

Je rêve...

Essai

Avril 2015

Daniel JOUANNET

Prologue : je rêve, tu rêves, on rêve

- I Le rêve, les rêves :
Qu'est-ce que rêver ?
- II Quelques éléments physiologiques :
Qui rêve ? Quand, comment rêve-t-on ?
- III Inconscient conscience :
Quand parler d'inconscient ?
- IV Troubles du sommeil et rêves particuliers
- V Langage humain, conscience,
et mémoire dans les rêves.
- VI Mémoire et conditionnement,
émotions et rêve.
- VII Et Freud alors ? Et Lacan ?

Que retenir ? Que conclure ?

Pour en finir, provisoirement ...

Je rêve, tu rêves, on rêve.

On reconnaît un chien en train de rêver à ses babines frémissantes, son corps secoué comme s'il courait, ses jappements étouffés et certains autres signes extérieurs qui sont ceux d'un mammifère qui rêve. Le chien, lui, ne sait pas qu'il rêve. Nous, si. Nous savons que nous rêvons parce que nous avons pu échanger quelques récits avec d'autres, et que nous avons la conscience et le langage pour l'exprimer.

"Je suis un ivrogne de rêverie" a écrit Jules RENARD. Mais était-ce bien du rêve ? Réfléchir, laisser son esprit vagabonder, ruminer ses soucis, ou rêvasser par plaisir se fait en général à l'état de veille. Les contenus de la majorité des rêves du sommeil s'en distinguent par des images et des enchaînements parfois déroutants, saugrenus qui ne correspondent qu'approximativement à la réalité. De tous temps, cette étrangeté a intrigué les hommes : chercher une signification à l'inexplicable, donc aux rêves, a toujours préoccupé les esprits.

Avec "*la clé des songes*" de Artémidore de Daldis, depuis l'Antiquité jusqu'au XIXème siècle, l'interprétation des rêves a été plus ou moins religieuse. Est-il si étonnant que la psychanalyse ait pris le relais sur un mode comparable ?

Depuis quelle nuit des temps, notre ancêtre doué de langage, devenu homme en devenant entre autres choses conscient, s'est-il interrogé sur ses rêves ? Cela l'a conduit à attribuer des pouvoirs à la pensée, à l'invisible, à l'esprit impalpable, de la prémonition à la divination, du chamanisme aux superstitions, c'est-à-dire à croire. Tous les hommes ou presque croient en quelque chose au point qu'on pourrait presque dire que croire est le propre de l'homme. Alors pouvoir interpréter les rêves est-il du domaine de la croyance ou de la science ?

Il est sûr aujourd'hui que les animaux rêvent aussi. Rêver est à l'évidence un produit du métabolisme qui chez nous, interroge en plus notre intelligence et notre conscience. Ainsi le rêve reste un domaine encore inexpliqué de façon satisfaisante et les significations qu'on n'a pas pu se retenir d'imaginer ont souvent un aspect métaphysique.

Penser et rêver sont deux aspects d'un même phénomène biologique, seulement différenciables a priori par le degré de conscience. Freud - qui avait lu Artémidore de Daldis - est passé par l'interprétation des rêves pour élaborer ses

concepts. Rendons lui le mérite d'avoir popularisé l'intérêt pour l'inconscient même s'il ne fut pas le premier à l'évoquer. Rêve et inconscient sont deux sujets indissociables : on ne peut s'intéresser à l'un sans être conduit vers l'autre. L'obstacle majeur est qu'ils se prêtent difficilement à l'investigation scientifique.

Les technologies nouvelles font cependant progresser considérablement la neurologie pour dépasser l'empirisme. Mais le chemin est long pour affirmer des certitudes et dépasser l'intuition. Rêve et inconscient représentent des sujets aussi difficilement accessibles que la physique quantique et la spéculation interprétative y tient toujours une grande place. Le parallèle a d'ailleurs quelque chose d'intrigant : plus on s'intéresse au rêve plus il semble nous échapper. Comme l'insaisissable particule quantique, on dirait qu'on n'en appréhende que des instantanés probables.

Alors, sans compétence reconnue ni laboratoire ni recherche validée, envisager d'aborder ce sujet peut paraître une entreprise aussi prétentieuse que téméraire. Tant de pistes sont à explorer, d'expériences à mener, que cette réflexion pourra paraître excessivement audacieuse. Au point actuel des connaissances, on lit parfois avec bonheur sous la plume d'un autre les mots qu'on cherchait pour dire une intuition qu'on a eue. C'est ce qu'a fait Freud pour étayer ses concepts. Sans me prendre lui ou Montaigne, mais toujours préoccupé de comprendre ce qu'on appelle communément la nature humaine et plus précisément le psychisme, je citerai des écrits, paraphraserai sans doute, détournerai peut-être : j'en demande pardon à l'avance aux auteurs que je m'efforcerai de nommer autant que nécessaire.

Alors quel est l'objet de cet essai ?

Répondre à quelques interrogations :

Comprendre quelque chose à ce que nous faisons tous longuement au cours de notre vie : rêver !

A quoi passons nous donc nos nuits et pourquoi ?

Quels rapports y a-t-il entre rêve et conscience ?

Quel rôle y jouent la mémoire, le langage ?

Que faut-il penser de certaines croyances ?

Se pourrait-il qu'on envisage un jour que Freud se soit en partie trompé ?

Si finalement le rêve a une fonction, laquelle ?

I Le rêve, les rêves.

Rêve est un mot romain qui veut dire *celui qui erre* ce qui ne renvoie pas au sommeil, au contraire du mot songe, d'origine latine *somnium* qui renvoie à chimère, extravagance, donc différent de la rêverie mais plus conforme à l'idée que nous nous faisons du rêve vrai de nos nuits. Alors passons sur le paradoxe étymologique.

Tout le monde a fait l'expérience de rêver, il semblerait donc inutile de définir le rêve. Est-ce bien aussi simple ? On ne connaît un rêve que par sa narration. Comme toute sensation, on ne peut pas être complètement sûr que les autres éprouvent la même chose. Le rêve appartient en effet au domaine des qualias¹ qu'on pourrait définir comme la part personnelle et peu communicable de nos expériences sensibles pour partie au moins subjective. N'existe-t-il pas différentes façons de rêver, jusqu'à envisager que, chaque individu étant singulier, il y ait autant de rêveurs que de rêves ? Il reste que c'est un phénomène si ancien dans l'évolution et si partagé qu'on peut l'envisager dans ses généralités.

Avant même qu'on ait les techniques pour le prouver, on se doutait que les animaux rêvent aussi, simplement en observant les mêmes comportements au cours du sommeil. On en sait davantage aujourd'hui pour affirmer que les mammifères rêvent sensiblement comme nous, et que les oiseaux et d'autres animaux moins évolués rêvent également. A quoi rêvent nos chiens, nos chats, nos perroquets ? Rêvent-ils en images animées comme nous ? Y ressentent-ils des émotions comme nous ? On pensera que nous ne sommes pas à la veille d'en savoir quelque chose avec certitude parce qu'on ne pourra jamais pénétrer un autre psychisme, mais il y a cent ans on était bien dans l'incapacité la plus totale d'imaginer les possibilités d'un smartphone, alors ...

Jusqu'au Moyen-âge, bien des peuples se fient à leurs rêves comme des signes provenant d'un au-delà insaisissable ;

¹ qualias : en général, on désigne ainsi la part ineffable, incommunicable d'une sensation dans ce qu'elle a de plus subjectif et de personnel.

chez les peuples primitifs, le rêve a toujours plus ou moins vertu prémonitoire ou extralucide. Puis, les monothéismes, dont la chrétienté, ont été amenés à se positionner sur ce sujet; le pape Grégoire le Grand distingua ainsi différents types de rêves : ceux provoqués par la faim, ceux envoyés par les démons et ceux d'origine divine, jusqu'à ne tolérer que ces derniers et interdire les prédictions tirées des rêves. A la fin du XIX^{ème} siècle, le rationalisme gagnant du terrain, l'intérêt pour les rêves prend une autre tournure; on ignore souvent que Freud a eu bien des prédécesseurs dans sa quête d'interprétation. Pour Hervey de Saint-Denys², le rêve est un rébus logique dont il faut décoder la signification. W. Robert (*Der Traum als Naturnotwendigkeit erklärt*. 1886) avance une conception fonctionnelle du rêve comme un processus vital de tri des perceptions, qui apparaîtrait aujourd'hui comme une intuition très perspicace. Le français Yves DELAGE³ s'intéressera à l'influence des perceptions et des actions de la journée ainsi qu'au *rêve lucide*. Pour Jung, la fonction générale des rêves est de veiller à préserver notre équilibre psychologique, notre personnalité et serait aussi de nous relier à un inconscient collectif, phylogénétique. Freud reprit un temps cette hypothèse contredite par le darwinisme; s'il a modifié plusieurs fois ses hypothèses psycho-analytiques, elles ont été conçues à partir de ses déductions sur les mécanismes des rêves comportant de nombreux emprunts à ses contemporains. Chez tous ceux qui ont écrit sur le sujet, on peut noter la conviction commune que le rêve ne doit rien au hasard, qu'il aurait forcément une logique, donc une signification, une probable utilité. Pour ceux qui ne peuvent se passer de croire, il demeure comme une antique passerelle entre le monde réel et l'impalpable mystérieux d'un monde invisible dont l'existence a toujours interrogé les esprits.

Il faut attendre la mise en évidence de la nature électrique de la transmission de l'influx nerveux pour qu'une recherche objective fasse progresser tout ce qui touche au fonctionnement cérébral donc indirectement au domaine de la conscience et du rêve. En 1933, Hans BERGER a montré avec les EEG (électroencéphalogrammes) que les ondes produites par

² Hervey de Saint Denys (1822-1892) notait ses rêves depuis l'âge de 14 ans (*Les Rêves et les moyens de les diriger*)

³ Yves DELAGE zoobiologiste français, (*Le Rêve* 1920)

le cerveau diffèrent selon qu'on a les yeux ouverts ou non. Ce fut l'occasion de montrer que les animaux rêvent aussi, nous en avons la certitude aujourd'hui. Si nous autres humains, pouvons en parler, en décrire les détails, c'est que nous disposons en plus du langage. Ce n'est pas un détail négligeable, et on reviendra sur ce point pas souvent abordé. C'est ainsi qu'on distingue communément chez l'homme deux situations de rêve : les rêves dits nocturnes parce que liés au sommeil et la rêverie diurne, celle qui renvoie à la pensée flottante, en somme deux façons de rêver qui diffèrent au moins par le degré d'éveil, donc de conscience.

Les rêves nocturnes sont qualifiés ainsi parce qu'ils ont lieu pendant le sommeil qui a lieu majoritairement la nuit, mais pas toujours. Je les qualifierai plutôt de *rêves du sommeil* et il est démontré qu'eux-mêmes diffèrent sensiblement selon la phase. La rêverie est un état qui ressemble plutôt à celui du rêveur plus ou moins éveillé, comme lors de l'endormissement : cet état appelé *hypnagogisme* (= en chemin vers le sommeil) est caractérisé par le fait que le contrôle conscient se relâche, il laisse à l'enchaînement des idées et des images l'apparence du hasard, du vagabondage mental, pratique bien connue des poètes, des créateurs, des chercheurs, ce qu'on a tous plus ou moins expérimenté également. Cet état entre veille et sommeil serait le plus propice à faire ressurgir des souvenirs vécus. Mais est-ce bien ça qu'on considère comme du rêve proprement dit ? La plupart d'entre nous a vécu ces moments intermédiaires entre l'endormissement effectif et une veille très atténuée; la détente y est nécessaire pour que s'enchaînent des événements, des scènes mentales qui semblent se dérouler librement alors que nous ressentons encore néanmoins une certaine capacité de contrôle sur leur cours comme de nos pensées et de nos émotions. Par ailleurs, dans les états hypnotiques, la conscience est par définition, totalement ou partiellement abolie, sans qu'on sache encore aujourd'hui expliquer pleinement ce phénomène pourtant avéré, au point qu'il est utilisé en anesthésie. Alors que doit-on appeler rêve ?

Communément, le terme de rêve est utilisé pour les représentations mentales sans logique, et même chimériques, agréables ou non, surprenantes du fait que nous n'y avons aucune maîtrise et qui se déroulent dans les phases du sommeil le plus profond dont le sommeil paradoxal. Les autres, qui

paraissent plus contrôlés sont aussi des rêves, bien sûr, mais ils ont une parenté intermédiaire avec la rêverie. La distinction est difficile, posons nous donc des bases de langage pour la suite.

Je qualifierai de rêves essentiellement ceux du sommeil profond et paradoxal et de rêveries les autres songes, ceux hors sommeil, et également ceux du sommeil léger. Cette différenciation empirique se base a priori sur le degré de contrôle et de conscience qu'il faudra préciser. Il faut aussi ne pas négliger le fait que le récit d'un rêve est dépendant de multiples facteurs : la phase du sommeil et sa profondeur, le profil et de l'état psychologiques du sujet, sa sensibilité au réveil, sa mémoire, etc.

Par conséquent, de nombreuses questions primordiales se posent :

Comment sont produits les rêves ?

Comment y appréhender la perte de conscience et comment s'exerce éventuellement son contrôle ?

Si on parvient à apporter des éléments de réponses suffisamment pertinents pour aller plus loin, on pourra toujours se hasarder à s'interroger sur l'éventuelle signification de leurs contenus, et plus loin encore, éventuellement, sur leur interprétation comme sur les théorisations qui en ont été déduites. Sur ce point, on peut en effet difficilement faire l'impasse sur la psychanalyse en raison de l'influence, contestée mais bien réelle, qu'elle conserve encore, plus particulièrement en France .

Et finalement si le rêve a une fonction, on se demandera laquelle ?

On entendra donc par rêve principalement les rêves du sommeil profond et paradoxal, termes qu'il nous faut préciser.

II Quelques éléments physiologiques.

Depuis l'électroencéphalogramme, EEG, bien des progrès ont été réalisés avec les scanners et l'imagerie par résonance magnétique, IRM fonctionnelle, et autres. La technique de l'EEG n'est pas pour autant reléguée, elle demeure au contraire l'outil de base utile aux nouvelles sources d'investigation par sa précision pour repérer et situer les événements dans le temps. Les innovations des dernières décades ont été si performantes qu'on peut penser que la connaissance du fonctionnement cérébral va connaître une avancée considérable dans les années à venir. L'objectif n'est bien entendu pas centré sur l'étude du rêve mais les expérimentations en neurologie font sans cesse progresser aussi ce domaine. Demeure l'obstacle de l'objectivation des rêves dont les contenus ne dépendent que du récit du sujet ce qui n'est pas d'une validité incontestable. Il reste tout de même quelques observations vérifiables. Ainsi, on s'accorde aujourd'hui sur certains points tandis que d'autres font toujours l'objet de désaccords plus ou moins tenaces.

Les cycles du sommeil

D'abord, il est bien établi que le sommeil comporte en moyenne cinq à six cycles de durées sensiblement égales entrecoupées de micro réveils assez nombreux mais trop brefs pour être ressentis. Le premier cycle commence par l'endormissement qui est un stade unique, plus ou moins long selon l'état du sujet : tonus musculaire et fréquence cardiaque diminuent avec la détente. Puis, pour chaque cycle, on distingue la phase de sommeil léger en deux stades I et II. Elle fait place à la phase de sommeil profond avec les stades III et IV. L'apparition d'ondes lentes a fait nommer ces quatre stades, *stades de sommeil lent* parce que l'activité électrique des cellules ralentit : de 8 à 10 décharges par seconde normalement, elle descend à 6 ou 7 en sommeil léger pour tomber à moins d'une par seconde en sommeil profond. Et le cycle se termine par la période de sommeil paradoxal ainsi nommé parce qu'il a deux caractéristiques bien particulières : les ondes redeviennent rapides comme pendant la veille et il s'accompagne de mouvements rapides des yeux (ROM) et d'une atonie musculaire

qui déconnecte le corps des commandes motrices. Ce phénomène peut expliquer qu'on a tous ressenti l'impossibilité de se déplacer, se défendre, appeler, etc alors qu'en sommeil lent on peut rêver qu'on vole et qu'on contrôle la situation. Le stade II est le plus long, plus de la moitié de la durée totale du sommeil, alors que l'endormissement et le stade I durent moins d'une demi-heure au total ; les sommeil profond et paradoxal occupent à peu près le reste du temps à part égales. Cependant, au cours d'une nuit de sommeil, leurs parts respectives varient entre le début et la fin. La dernière phase, celle du sommeil paradoxal représente de plus en plus de temps de chacun des cycles suivants, au cours de la nuit, et les stades III et IV se réduisent jusqu'à disparaître.

On a longtemps associé le rêve au seul sommeil paradoxal ; il y a maintenant consensus sur le fait qu'on rêve toute la nuit, c'est-à-dire également pendant les autres phases de sommeil lent quoique différemment, c'est à souligner. En effet, en inhibant expérimentalement la phase de sommeil paradoxal on obtient néanmoins des récits de rêve. Toutefois, ils diffèrent légèrement : ceux du sommeil léger sont plus courts, moins illogiques, moins bizarres, moins peuplés de personnages, moins actifs, moins chargés émotionnellement, etc. Les activités décrites sont banales. On est tenté de penser que la moindre profondeur de ce sommeil-ci laisse encore au cerveau un certain degré de contrôle sur les contenus. La phase de sommeil lent profond des stades III et surtout IV, qui précède le sommeil paradoxal est curieusement celle où les récits de rêves sont les plus difficiles, les plus brefs, les moins précis aux contenus plus pauvres. On ne rêve donc pas toujours sur le même mode.

Durant l'entrée dans le sommeil, des zones restreintes restent en veille et le dormeur est de moins en moins sensible aux stimuli externes. A la première heure, le sommeil profond s'installe avec une diminution d'un tiers de la consommation d'énergie du cerveau en glucose et en oxygène. Chez l'enfant pendant les trois premières heures, durant le sommeil profond, l'hormone de croissance est sécrétée dans le sang et c'est pour tout le monde une phase de régénération cellulaire ; mais il se passe aussi d'autres choses sur lesquelles on reviendra. A noter qu'en plus d'une réduction de la production d'urine, une hormone antidiurétique vient bloquer la miction (ce qui minimise singulièrement les causes psychologiques du pipi au lit) .

Durant le sommeil paradoxal, la consommation d'énergie augmente à nouveau, mais la sécrétion de neurotransmetteurs est moins importante et pas exactement de même nature (noradrénaline par exemple). De plus les régions préfrontales du cortex intervenant dans la volonté et la décision sont moins actives ce qui expliquerait le moindre contrôle, la moindre logique (ces zones sont les plus développées chez l'homme et les grands singes)

Et les cycles se succèdent, dans cet ordre, plus longs au début de la nuit, plus courts ensuite mais les durées des stades varient : le sommeil paradoxal, court au début atteint la demi-heure en fin de nuit. Par ailleurs, seul le nourrisson peut entrer quasi directement en sommeil paradoxal, faculté qu'il perd assez vite, mais également les sujets atteints de narcolepsie (qui s'endorment brutalement) et certains sujets exceptionnellement résistants à la fatigue le peuvent aussi semble-t-il.

On a démontré qu'un embryon (du poulet aux mammifères) réagit aux stimuli extérieurs ce qui rend le cerveau plus actif à partir d'un certain stade de développement. Un indicateur : les trois états veille / sommeil profond / sommeil paradoxal sont très différents par le métabolisme induit et la consommation d'énergie liée à l'activité ou au sommeil. Ainsi, à l'EEG, les fœtus humains ne révèlent pas les signes du sommeil profond avant le huitième mois de grossesse, puis ça s'accroît significativement. Une maturation liée au sommeil paradoxal se met en place en fin de grossesse. Allan HOBSON⁴ spéculé que sommeil profond et sommeil paradoxal activeraient avant la naissance un monde virtuel fait d'états émotionnels qu'il désigne comme une proto-mémoire.

Il est convenu de réserver la dénomination de rêve aux contenus du sommeil lent et paradoxal. Les fœtus humains rêvent dès l'âge de six mois (on les voit sourire in-utero alors qu'ils ne souriront au monde que bien tard). Il est établi que le sommeil paradoxal qui occupe environ 20 % du temps de sommeil total d'un adulte, est de 60 % chez un nourrisson et

* Voir page 23 : les neurones communiquent par les neurotransmetteurs, des substances qui franchissent l'espace de la synapse qui les relie

⁴ Allan HOBSON neuropsychiatre américain (*Le cerveau rêvant*, Gallimard, 1992) a développé la théorie AIM (A pour activation I pour Input/output et M pour Modulation) en opposition à la psychanalyse