

LE RÊVE ET SES INTERPRÉTATIONS (suite)

Un premier volet de cette étude nous avait permis, dans le dernier numéro d'Athanor, d'établir que l'interprétation des rêves devait tenir compte aussi bien de l'aspect prémonitoire que du passé et du présent du rêveur. Une telle approche lui permet finalement de se mieux connaître lui-même. Puis nous avons commencé à donner une méthode d'analyse et évoqué les interprétations multiples auxquelles se prête en général un seul rêve, considérant qu'il n'y a pas de clé universelle en la matière.

Aujourd'hui, nous allons terminer cette étude qui prétend surtout permettre à chacun une approche intéressante de ses rêves.

SCIENTIFIQUEMENT LE PHÉNOMÈNE DU SOMMEIL

Il y a plusieurs sortes de rêves :

- le rêve à l'état d'éveil (constitué de toutes les rêveries manifestées par notre psychisme à l'état diurne).
- le rêve pendant le sommeil comprenant principalement des images
- le songe (intervenant bien souvent dans un état d'entre-deux ; le rêveur est à demi-éveillé ou à demi-endormi) ; dans cet état la conscience est plus subtile et perçoit des informations de ce que l'on pourrait appeler le supraconscient ; ce type de rêve correspond plutôt à une expérience extatique. On peut considérer également le rêve éveillé dirigé qui, au cours d'une psychothérapie, s'élabore selon les interventions d'un analyste. Mais c'est du rêve nocturne sur le plan scientifique dont il va être question maintenant.

Un sommeil de 8h est composé de 6 cycles de 1h30 environ. La totalité de l'état de sommeil comprend 75 à 80% de sommeil lent et 20 à 25% de sommeil rapide, paradoxal. Mais au fur et à mesure que la nuit s'avance le sommeil lent (S.L.) tend à être moins profond et le sommeil paradoxal (S.P.) tend à être plus long. Le S.L. passe successivement de 60 à 30' et le S.P. de 15 à 45'.

Lorsque l'on s'endort il faut 10' à peine pour atteindre un sommeil très profond où l'on reste 60'. Le sommeil paradoxal ne serait pas un sommeil.

Le mouvement des yeux (mouvements oculaires rapides : m.o.r.) est la caractéristique principale du S.P. Il se fait presque toujours dans le sens vertical ou diagonal. Les m.o.r. n'apparaissent que par intermittence. D'autres mouvements accompagnent la phase de S.P. : ils proviennent des extrémités des doigts, des orteils, de la déglutition et de la musculature de l'oreille interne ; ils se produisent aussi de façon intermittente. Chez l'individu de sexe mâle l'on trouve constamment au cœur de la phase de S.P. une érection plénière qui ne s'accompagne jamais, sauf si c'est un rêve érotique, d'éjaculation.

Chez le nouveau-né le sommeil débute par le S.P. L'enfant étale son sommeil sur 24h puis il va ramasser le sommeil en longues siestes ; enfin, l'enfant ne dormira que la nuit.

Jusqu'à 6 mois de vie prénatale le fœtus ne présente que du S.P. le S.L. n'apparaît que peu à peu, vers 8 ou 9 mois. Le nouveau-né à terme présente 65% de S.P. sur 100% de sommeil total.

L'adulte n'en présente que 20%. Entre 2 et 5 ans la quantité de S.P. va brusquement chuter. Tout se passe comme si la durée de S.P. diminuait à la mesure que l'enfant devient indépendant du milieu familial et hostile au milieu extérieur ou compétitif du milieu extérieur (maturation). Le sourire de l'enfant apparaît au cours du S.P. avant qu'il ne commence à sourire en état de veille, ce sourire traduit-il un état de satisfaction au moment du rêve? Le rêve du S.P. serait la matrice de la vie éveillée ; en quelque sorte c'est comme si on répétait au cours du début de sa vie ce que plus tard va devenir la vie vigile.

On pourrait croire que seules les phases de S.P. contiennent l'exclusivité des rêves mais il y aurait aussi des rêves de la phase de S.L. Pourtant les rêves de S.L. sont ternes, de type intellectuels, ce sont les expressions de la pensée abstraite. Or, on peut modifier le contenu du récit d'un rêveur en intervenant pendant la phase de S.P. ; mais pendant le S.L. ce qu'on glisse n'est pas perçu.

Hypothèse : le sujet bouge les yeux au cours du rêve car il regarde les événements de son rêve, à moins qu'au contraire il ne s'en détourne.

On a pu repérer les ondes correspondant au S.P. grâce à l'électroencéphalogramme ; ce sont les ondes Bêta qui caractérisent le S.P. ; elles sont identiques à celles de la réaction d'arrêt intervenant lorsqu'on passe d'une phase de repos à la phase d'éveil ; mais ce n'est pas le même phénomène.

LA MÉMORISATION DES RÊVES

Voici quelques éléments techniques pour vous permettre de mémoriser vos rêves :

Avant de s'endormir :

Il n'y a aucun secret, la meilleure méthode pour se souvenir de ses rêves ne demande que l'appui de sa propre volonté ; la décision intérieure. Certains demandent l'aide de l'ange gardien, d'un maître ou de Dieu ; d'autres ne demanderont qu'à eux-même le souvenir de leurs rêves. Quelque soit notre orientation tout dépend de l'intensité de notre désir.

Si cet effort ne suffit pas, l'utilisation d'une technique n'est pas à dédaigner.

a) Première méthode :

Revoir avant de s'endormir tout ce que l'on a vécu dans la journée mais en flash-back, par un retour en arrière progressif, en se souvenant de ce qui se passait pour soi au moment du coucher, puis dans la soirée, en fin d'après-midi... ; on remonte ainsi jusqu'au lever. D'autre part, si possible, on peut revoir l'histoire de sa journée comme un film qui serait projeté à l'envers (ex : se voir à reculons).

b) Deuxième méthode :

Choisir un grand nombre ésotérique, ex : 144 – 108 ou 50... et compter à rebours : ex : 50-49-48...0.

- Dans la nuit :

Si vous vous réveillez à la fin d'une phase de Sommeil Paradoxal, à la fin d'un rêve, surtout ne bougez pas, mémorisez les images et les impressions ressenties, puis éclairez la pièce, puis notez votre rêve sur un cahier qui se trouvera toujours à proximité de votre lit (si vous ne dormez pas seul, utilisez une lampe de poche). Au bout d'une semaine ou d'un mois il vous suffira de noter les rêves au matin ; la mémorisation devenant plus aisée.

- Au matin :

Vous agirez de même mais il est prudent de vous réveiller ¼ d'heure ou une demi-heure avant votre lever habituel pour avoir le temps de noter un ou plusieurs rêves. Par soucis de fidélité il est préférable de les écrire immédiatement. Plus vous attendrez et plus vous risquez de modifier des éléments du rêve ou de vous en souvenir avec bien moins de détails. Mais les problèmes irrésolus puisque censurés par l'oubli d'un ou de plusieurs éléments du contenu manifeste reviendront dans les rêves suivants. Il n'est donc pas fondamental de se rappeler parfaitement de ses rêves d'autant plus que le récit du rêve, même s'il comporte toujours une déformation plus ou moins importante, utilise un langage qui, lui aussi, est le fruit de notre inconscient. «Ça parle!» disait Jacques LACAN et ce langage est d'une richesse telle qu'il peut remplacer ou se substituer à l'oubli d'un fragment du rêve.

Nota :

Il faut toujours écrire ses rêves dans l'ordre chronologique ; qu'il y ait plusieurs réveils dans la nuit ou un seul. La succession des rêves forme une même histoire possédant : prélude (mise en place des éléments), péripétie et dénouement. Il faut toujours noter comme date du rêve le jour du réveil.

POURQUOI NOTER SES RÊVES?

1) Étude psychologique ou d'éveil de Soi

Elle est opérante pour mieux se connaître : étude de notre comportement, de nos désirs et aspirations, de nos pulsions, de notre caractère, etc... cette étude constitue un processus d'individuation qui devient progressivement une auto-analyse. La méthode conduit à résoudre ses problèmes, à améliorer ses rapports avec les autres.

2) Travail mystique

On peut inclure au travail sur le rêve l'utilisation de nombreuses techniques extatiques permettant de développer toutes les capacités psychiques subtiles et d'en vérifier les résultats. Par le travail sur le rêve nous pouvons suivre la progression de nos capacités divinatoires : médiumnité, télépathie, intuition, prémonition, prophétisme, etc... Nous pouvons aussi accéder à un type de dédoublement astral, permettant de faire l'expérience de l'existence concrète de l'âme, de sa séparation et de son retour au corps en toute liberté.

Bien entendu, l'analyste du rêve aidera l'analysé à atteindre les états subtils du rêve sans risque pour le patient de perdre contact avec la réalité. Pour cela le thérapeute étudie à travers le récit des rêves les différentes pulsions et la structure psychologique du sujet puis, au moment voulu, l'aide à accéder à différentes expériences extatiques.

3) L'étude des symboles et des archétypes :

L'étude des symboles et des archétypes permet de comprendre la relation existante entre l'homme et l'univers, de la façon pour l'homme d'atteindre un meilleur équilibre en s'harmonisant avec les lois cosmiques. L'étude de nos rêves permet de découvrir la théorie métaphysique, de comprendre les voies initiatiques, la théorie karmique et les techniques subtiles d'extase.

Le rêve permet de vérifier la connaissance psychologique et de compléter la méthode psychanalytique en la transformant en une voie initiatique.

Il faut savoir qu'avant de donner une initiation le maître demande au disciple le rêve de la nuit pour savoir si l'initiation peut avoir lieu ou pas.

Ex : dans le tantrisme et l'utilisation du Mandala Théorie et pratique du Mandala de Giuseppe TUCCI (P.86) :

«Comment le maître peut-il être sûr d'avoir deviné le caractère de son disciple? Dispose-t-il de quelques moyens pour vérifier l'exactitude de son diagnostic, savoir si le disciple qui vient à lui peut être véritablement guéri en suivant le chemin qu'il lui indique? Ou, pour s'exprimer selon la terminologie tantrique, appartenait-il réellement à cette "famille" particulière, et le processus psychologique qui en dépend lui sera-t-il applicable sans danger? Comment sera-t-il possible de vérifier si cette "famille" est bien la sienne et si le maître ne se trompe pas? Généralement, la méthode est double : le lancer de la fleur et le rêve».

(P.92) Suite : «Pour obtenir ces avertissements le sâdhaka (l'officiant) s'en remet au rêve qui joue un très grand rôle dans l'ésotérisme tantrique dans la mesure où il encourage ou déconseille tout acte rituel, quel qu'il soit.

À la tombée de la nuit, le futur initié doit s'étendre en prenant la position du Bouddha au moment du nirvanâ suprême, c'est-à-dire couché sur le côté droit et la tête appuyée sur la paume de la main : c'est la posture appelée "posture du lion". Le maître aura pris soin de lui enseigner quelque mantra sur lequel il se concentrera, en les répétant selon les règles, jusqu'à ce que le sommeil s'empare de lui. À l'aube, après avoir accompli le rite de l'offrande prescrite, il racontera son rêve au maître qui, alors, décidera si le rêve est faste ou non et selon l'interprétation conseillera d'entreprendre ou de suspendre le rite. Il est de bon augure de rêver de l'image de Bouddha.»

Bernard MIRANDE
Psychologue
Diplômé de l'université