit avec horreur l'araignée s'avancer pour dévorer sa victime, se précipite et parvient de justesse à sauver son abeille.

Ces deux insectes sont des instincts primaires, des réactions immédiates et réflexes privées de composante affective. Dans les deux cas il s'agit de féminité.

L'abeille est une travailleuse infatigable, elle fabrique du miel et ne pique que si elle est en danger. C'est un aspect de la rêveuse elle-même, travailleuse infatigable, capable de douceur et d'affection. En anglais, honey (miel) a un sens affectif. Les yeux bandés de l'abeille montrent que cet instinct n'est pas autonome, il est lié à la vie que la jeune femme se choisit.

L'araignée tisse sa toile, chasse et paralyse ses proies, et elle ne produit rien de bon. C'est un autre instinct primitif, dangereux et dévorant. Si la rêveuse n'y prend pas garde, son instinct araignée peut neutraliser l'instinct abeille, faisant d'elle une nouvelle Morgane, malfaisante, égoïste et privée d'affection.

Le rêve parle d'individuation et de la féminité de la rêveuse. Ces deux instincts primaires, ces deux tendances instinctives opposées coexistent dans sa personnalité: son individuation et le développement de sa féminité passent par la protection de son instinct abeille.

Transformation: la panthère noire

La jeune rêveuse est à la fois humaine et féline. La nuit, elle se transforme en panthère noire, mais elle est blessée. Pour guérir, elle doit rencontrer sa toute jeune soeur dans une sorte de corps à corps, et celle-ci se transforme aussi en félin, un animal beaucoup plus petit et de couleur marron.

Quand un rêve se déroule la nuit, il décrit un processus psychique très inconscient, très éloigné de la conscience "claire". La transformation du rêve se produit pendant les phases d'extinction de la conscience claire, pendant ces espaces de temps au cours desquels la rêveuse est très instinctive et très peu consciente de ses actes.

Son comportement est alors déterminé par l'instinct panthère noire. C'est une féminité puissante et sauvage, souple et douce. Elle fait penser à l'animal totem que les peuples primitifs associent à chaque être humain, et qui décrit globalement son comportement naturel habituel.

Le rêve affirme que cet instinct a été blessé, et peut-être :

- gêné dans son épanouissement par un manque de liberté (dans l'enfance).
- submergé par d'autres activités (scolaires).
- détourné de sa réalisation naturelle (l'instinct tend vers un but déterminé)

Pour guérir, l'instinct panthère doit se combiner, dans une sorte de jeu, avec un autre instinct encore immature.

Le chien-chouette

Le rêveur se promène en ville et il trouve un chien avec une tête de chouette qui se laisse approcher et caresser. Il l'emmène et monte à l'arrière d'une voiture avec une femme. Ils sont tous les trois sur la banquette arrière, le chien est au milieu et il urine sur le siège. Le rêveur et sa compagne nettoient le siège et rejettent l'animal au dehors.

Le chien à tête de chouette est un animal hybride, une chimère. Cette image correspond au mélange de deux instincts très différents et finalement incompatibles:

- Le chien est un animal grégaire. Il aime la compagnie, les jeux, et surveille son territoire. Il correspond à un goût pour la vie concrète et sociale, et peut aussi représenter de l'agressivité et de la vulgarité.
- La chouette est un oiseau nocturne, sa vision et son ouïe très développées sont est adaptées à l'obscurité. Comme oiseau, elle appartient à l'air, au monde de l'esprit.
- Comme espèce nocturne, la chouette voit clair dans un monde obscur comme celui des rêves et de l'inconscient et elle est à l'écoute de ce que d'autres n'entendent pas. Oiseau d'Athéna, la chouette représente une aptitude à voir et à entendre ce qui se passe au delà des apparences et du monde concret.

Le rêveur vit en conciliant deux comportements instinctifs incompatibles. La chimère est un développement, une individuation contradictoire de sa personnalité. Certains éléments ne doivent pas coexister. Son instinct chien se manifeste dans des relations extérieures superficielles, alors que son instinct chouette s'épanouit dans la solitude, le silence et l'attention aux choses cachées... Ce comportement hybride conduit à un rejet.

Le rêveur doit différencier et privilégier son instinct chouette.

La chouette

Le rêveur marche et une chouette l'accompagne tout au long de ce trajet. Elle est perchée sur ses épaules ou sur ses mains. Il sent ses griffes très puissantes, et ses mains sont protégées par des gants. Elle est adorable, familière, et il peut dialoguer avec elle.

Des années séparent ce rêve du précédent. La situation est beaucoup plus favorable, la chouette a trouvé sa place dans la vie du rêveur, elle l'accompagne et le guide.

Morsure de chien

Il s'agit d'un thème général de rêve, dans lequel le rêveur est attaqué par un animal, un chien par exemple, et mordu. Ou encore le rêveur voit l'un de ses amis obligé de se défendre contre un chien ou se faire mordre... etc.

Les explications traditionnelles conduisent le plus souvent à voir dans de tels rêves une simple peur, l'écho d'un traumatisme de l'enfance... Il s'agit d'interprétations sur le plan de l'objet, fausses d'une manière générale, et inutiles en particulier.

L'interprétation sur le plan du sujet de tels rêves fait rarement plaisir, et il n'y a guère de chance pour qu'elle rencontre la pleine adhésion du rêveur (quoique !). Dans une telle attaque, le rêveur lui-même est agressé par sa propre nature animale. Il adopte un comportement instinctif semblable à celui d'un chien, il est agressif, ce qui est aussi une agression vis-à-vis de lui-même.

Un tel rêve est au moins utile pour l'entourage. En effet, si le plus souvent le rêveur lui-même refuse d'admettre sa propre agressivité, ses proches sont prévenus du danger.

Le tyrannosaure

Le rêveur a capturé un animal curieux et assez dangereux : un animal préhistorique, un tyrannosaure miniature avec de grandes griffes. Il est bien vivant et se tient debout sur ses pattes arrières. Pour l'attraper, le rêveur a utilisé une grande épaisse, une sorte de filet au bout d'un manche et il va s'en débarrasser en le rejetant dans la nature. Cet animal d'un autre âge sera finalement tué par un félin de l'époque actuelle.

Ce tyrannosaure, animal primitif à sang froid, correspond à un instinct agressif, prédateur, privé de sensibilité et de chaleur humaine, par exemple capable de tuer de sang froid. La nature humaine abrite sans aucun doute des pulsions dangereuses dont la rencontre, même en rêve, n'est guère agréable.

S Freud prétendait que la censure des pulsions mauvaises et incompatibles les transforme en images plus acceptables (déplacement, déguisement...etc).

La réalité est à l'opposé. Les rêves s'expriment naturellement, ils ne font aucun cadeau et ne dissimulent rien. Leurs images sont parfois brutales et sans concessions, et les rêveurs rejettent volontairement ces images déplaisantes de leurs rêves.

La véritable censure du rêve, c'est de lui refuser son sens le plus évident et de le qualifier d'absurde.

Le rêveur doit prendre conscience de cet instinct inhumain et prédateur qui vit en lui. Mais il peut aussi compter sur ses instincts plus évolués, représentés par les félins de l'époque actuelle, pour détruire cet instinct primitif.

Tout homme n'est-il pas capable du meilleur et du pire ?

11 - Rêves d'hommes célèbres

Dr Jean-Michel Crabbé, 15 février 2008.

[Mail J-M Crabbé](#)

"Si nous croyons ce que dit la Bible, les choses viennent à notre connaissance par le rêve." Attribué à Abraham Lincoln.

Les hommes illustres et les savants racontent parfois des rêves. C'est le cas de Péricles, dans l'antiquité, ou de von Kekule. Les rêves de Descartes, Lincoln, Freud, Jung, Jouvett ou Chrétien confirment l'importance, parfois vitale, du rêve. L'interprétation de ces rêves nous en apprend beaucoup sur leurs auteurs et elle nous montre des fragments du processus d'individuation. Voir aussi le rêve de Péricles, dans [\[Rêve et maladie\]](#) ou celui de Kekule, dans [\[Faut pas rêver\]](#)

René Descartes

Les 3 songes de la nuit de la Saint Martin.

Biblio : Baillet A. La Vie de Monsieur Descartes. France, 1691.

Né le 31 mars 1596, Descartes fait ces trois songes dans la nuit de la Saint Martin, du 10 au 11 novembre 1619, pendant un séjour en Allemagne. Agé de 23 ans seulement, il termine des études brillantes chez les Jésuites. Plein d'enthousiasme, il pense posséder les fondements d'une mathématique universelle qui dominerait toutes les autres sciences...

Le premier songe débute " par la rencontre de fantômes qui l'épouvantent. Il a aussitôt peine à marcher, obligé de se renverser sur le côté gauche parce qu'il sentait une grande faiblesse au côté droit. Il aperçoit un collègue, et tâche de gagner l'église pour y prier. S'étant aperçu qu'il avait passé un homme de sa connaissance sans le saluer, il veut retourner sur ses pas. Mais le vent (ou un mauvais esprit "a malo spiritu") le repousse violemment contre l'église. Il est emporté par une espèce de tourbillon... Sur le pied gauche par ce vent impétueux, Descartes s'étonne de voir ceux qui l'entourent droits et fermes sur leurs pieds. Il s'entretient, au milieu de la cour du collègue, avec une autre personne qui l'appelle par son nom, et lui dit que s'il voulait aller trouver M. N., il avait quelque chose à lui donner. Descartes s'imagine que c'est un melon qu'on avait apporté de quelque pays étranger. "

Descartes sort brutalement de ce premier cauchemar. Pendant près de deux heures, il médite sur les biens et les maux de ce monde, il prie et se repent de ses péchés.

L'interprétation de ce rêve sur le plan du sujet lui donne tout son sens et sa cohérence :

Descartes a l'espoir de posséder à lui seul toute la science grâce aux mathématiques. Son premier rêve, violent, le confronte avec des fantômes, ses démons personnels. C'est probablement son ambition intellectuelle démesurée qui en est la cause.

Il croit pouvoir s'appuyer sur son côté droit, image de sa volonté consciente... En fait, c'est lui qui vacille et son entourage reste stable : Sa démarche intellectuelle est défectueuse, et il doit repartir "du bon pied" : il doit s'en remettre "à l'autre côté", s'appuyer sur ses facultés instinctives et irrationnelles.

Descartes interprète le vent violent comme le souffle d'un esprit dont il ne sait s'il est bon ou mauvais : Il est repoussé vers le collègue et vers l'église. Ainsi le rêve l'oblige à régresser : il a encore des choses à apprendre (l'école), et il doit s'abaisser devant Dieu (l'église).

La fin du rêve évoque un melon, fruit rond et sucré, signe d'une fécondité à venir. Ce fruit vient d'un pays étranger, chaud et ensoleillé, c'est à dire d'un domaine nouveau et inconnu de sa propre personnalité, un domaine plus clair et plus chaud que son monde intellectuel obscur et privé de chaleur humaine.



René Descartes : suite

" A nouveau endormi, "il est tiré de son sommeil par un bruit aigu et éclatant qu'il prend pour un coup de tonnerre. Il voit alors sa chambre remplie d'étincelles... " Ténèbres et lumière, inconscience et conscience. Ce deuxième rêve décrit l'illumination d'un domaine intime, personnel. Il s'agit d'une prise de conscience intense, un jaillissement intérieur, une multiplicité lumineuse qui annonce toute son oeuvre philosophique et scientifique.

Dans son dernier rêve, "il se retrouve à sa table de travail avec un premier livre, un dictionnaire ou une encyclopédie. Quand il veut s'en emparer, il saisit un autre livre, le corpus poetarum, familier depuis le collège. Il l'ouvre au hasard pour y chercher un conseil et tombe sur le vers : "Quod vitae sectabor iter ?" (Quel chemin suivrai-je dans la vie ?) Apparaît encore un inconnu avec qui il évoque l'Idylle XVII sur l'ambiguïté de la vie, du Oui et du Non de Pythagore. Le corpus disparaît, tandis que l'encyclopédie reparait à l'autre bout de la table. Seulement le livre n'est plus entier comme il l'avait vu la première fois, il manque des pages.

Encore endormi, Descartes commence à interpréter son dernier rêve. L'interrogation à propos du chemin qu'il doit suivre le conduit à un choix. Il décide de consacrer toute sa vie à cultiver sa raison, et de s'avancer autant qu'il le pourra dans la connaissance de la vérité."

Ce dernier rêve est presque lucide. Il pose la question du sens que Descartes va donner à sa vie et suggère une réponse. L'encyclopédie est inachevée, contrairement à ce qu'il pensait. Compléter le savoir, se consacrer à la connaissance de la vérité, ajouter de nouveaux chapitres à l'encyclopédie des connaissances humaines représentent une entreprise légitime et non plus une ambition démesurée.

Ainsi la succession des trois rêves est parfaitement cohérente :

Acte d'humilité &--> Illumination intérieure --> Décision éthique

L'attitude de Descartes à l'égard de ses propres rêves est édifiante. Un primitif aurait interprété les fantômes terrifiants comme venus d'un autre monde, et aurait offert des sacrifices pour échapper à ces démons.

Descartes nous donne l'exemple d'un dialogue constructif avec l'inconscient.

Le rêve du président Abraham Lincoln

Biblio : source non fiable ?

Abraham Lincoln dit un jour dans une réception :

« C'est étonnant de voir l'importance des rêves. Dans 16 chapitres de l'Ancien Testament on mentionne des rêves. Si nous croyons ce que dit la Bible, les choses viennent à notre connaissance par le rêve. Tenez, dit-il à ses amis, l'autre nuit, j'ai fait tout un rêve :

J'entendais pleurer une foule que je ne voyais pas. Je suis allé dans une autre pièce, il n'y avait personne et puis en passant dans une autre chambre, il y avait des soldats et une tombe. Je me disais en moi-même : "Ce doit-être quelqu'un d'important pour qu'il y ait autant de soldats autour".

Alors en passant je me suis arrêté devant un soldat et je lui ai demandé qui était mort. Le soldat, les yeux rougis par les larmes, me répondit: "C'est le président qui a été assassiné". »

Quelques mois après ce rêve, le 14 Avril 1865, un vendredi saint, le président Abraham Lincoln mourrait assassiné...

Commentaire : ce récit porte à croire que Lincoln avait rêvé de sa propre mort, mais faut-il pour autant s'étonner, parler de miracle et de rêve prémonitoire ?

Le rêve montre un danger, c'est d'abord un avertissement. Cette image est susceptible de corriger une attitude défectueuse du rêveur. Antiesclavagiste, le président Lincoln était très populaire, mais il avait aussi de très nombreux ennemis. Si le rêve avait atteint son but, Lincoln aurait été beaucoup plus prudent. Mieux protégé, il aurait eu la vie sauve et son rêve n'aurait pas été "prémonitoire".

Les vrais rêves de mort parlent de voyage, de changement. Ils semblent préparer à un autre monde, à une autre vie. Un rêve prémonitoire est bien souvent un avertissement resté incompris. Le rêve a une puissance d'analyse dont la mentalité occidentale ne tient pas compte.

L'inconscient de Lincoln mesurait bien le danger.

CG Jung

Biblio : Jung C.G. Ma Vie. Gallimard, collection Témoins.

Psychologue et psychiatre né le 26 juillet 1875, CG Jung est le fondateur de la psychologie analytique. Dans son autobiographie intitulée "Ma vie", il raconte deux rêves qu'il fit à l'âge de 18 ans, alors qu'il se posait la question de sa future profession. Il hésitait de façon angoissante entre l'histoire, la philosophie et les sciences naturelles.

" Dans le premier, il allait dans une sombre forêt qui s'étend le long du Rhin. Il arriva à une petite colline, un tumulus funéraire et il se mit à creuser. Au bout d'un moment, à son grand étonnement, il tomba sur des os d'animaux préhistoriques. Cela l'intéressa passionnément et à ce moment il sut qu'il lui fallait connaître la nature, le monde..."

Ensuite vient un second rêve : *" Il se trouve dans une forêt. Des cours d'eau la parcourent, et, à l'endroit le plus obscur, il aperçoit, entouré d'épaisses broussailles, un étang de forme ronde. Dans l'eau, à moitié enfoncé, il y a un être extraordinairement étrange. Un animal rond, scintillant de multiples couleurs et composé de nombreuses petites cellules ou d'organes ayant la forme de tentacules. Un radiolaire gigantesque d'environ un mètre de diamètre. Que cette créature magnifique soit restée à cet endroit caché, dans l'eau claire et profonde, sans être dérangée, lui parut une merveille indescriptible ; elle éveilla en lui le plus ardent désir de savoir, si bien qu'il se réveilla le coeur battant."*

Ces deux rêves déterminèrent Jung, "avec une force invincible", à choisir les sciences naturelles. Ils supprimèrent tout doute à ce sujet, et il choisit ensuite les études de médecine.

Michel Juvet

Biblio : Juvet M. Sommeil et rêves. Odile Jacob.

Dans son ouvrage "Le sommeil et les rêves", Michel Juvet propose un rêve étrange à la sagacité du lecteur et de l'analyste :

"Le génome ne joue aux boules qu'avec l'inconscient."

Ce rêve est une véritable énigme et l'interprétation semble délicate, mais le jeu de boules a quelque chose d'amusant, qui met à l'aise. C'est une image du cerveau droit et son contexte est la recherche scientifique. Comme le rêve de von Kekule, ce rêve participe au travail en cours et propose une solution. Michel Juvet donne au sommeil paradoxal la fonction de "programmation génétique" du système nerveux central. L'adjectif "génétique" fait penser que le sommeil paradoxal et le rêve sont gouvernés par le génome.

Le rêve est une sorte de réponse élaborée "par l'inconscient", il propose une image des rôles respectifs du génome et de l'inconscient :

Le rêve représente le génome et l'inconscient comme deux facteurs indépendants : d'après ce rêve, l'inconscient est autonome, et il fait "jeu égal" avec le génome pour déterminer la forme d'une existence individuelle. Un rêve très "jungien" car CG Jung est le seul à considérer l'inconscient et le rêve comme des facteurs autonomes et capables d'intervenir sur le développement psychique (individuation).

Jean-Loup Chrétien

Biblio : émission TV, date et chaîne oubliées !

Le 6 décembre 1988, le cosmonaute Jean-Loup Chrétien effectue une sortie record de 6h 10 dans l'espace, épreuve certainement redoutable. Invité à une émission télévisée, le journaliste le questionne sur ses préoccupations d'avant le départ et lui demande précisément s'il a bien dormi la veille du décollage. J-L Chrétien raconte qu'il était alors très détendu, et qu'il se souvient même d'un rêve...

"agréable dans lequel il faisait de la planche à voile..."

A l'évidence, Jean-Loup Chrétien est réellement équilibré, détendu, et prêt pour sa mission. L'inconscient ne manifeste aucune tension inquiétante, juste avant de se mettre en haut d'un pétard de milliers de tonnes et la suite de la carrière de J-L Chrétien confirme ce rêve très équilibré.

Il n'en reste pas moins que la situation du rêve est très différente de la vie concrète. Sur le plan de l'objet, l'interprétation du rêve n'a aucun intérêt, et Jean-Loup Chrétien n'est certainement pas privé de planche à voile.

Sur le plan du sujet, la planche à voile est une image assez magique. Elle associe un contact étroit avec l'océan, avec l'inconscient, et une disponibilité totale au vent, au souffle de l'esprit : à la veille de cette mission très importante, le rêve décrit une attitude intérieure très particulière.

Ainsi les situations extérieures, mêmes impressionnantes, sont rarement reprises dans les rêves.

12 - Panorama

Dr Jean-Michel Crabbé

Mis à jour le 5 février 2010

[Mail J-M Crabbé](#)

" Moi, se dit le Petit Prince, si j'avais cinquante-trois minutes à dépenser, je marcherais tout doucement vers une fontaine..." A. de Saint-Exupéry

Présentation et très brèves interprétations de rêves variés. On y découvre la puissance du rêve et son rôle dans l'équilibre psychique. Contrairement à ce que prétendait Freud, le rêve ne dissimule pas, il s'exprime dans un langage naturel, imagé. Presque tous ces rêves sont **cohérents sur le plan du sujet** et leur langage est imagé. Ils concernent l'évolution du rêveur lui-même. Le rêve est un éducateur, il corrige les attitudes conscientes erronées et guide l'individuation.

Pêche en rivière

" Le rêveur pêche dans la rivière qui longe le village de son enfance. L'eau est beaucoup plus claire qu'avant, il y distingue les poissons. Il voit que c'est grâce aux travaux antipollution réalisés récemment. " La rivière favorise la vie animale et végétale. Elle s'écoule en un flux continu comme la vie et le temps puis rejoint l'infini de la mer. Dans le rêve, elle est un courant vital qui donne à la personnalité sa fraîcheur et sa fécondité. Sans lui la personnalité devient dure, insensible et stérile.

Les travaux antipollutions représentent un nettoyage intérieur, un travail d'amélioration de la personnalité qui la débarrasse de ses éléments les plus ordinaires. Grâce à cette purification, le rêveur parvient à distinguer ses poissons, ses ressources inconscientes.

... Avec la rivière, la pêche et le poissons, on retrouve un thème central de la Quête du Graal, l'histoire du Roi-Pêcheur.

Pêche en mer

" Le rêveur pêche en mer, un peu au large, seul dans un petit bateau. Il a déjà pris quelques poissons et la nuit est tombée.

Il a encore plusieurs lignes, tout un ensemble de fils avec des poissons aux extrémités, et qu'il a laissées dans l'eau. Quand il se décide à les remonter, elles manquent d'abord de lui échapper, puis il constate avec déception que ses poissons ont été dévorés par des requins. Il décide de s'y prendre autrement et de ne plus



laisser longtemps ses lignes dans l'eau. "

La mer représente le monde sans limites que l'on rencontre au plus profond de soi. C'est un océan psychique illimité dans lequel chaque homme peut puiser, un réservoir immense auquel la conscience a accès.

La pêche, au sens figuré, consiste à s'emparer de dynamismes psychiques cachés dans les profondeurs. Le poisson est un contenu de l'inconscient, il doit être amené à la surface, à la conscience, puis transformé pour être assimilé par la personnalité. La pêche décrit la façon dont la personnalité est vivifiée (eau) et enrichie (poisson) dans sa relation avec l'inconscient.

La nuit tombée montre que cette recherche devient plus obscure, moins consciente. Le rêveur s'est approprié certains dynamismes de l'inconscient, mais il est moins attentif et perd une partie des fruits de sa recherche intérieure.

Renouvellement de soi à partir de ses propres ressources profondes.

Le port

" Le rêveur se trouve sur le quai d'un port, très près de l'eau et de la mer. Au pied du quai, dans l'eau, il remarque un gros colis et il devine qu'il contient une voiture. Le responsable du port refuse d'abord de s'en occuper, puis il accepte d'amener ce colis sur le quai. "

Sur le plan du sujet, les images du rêve décrivent l'état d'esprit du rêveur lui-même, sa configuration psychique :

- La mer, l'inconscient, est une source de richesse, elle apporte au rêveur des possibilités nouvelles.
- Le port, protégé des vagues, est un espace psychique calme, qui permet d'accueillir ce qui vient de l'inconscient.
- La voiture est un nouveau mode de vie qui émerge des profondeurs et commence à être distingué comme une possibilité concrète. Elle est encore à la limite entre conscience et inconscient.
- Le responsable du port est l'attitude que le rêveur adopte vis-à-vis des suggestions de l'inconscient. Son hésitation traduit une résistance au changement.

Ce rêve montre au rêveur le germe de possibilités nouvelles, et il n'est pas encore prêt à les accueillir.

La moto

" Le rêveur observe une moto qui comporte, à l'avant, un coffre avec une sorte d'écran sur le dessus. Deux voleurs cherchent à s'emparer d'un objet précieux placé à l'intérieur... Mais ce coffre semble protégé, il est capable de signaler les agressions et même de détruire ces voleurs. "

La moto est un moyen de transport individuel, et celle-ci est équipée d'un système destiné à guider le pilote, le rêveur dans sa course, la vie. Les propriétés spéciales de cet instrument invitent à y voir autre chose qu'un moyen technique.

Sur le plan du sujet, l'écran de la moto est une allusion à l'écran sur lequel les rêves se projettent. La fonction onirique est une sorte de fonction d'orientation, capable de guider le rêveur dans sa vie extérieure.

Les deux voleurs personnifient des tendances négatives et égoïstes du rêveur. Il cherche à satisfaire ses propres désirs et s'imagine qu'il existe, à l'arrière-plan des rêves, une sorte de trésor dont il pourrait s'emparer : manipuler le rêve pour satisfaire un intérêt personnel est dangereux.

Ce rêve est un avertissement, il montre la nécessité de se laisser guider.

La voiture

" Le rêveur observe sa voiture et il voit que deux ou trois personnes inconnues sont montées dedans. La voiture est autonome et elle n'accepte pas cette intrusion. Elle se met à fonctionner seule et devient dangereuse, cherche à blesser ces passagers. "

La voiture est à l'image du mode de vie du rêveur. Le moteur est son élan vital, les roues représentent son contact avec la réalité concrète, le sol. Le chauffeur et les passagers sont des fonctions actives de sa personnalité.

Le rêveur doit être en accord avec lui-même. Des personnes inconnues utilisent sa voiture s'il s'abandonne sans résistance à des activités et à des relations étrangères à sa véritable personnalité. Quand ces éléments étrangers gouvernent sa vie, la situation devient dangereuse.

Ce rêve parle de la nécessité de rester fidèle à soi-même.

Les oreilles

Une jeune fille note ce rêve : " il existe une différence nette, physique, entre les oreilles féminines et masculines. Les femmes ont des oreilles plus grandes. "

Le rêve parle évidemment d'une aptitude subjective qui ne se mesure pas sur un audiogramme.

Il s'agit d'une sensibilité particulière, d'une réceptivité et d'une faculté de se mettre à l'écoute. La femme est naturellement plus attentive aux besoins matériels et affectifs de sa famille. Elle est aussi plus intuitive, mieux adaptée que l'homme à un domaine irrationnel comme celui des rêves, elle est plus facilement à l'aise avec son cerveau droit.

La rêveuse est invitée à prendre conscience de ses aptitudes et à les mettre en valeur. Cette différence lui donne des responsabilités, elle est ici irremplaçable !

La maison en construction

" Le rêveur voit sa maison en construction, et il trouve d'abord que les travaux ne sont pas très avancés. Il visite l'intérieur, il y a beaucoup de désordre et un ouvrier lui explique que dans toutes les constructions, c'est comme cela ! Le rêveur se demande s'il ne devrait pas chercher quelqu'un pour surveiller le chantier, puis il continue sa visite et découvre une partie magnifique, très décorée, avec de beaux carrelages et des coussins en tissus très épais. "

La maison des rêves est subjective, c'est la demeure de l'esprit et de la personnalité :

- Les étages supérieurs correspondent aux fonctions les plus intellectuelles.
- En descendant, on se rapproche des aspects les plus instinctifs.

Visiter sa maison, c'est faire le point. La personnalité du rêveur est en chantier, et il est inquiet par le désordre intérieur qu'il découvre. L'ouvrier est le premier signe positif et rassurant, affirmant que dans tous les chantiers il règne un certain désordre.

Le rêve aide à admettre cette confusion intérieure.

La fin du rêve est un encouragement puissant, avec la découverte d'une partie terminée et presque luxueuse de sa maison.

Un aspect rénové de lui-même, plus accueillant, plus vivant et plus gai.

La secte

Le rêveur fait réellement partie d'une association dans laquelle il pense rencontrer des personnes capables de le guider ou de le conseiller utilement.

" En rêve, il assiste à une réunion de toutes ces personnes, rassemblées autour d'un récipient cubique contenant de la dioxine. Le rêveur en a reçu un peu sur son pantalon.

La DDASS fait des analyses pour détecter ce produit et surveiller les risques de pollution. Le rêveur doit subir des examens de sang. "

Sur le plan du sujet, le rêve est incohérent...

Sur le plan de l'objet, le rêve trouve son sens et il devient un avertissement. La dioxine est l'élément central, c'est une substance dangereuse, inflammable et toxique. Elle provoque des malformations embryonnaires. Les dangers de la dioxine sont ceux auxquels le rêveur s'expose dans cette association, sa vie va être empoisonnée et sa fécondité compromise.

Un tel message ne doit pas être ignoré, et la plus grande prudence devient nécessaire !

Le rêveur a bien été contaminé, il a été manipulé à son insu, intoxiqué par la mentalité de ce groupe sectaire. Subir une prise de sang, c'est ici analyser son état mental.

A cause de ce rêve et de quelques autres, le rêveur quittera ce groupe, pourtant accueillant et chaleureux. Le rêve assure une **fonction de protection** de l'individu.

La digue

" *Le rêveur observe une grande digue construite pour barrer le flux de la marée montante et protéger une plage. Il y a des galeries à l'intérieur, comme dans une fortification militaire. Beaucoup de personnes y entrent et lui font signe de venir. Le rêveur hésite, puis s'éloigne. Ensuite, depuis la côte, il voit la mer devenir agitée, monter rapidement et submerger cette construction avec tous ceux qui y ont cherché refuge. "*

Le rêve est cohérent sur le plan de l'objet. Tous ces hommes que le rêveur observe ont construit une digue pour se protéger de la pression de l'océan intérieur, de leurs énergies inconscientes. Leur attitude fait barrage aux rêves et aux autres manifestations de l'inconscient, monde inconnu et envahissant.

L'inconscient, devant l'obstacle qu'on lui oppose, se renforce et devient une masse d'énergie destructrice. Le rêve montre qu'en faisant barrage à l'inconscient, on risque d'être noyé, de sombrer plus tard dans la confusion et le désordre.

L'homme moderne rejete le rêve et prend ainsi un risque considérable. Les peuplades restées en contact étroit avec leurs rêves ignorent les troubles psychiques et la maladie mentale. En occident, les démences séniles ressemblent à une noyade psychique. Ces patients ont des rêves, des hallucinations et leur conscience s'effondre. L'inconscient, méprisé et rejeté durant toute une vie, rompt les digues établies par la conscience et la submerge.

La source

" *Le rêveur se trouve dans le jardin de sa maison. Il y découvre une source d'eau claire, on y a même remis des écrevisses. Il voit qu'il est possible de creuser un bassin dans la cour pour en faire un vivier à poissons. "*

Un rêve d'eau, une situation favorable totalement opposée au précédent. Le rêveur a établi une relation satisfaisante avec l'inconscient.

Les écrevisses sont très sensibles à la pollution, et leur présence montre que cette source est bien débarrassée de tout ce qui pouvait la troubler. Le bassin donne la possibilité de conserver vivants les poissons, les dynamismes inconscients capables de nourrir sa personnalité. On est encore dans le thème du Roi-pêcheur.

la Fontaine du Petit Prince.

Le mariage

" *Le mariage du rêveur se prépare. Il doit avoir lieu dans un pays lointain, asiatique ou indien, et proche de la mer. Il y a une sorte de contrat que le rêveur recopie, étapes par étapes. La dernière précise qu'il doit lire ce contrat de mariage dans les villages de pêcheurs du bord de mer, ce qui l'embarrasse un peu. "*

Le rêveur n'a aucun projet réel de mariage, et il s'agit d'un événement intérieur, une réunion des pôles opposés de sa personnalité, masculin et féminin, rationnel et irrationnel, conscient et inconscient.

- La proximité de la mer confirme celle de l'inconscient.
- Le pays lointain, asiatique ou indien, montre que l'idée d'un mariage intérieur est étrangère à la conscience occidentale. Elle est aux antipodes de notre façon de penser.
- Les villages de pêcheurs abritent des personnes qui établissent une relation féconde avec l'inconscient.
- Le contrat de mariage concerne les règles favorables à un bon équilibre intérieur.

Le rêveur est invité à partager son expérience.

Alice

Le rêveur entend une voix qui prononce cette phrase tirée d'une chanson d'Eddy Mitchel :

" *Alice... Ton pays aux merveilles... N'existe plus ! "*

Dans le conte "Alice au pays des merveilles", Lewis Carroll décrit le voyage d'une petite fille dans le monde imaginaire de l'enfance. Tout y est disproportionné, l'importance accordée aux individus, aux objets et aux situations est complètement subjective, irréaliste.

Le pays aux merveilles, ce monde infantile disparaît quand le **rêveur parvient à une certaine maturité**. Il estime à sa juste valeur le monde qui l'entoure et peut y établir des relations équilibrées.

Extraire de l'or

" *Le rêveur a réussi à extraire de l'or ! Il lui semble que cela représente une vraie fortune. Il rassemble sa production et pense à ce qu'il va en faire : déjà se construire une nouvelle maison.* "

Le rêveur était très déçu de ne pas trouver tout cet or à son réveil, mais il faut aller au delà de l'apparence du rêve !

L'or du rêve n'est pas le métal jaune, inaltérable et de grande valeur marchande, mais une richesse intérieure, un or philosophique.

Extraire de l'or... il s'agit d'un travail délicat ou pénible, puisque l'or est prisonnier dans une gangue. Les richesses intérieures se cachent dans la vie humaine vulgaire, grossière, ordinaire.

La maison à construire, c'est la personnalité du rêveur, sur ces nouvelles bases lumineuses et incorruptibles. Avec cet or, il dispose déjà d'une conscience claire, solaire.

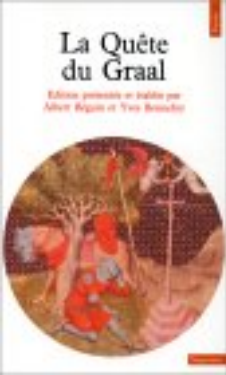
Bibliographie

Dr Jean-Michel Crabbé

Mis à jour le 5 février 2010

[Mail J-M Crabbé](#)

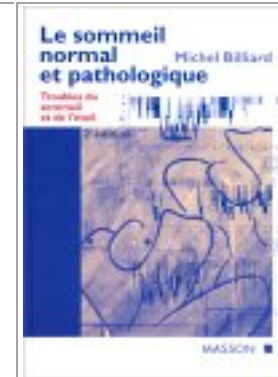
Pour étudier les rêves, il faut en connaître les aspects historiques, la physiologie du sommeil, les points de vues différents de Freud et de Jung sur l'inconscient et le rêve, découvrir l'extraordinaire richesse du patrimoine symbolique et religieux de l'humanité...

TITRES	INTÉRÊT	COMMANDE
<p>Béguin, A., Bonnefoy, Y. La Quête du Graal. édition du Seuil, 1965.</p> <p>La Quête du Graal, la maladie du Roi pêcheur, Merlin l'enchanteur, la lutte du bien et du mal... Tout cet univers symbolique concerne un problème de l'âme humaine resté sans solution jusqu'à nos jours. Mais Merlin a promis de revenir un jour... De nombreux passages s'étudient comme des rêves.</p>	+++	

Billiard, M. **Le sommeil normal et pathologique**. Masson, 1994.

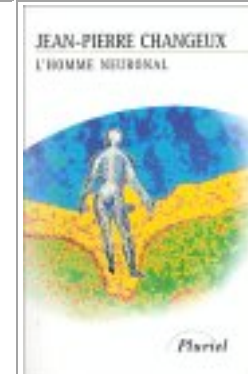
Un livre de médecine impressionnant qui montre à quel point la connaissance du sommeil, de ses rythmes et des pathologies liées au sommeil a évolué au cours des 20 dernières années.

+++



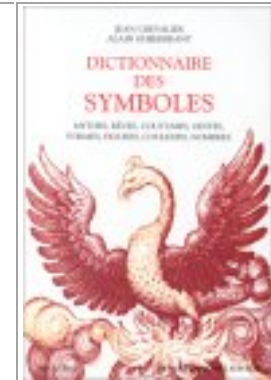
Changeux, J-P. **L'homme neuronal**. Hachette, 1998.

++



Chevalier J., Gheerbrant A. **Dictionnaire des symboles**. Robert Laffont, édition Bouquins, 1997.
Indispensable : de nombreux commentaires sur toutes ces grandes images qui constituent l'imaginaire des peuples depuis la nuit des temps.

++++

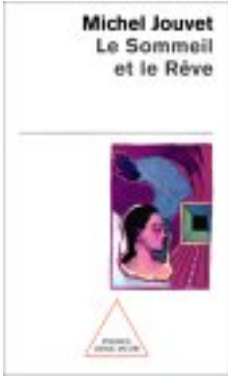



Crabbé, J-M. **L'échec de la médecine occidentale**. Ellébore, 2005.
Un livre qui montre la nécessité, pour la médecine moderne, d'évoluer en prenant en compte le sommeil et le rêve, la chronobiologie, les interactions entre psyché et corps.

++++



<p>Crabbé, J-M. Sommeil et rêves. Ellébore, 2003. Développement de ces 13 chapitres présentés sur le web.</p>	<p>++++</p>	
<p>Freud, S. Le rêve et son interprétation. Georg, 1998. La traduction française date de 1925. Suffit à se faire une bonne idée de la méthode d'interprétation des rêves selon Freud.</p>	<p>++++</p>	
<p>Filloux, J-CI. L'inconscient. PUF Collection "Que sais-je", 1984. L'inconscient est une "grande découverte" de la fin du XIXe siècle, mais ce livre montre bien à quel point nos connaissances sont limitées, contradictoires et fragmentaires.</p>	<p>++</p>	

<p>Jouvet, M. Le rêve. La Recherche, juin 1974. La première vulgarisation des découvertes de la neurobiologie à propos du sommeil et du rêve. Le début d'une révolution et de nombreuses recherches.</p>	<p>+++</p>	
<p>Jouvet, M. Le sommeil et le rêve. O. Jacob, 1992. Indispensable : excellente vulgarisation sur la physiologie du sommeil et du rêve. Indispensable pour découvrir les liens entre la psyché, le rêve et le corps.</p>	<p>++++</p>	
<p>Jung, CG. Ma vie. Gallimard, 1973. Autobiographie de C.G. Jung, écrite dans sa 80e année. Passionnant et beaucoup plus abordable que ses ouvrages de psychologie. Jung raconte et commente de nombreux rêves personnels qui ont jalonné sa vie. Existe en livre de poche.</p>	<p>++++</p>	

<p>Jung, CG. Essai d'exploration de l'inconscient. Gallimard, 1988 Une introduction très simple et très claire à l'ensemble du travail de Jung. Destinée au plus grand nombre : incontournable.</p>	<p>++++</p>	
<p>Jung, CG. L'homme à la découverte de son âme. Albin Michel, 1987. Texte important pour une bonne compréhension de la conception jungienne de l'inconscient et du rêve.</p>	<p>++++</p>	
<p>Kessel, J. Avec les Alcooliques Anonymes Gallimard 1996, Le reportage d'un très grand journaliste sur l'histoire étonnante des AA aux USA et des premiers groupes en France. Pour toute personne concernée, de près ou de loin, par des problèmes d'alcool. C.G. Jung a joué un grand rôle dans la genèse du mouvement AA.</p>	<p>+++</p>	

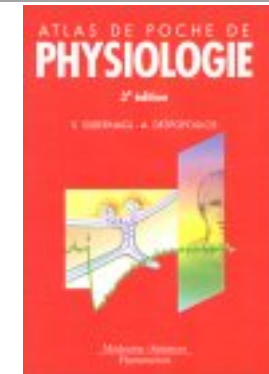
Magnin, P. **Le Sommeil et le Rêve**. PUF Collection "Que Sais-je", 1990.
Les connaissances de base sur la physiologie du sommeil et du rêve, complète les livres de M. Jouvet.

+++



Silbernagl, S., Despopoulos, A. **Atlas de Poche de Physiologie**. Médecine-Science Flammarion, Physiologie
Un livre complet, concis et régulièrement réédité. Malheureusement il s'agit de la conception dépassée de la physiologie, héritée de la fin du XIXe siècle. Rien sur la Chronobiologie et les rythmes biologiques.

++



Von Franz, M.L. **L'interprétation des contes de fées**. Albin Michel (1 Jan 2000)

S'inspirant de la psychologie des profondeurs de C.G. Jung, M.L. von Franz nous montre comment les contes de Grimm expriment, dans un langage symbolique, les problèmes de la psyché individuelle et collective à la fin du deuxième millénaire. Le premier d'une série d'ouvrages importants qui éclairent les origines et les conflits de l'âme moderne.

++++



Von Franz, M.L. **La femme dans les contes de fées**. Albin Michel, 1993.

S'inspirant de la psychologie des profondeurs de C.G. Jung, M.L. von Franz précise ici la relation entre certains contes de fées et les problèmes spécifiques de la psyché féminine.

++++

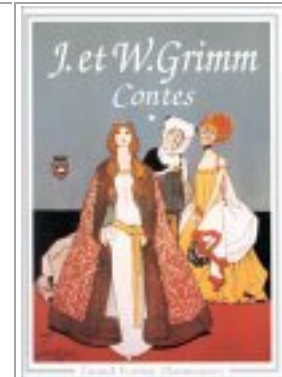


Grimm, les frères... **Contes de Grimm, tome I.** Flammarion, 1998.

Publiés en 1812 par les frères Grimm après un travail méticuleux, ces 200 contes ont sauvé d'une disparition définitive une tradition orale d'une extrême importance. Contes, récits merveilleux et légendes d'inspiration chrétienne dressent peu à peu un tableau de l'âme européenne à la fin du deuxième millénaire avec ses problèmes et ses arrière-plans inconscients. De nombreux récits s'analysent comme des rêves.

Magnifique.

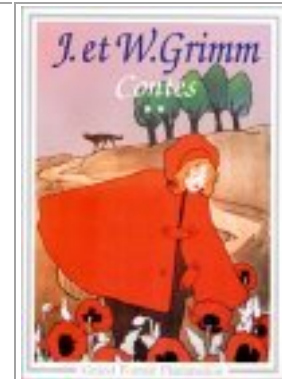
+++



Grimm, les frères... **Contes de Grimm, tome II.** Flammarion, 1998.

Rien à ajouter pour ce tome II, aussi indispensable que le premier.

+++



Wilhelm, R. **Yi King**. Librairie de Médecis, Paris, 1973.

Un livre surprenant et extraordinaire, difficile au premier contact, la collection la plus complète que l'on puisse imaginer des archétypes qui gouvernent l'âme et la vie humaine. Un livre de "philo-sophie" au sens étymologique : l'amour de la Sagesse. Comme le rêve, le Yi King concerne les arrière-plans invisibles et inconscients du monde visible.

++++



Autres publications :

Adrien, J. **Le sommeil du nouveau-né**. La Recherche, 1976.

Babin, P. **Sigmund Freud**. Gallimard, 1990.

Freud, S. **L'interprétation des rêves**. Édition de 1900.

Jouvet, M. **Le comportement onirique**. Pour la Science, 1979.

Jouvet, M., Sastre, J-P. **Le comportement onirique du chat**. Physiolo. Behav., 1979.

Sur internet :

- http://sommeil.univ-lyon1.fr/index_f.html
- [Société Française de Recherche sur le Sommeil](#)
- [CHU de Rouen, annuaire médical francophone CISMef](#) : Quelques sites sur le sommeil, autant dire rien sur le rêve et l'inconscient, et les Rythmes Biologiques sont absents.
- [Carl Gustav JUNG en langue française](#) : Présentation de la psychologie analytique, bibliographie, conférences. Liens vers d'autres sites jungiens.
- [Site Jungien](#). forum, analystes, conseils.

<http://www.sitemed.fr/reves/13biblio.htm> - a