# Les rêves 2.

# **Avant Propos:**

Dans la continuité des cartes du monde, j'essayerais de vous faire entendre, voir, sentir, ressentir, et finalement comprendre l'essence du rêve. Je vais tenter de faire évoluer en vous, votre carte du monde des rêves, de vos rêves.

Nous allons parler de vous. De ce qui se passe en vous. De ce qui se passe aussi en moi, en nous, en nous tous, quelque-soit le coin du monde dans lequel nous sommes né et avons vécu, quelque soit notre histoire, notre culture, quelque-soit notre age et quelque-soit même l'époque à laquelle nous avons vécu.

Comme le sang qui coule dans nos veines, comme la façon dont nos ventres et nos poumons gonflent pour aspirer l'air, le rêve nous rassemble car il est une expérience commune.

Il y aura 3 parties dans ce livre blanc :

# **HISTOIRE:**

**NATURE DU REVE:** 

# LA SCIENCE ET AUTRES RECHERCHES MODERNES:

Et 3 questions entremêlées tourneront sans cesse au coeur de ces 3 approches :

Le rêve remplit il une fonction biologique ? Quelle est la nature et la source du rêve ? Peut on, ou doit on les interpréter ?

# <u>HISTOIRE</u>: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DK3jRo6aTbQ&t=516s">https://www.youtube.com/watch?v=DK3jRo6aTbQ&t=516s</a>



Tchouang-Tseu est un penseur chinois du 4e siecle avant notre ère, à qui l'on attribue la paternité du taoïsme. Il écrivait ceci il y a plus de 5000 ans :

Un jour Tchoang Tseu s'endormit.

Il fit un rêve.

Il rêva qu'il était un papillon qui voletait ça et là dans le jardin, heureux et faisant ce qu'il lui plaisait.

Au bout d'un moment, fatigué de voler, le papillon se pose sur une fleur et s'endort. Le papillon fait un rêve. Il rêve qu'il est *Tchoang Tseu*.

Tchoang Tseu soudain s'éveille.

Il sait qu'il est, il sait qu'il existe, sans aucune erreur possible.

Mais il ne sait pas s'il est le vrai *Tchoang Tseu*, ou s'il est le *Tchoang Tseu* dont rêve le papillon.

https://www.youtube.com/watch?v=7zcOkSCQ-Tg&list=RDYr-P5sWx-V0&index=7

Quelque part en Afrique Azar, un enfant, est dans sa chambre et écoute parler son père. C'est le début d'*infinite Richess*, une richesse infinie *écrit par Ben Okri*.



« Dans combien de monde vivons nous en même temps? »

Quand nous dormons, est ce que nous vivons dans un autre monde?

Quand nous réveillons, nous reveillons nous dans un autre monde?

Ou est ce que nous sommes tout le temps endormis et nous éveillerons nous quand nous mourrons ?

Qui sommes nous durant ces aventures étranges ? Notre corps est inanimé, mais nous courons, nous volons alors que nous sommes immobiles. Nous voyons, alors que nos paupières sont clauses. Nous entendons des voix, nous interagissons avec d'autres, en leur absence. « Ce petit théâtre de notre cerveau, écrivait Robert Louis Stevenson , ce petit théâtre de notre cerveau avec ces aventures extraordinaires, la richesses des images visuelles, la puissance des émotions qui nous envahissent. »

Une émotions ressenties dans un reve n'est en rien inférieure en intensité à une émotion ressentie à l'état de veille. Les rêves insistent, par leur force émotionnelle plus que par leur logique, les rêves insistent sur leur droit à être inclus dans nos expériences mentales réelles. Si je suis effrayé dans un rêve par des voleurs, les voleurs sont imaginaires, mais la peur elle, est bien réelle.

Qui sommes nous lorsque nous rêvons?

Qui agit et qui observe?

Nous connaissons nous vraiment?

Nous connaissons nous suffisament pour comprendre ce monde interieur qui s'exprime au beau milieu de nos rêves ?

Extrait de: Paul Auster. « Chronique d'hiver. »

A quoi ressemblons nous, dans la lumière du jour?

« Tu ne peux pas te voir. Tu sais à quoi tu ressembles grâce aux miroirs et aux photos, mais làdehors, dans le monde, quand tu te trouves parmi tes semblables, que ce soient des amis, des inconnus ou ceux que tu aimes et qui te sont le plus proches, ton propre visage t'est invisible. Tu peux voir d'autres parties de toi, les bras et les jambes, les mains et les pieds, les épaules et le torse, mais seulement de face, rien de dos sauf l'arrière de tes jambes si tu les tords pour les placer comme il faut, mais pas ton visage, jamais ton visage, et au bout du compte – du moins en ce qui concerne les autres –, ton visage est ce que tu es, le fait essentiel de ton identité. Les passeports ne contiennent pas des photos de mains et de pieds. Même toi qui, maintenant, vis dans ton corps depuis soixante-quatre ans, tu serais sans doute incapable de reconnaître ton pied s'il était isolé sur une photo, sans parler de ton oreille, de ton coude ou de l'un de tes yeux en gros plan. »

Habiter notre corps et vivre dans le regard de celles et ceux qui nous entourent. Habiter notre corps qui dort, qui rêve, et vivre dans le regard de celles et ceux qui sont absents.

Ces rêves qui surgissent en nous alors que nous sommes retirés du monde, dans les profondeurs de notre sommeil, ont ils quelque chose à nous dire sur nous et sur les autres ? Cet être nocturne en proie à des hallucinations a t'il quoi que ce soit à me dire ? Il se pourrait bien que oui.

Toutes les nuits dit Pascal Quignard, toutes les nuits, trois ou quatre fois par nuit, un rythme aussi régulier qu'une marée montante nous adresse des images que nous ne comprenons pas.

-

L'existence même des rêves dit Michel Jouvet, l'un des grands chercheurs en Neuroscience sur le sommeil et les reves, l'existence même des rêves est la plus grande énigme que le cerveau du rêveur propose au cerveau éveillé.

\_

Le sommeil disait Aristote, le sommeil semble être un stade entre être et non être. Entre vie et non vie.

Etre ou ne pas être se demandait Hamlet

Depuis l'aube de l'humanité nos ancêtres ont du s'interroger sur ces images et ces émotions intenses et confuses, et se demandaient s'ils dévoilaient une dimension obscure de la réalité, inatteignable à la conscience de la lumière du jour.

https://www.youtube.com/watch?v=eqQcEvdn3-c

-

Dans la Mandoukia, un texte spirituel indien qui date d'il y a 3000 ans, il est dit que la conscience se trouve en 3 états qui se succèdent :

-Djagrata : L'état de veille.

- Sushupti : Le sommeil profond.

- Svaptna : le rêve.

Le mot « songe » vient du latin « somnium » (le sommeil), mais ce mot à dépéri, et a lentement été moins utilisé pour laisser la place au mot « rêve ».

Rêve était un mot Romain qui signifiait « l'homme qui ère ». A ces époques, les rêves et les songes étaient des messages dont le contenu obscure devait être déchiffré par des devins, des chamane des prêtres, des prophètes, des sages.

Il y a dans l'ancien et le nouveau testament, des rêves dont il est dit qu'ils révèlent l'avenir. Le rêve de Jacob, le rêve de pharaon, le songe de Nabuchodonosor, le songe de la fuite d'Égypte. Se souvenir de ses rêves s'était se souvenir de ce qui arrivera demain.

Dans la Grèce antique, la divination, la mandiké, le déchiffrement de l'avenir, se faisait à partir des songes . Dans le temple de Delphes la Piti révélait la conduite que prescrivait l'avenir. Pour les habitants de la Grèce antique, la Piti était en état d' « anthousiasmos », ce qui signifiait littéralement, « avoir le dieu en soi ». L'enthousiasme.



Mais les déclarations de la Piti, étaient énigmatiques. Et il fallait des interpretes : l'avenir ne pouvait être entrevue que sous la forme d'énigme.

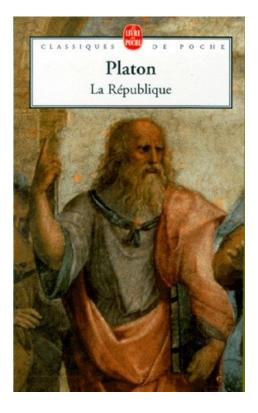
A la même époque, pour Aristote, les rêves n'était pas des messages divins ni des présages, mais des productions de l'esprit et du corps du reveur. Les rêves dit Aristote, naissent en nous. Mais s'adressent t'il à la raison ou la sensibilité ? Se demande t'il ?

Mais Aristote va plus loin. Il y a un écho dans notre esprit à ce que perçoit nos organes sensoriels. Les sensations s'impriment et persistent en nous, comme lorsque nous fermons les yeux après avoir regarder une lumière intense. Mais à l'état de veille, le bombardement de sensations et d'évènements nous empêchent d'être conscient de cette persistance, comme si nous gardions les yeux ouverts. Ce ne sont alors que de petits feux dit il. De petits feux qui disparaissent devant le feu immense des sensations et des pensées qui nous agitent durant l'état de veille.

Mais quand nous sommes calmés, les choses les plus délicates surnagent. Et quand le corps se repose suffisamment, les rêves se produisent. Il sont ce qui persiste de ce qui a été éprouvé durant l'état de veille.

Ce n'est pas d'un autre monde dont vient le rêve dit Aristote, c'est du rêveur lui même. C'est du rêveur et AU rêveur, que parle son rêve.

Plus tôt encore, Platon disait dans la République, au début du livre 9 :



« les rêves sont la manifestation des désirs que la raison réprime durant l'état de veille. Durant le sommeil, la partie animale cherche à se frayer un chemin pour assouvir ses penchants naturels. Elle ose tout, elle a l'audace de tout entreprendre, délié de toute pudeur, de toute sagesse rationnelle. »

Je rajouterai, délié de tout égo. Le rêveur peut fondre en larme devant une foule, quand la honte ou la pudeur l'en empêchera dans la vie réelle.

L'un des ouvrages les plus complets sur les rêves, Oneiro critica (l'interpretation des rêves) sera publié au 2eme siecle de notre ère par Artemidor de Daldis.



Vous le voyez, à toute époque, et au minimum depuis que l'on écrit le fruit de nos réflexions, l'homme à rêvé, et à tenté de les expliquer. Ce n'est pas une lubie, ni une chose qui désinterresse nos plus grands penseurs.

https://www.youtube.com/watch?v=Se61A9kBFdU

# LA NATURE DU REVE

Dans les rêves, tout semble possible, sans contrainte ni d'espace ni de temps, ni de loi de la nature ni de logique. Tout ce que nous avons appris à la lumière du jour sur nos limites, s'évanouit et disparaît.

L'extraodinaire créativité des rêves, où s'ouvre sans fin le champs des possibles, où peuvent s'inventer, s'élaborer, se recombiner des mondes imaginaires. C'est un monde d'illusion. Illusion du latin « illudere », littérallement, être entrain de jouer.

Siri Hustvedt dans son livre « vivre, penser, Regarder » dit « Jouer librement permet d'explorer et de découvrir, de SE découvrir ».





ACTES SUD

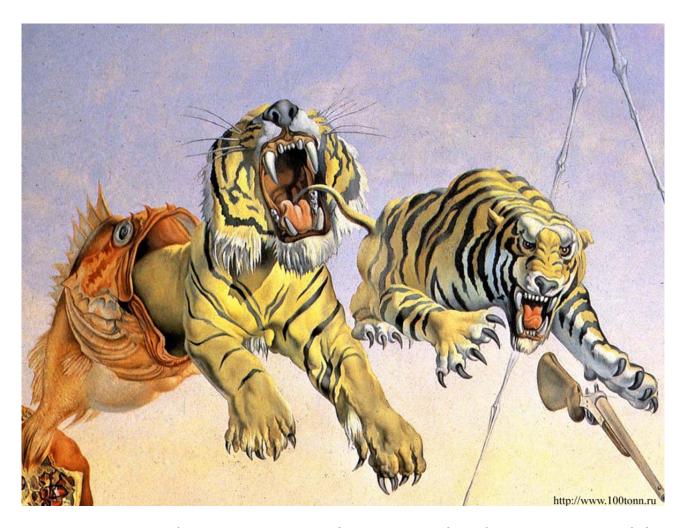
Le psychologue Donald Winicot : « C'est en jouant, et seulement en jouant que l'enfant ou l'adulte sont capables d'être créatifs et de déployer toute leur personnalité. Et c'est seulement en étant créative que la personne découvre son moi. Qui elle est. »

Le rêve est un monde d'illusion. Illusion du latin « illudere », littéralement, être entrain de jouer.

Ecrire un texte ou un livre de fiction, c'est comme rêver alors qu'on est éveillé. Et ces illusions, ce jeu, cette liberté, cette créativité des rêves se retrouvent sous une autre forme plus ou moins intense durant nos veilles, quand notre esprit vagabonde, quand notre attention au monde extérieur se relâche, quand nous plongeons en nous, quand s'invente en nous des mondes imaginaires.

Quand on écrit une fiction, quand on peint un tableau.

Certains tableaux ne ressemblent ils pas à des rêves ? Comme ceux de DALI



Quand nous sommes enfants et que nous partons à l'assaut d'un château fort, que l'on voie une épée dans notre propre main... est-ce si loin d'un rêve ?

#### https://www.youtube.com/watch?v=prrTrpn4mBk

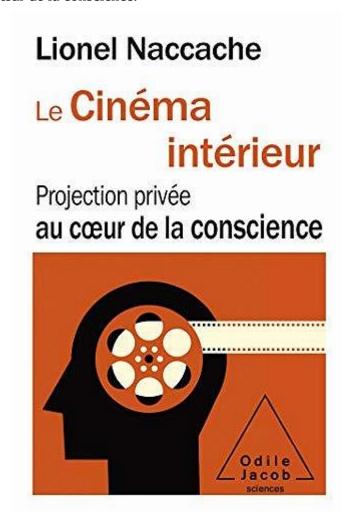
Connaissez vous le mathématicien et logicien anglais Charles Tockson ? Il inventa au milieu du 19eme siecle, sous le nom de Lewis Caroll, ce monde à la logique bizarre qui se déploie au pays des merveilles et de l'autre côté du miroir. Ce monde ou l'espace et le temps se modifie en permanence, ou Alice rétrécie, rapetisse, gonfle, grandit et devient immense. Où son cou s'allonge portant sa tête jusqu'au sommet d'un arbre, ou le temps est un autre temps, ou la causalité échappe à la causalité, ou la logique est une autre logique. Un monde ou le jour et la nuit ne se succèdent pas toujours mais peuvent survenir ensemble et se superposer. Ou parfois dit la reine rouge à Alice, parfois en hiver « Nous avons jusqu'à 5 nuits qui viennent ensemble, pour avoir plus chaud vous comprenez ? » « Un monde ou il faut courir de toute la vitesse de ses jambes pour simplement demeurer la ou l'on est, pour ne pas reculer dans un monde qui se déplace à toute vitesse autour de nous ». Un monde ou il n'y a pas d'explication à ce qui nous arrive, et ou nous cherchons pourtant des explications. Ou alors il y a plusieurs explication possible et entre lesquelles on ne peut pas trancher. Comme par exemple quand Alice tombe sans fin et s'étonne. Soit c'était le puit qui était très profond pensa Alice soit cé'tait elle qui tombait très lentement dans un puit peu profond. Ce qui était sûre c'est qu'elle disposait de beaucoup de temps pour regarder tout ce qu'il y avait autour d'elle durant sa chute.

Comme Einstein et la relativité de celui qui chute et qui pense que c'est le monde qui montre très vite vers le ciel. Comme Shroedinger et son chat dont on ne peut dire s'il est vivant ou mort, ou s'il est vivant ET mort, et tous les mystères quantiques.

Il y a la conscience du monde, très altérée durant les rêves, et la conscience de soi qui reste intacte. Quelle différence entre la conscience de soi dans le rêve et la conscience de soi en état de veille ? Si l'on exclu les stimulis et perception extérieures, quelles sont les différences entre conscience dans le rêve, et conscience à l'état de veille ?

Par quel processus les images qui nous entourent dans le monde réel se construisent elles ?

Certains chercheurs en neuroscience consideèrent aujourd'hui qu'en toute circonstance, nous nous faisons un film, au sens où il existerait en nous une sorte de cinéma intérieur qui s'apparente au cinéma tout court, par de très surprenantes similitudes. Lionel Nakache est Neurologue à la Salpétrière, chercheur en Neuroscience à l'institut du cerveau, professeur de médecine à Sorbonne université, et il vient de publier un livre qui s'appelle : Le cinéma interieur : projection privée au cœur de la conscience.



Ce livre parle très peu de rêve. Il parle surtout de notre conscience à l'état de veille.

Comment rêve un aveugle de naissance ? Y'a t'il des sont les sons dans les rêves d'un sourd de naissance? Quand vous dormez, vous êtes aveugle, vous êtes sourd à une grande partie des sons, vous êtes coupés, en partie, de la plupart de vos sens. Nos sens sont comme anesthésiés. Mais notre conscience onirique n'est pas altérée. Elle n'est juste plus soumise aux mêmes informations.

Freud avait dit dans l'interprétation des rêves : « pour bien comprendre la vie psychique il est indispensable de cesser de surestimer la conscience . » Et en 2020 Lionel Nakache approuve cette

phrase et ajoute que la conscience est une valeur ajoutée sur l'énorme potentiel, l'énorme richesse du non conscient. Comme si la conscience est un outil parmi d'autre d'exploiter le non conscient.

Nous passons 6 ans de notre vie dans le sommeil paradoxal, par épisodes de 20 à 25 min. 6 ans de notre vie à rêver. Mais doit on y rajouter ces moments de pensées imaginaires qui interviennent en dehors du sommeil ? Ou doit on totalement les dissocier ? Ces activités psychiques sont elles de même nature ? Ou de natures différentes ?

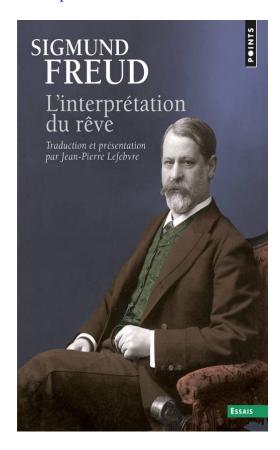
JEU : Où êtes vous ? Où êtes vous dans votre corps ? Fermez les yeux, ou êtes vous?

Expérience de sortie du corps avec des masques de réalité virtuel et une caméra située et fixée derrière la personne : Impression de ne plus être dans notre corps.

Et quand vous rêvez, où avez vous l'impression d'être?

18 siècles sont passés après les chamanes, les devins et les philosophes ; alors les scientifiques, les psychologues, les médecins commenceront à partir du 19e siècle, à explorer à leur tour, la signification et la nature des rêves.

En 1899 Sigmond Freud publie à l'age de 44 ans son premier grand livre sur les rêves. L'interprétation du rêve



Il y a deux questions chez Freud:

1-Le rêve remplit il une fonction biologique?

2- Le rêve est il interprétable comme ça l'est dans les autres productions psychiques de l'état de veille ?

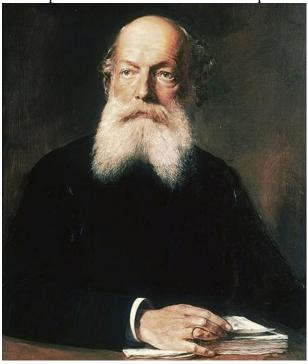
Et il propose sa réponse, comme un écho à Platon et Aristote :

Le rêve est la représentation de la satisfaction, en pensée, d'un désir. Une représentation le plus souvent obscure et voilée au rêveur lui même. Il est intéressant de noter écrit il que l'opinion populaire qui charge le rêve d'annoncer l'avenir, continue d'avoir raison. Mais l'avenir en vérité que nous révèle le rêve n'est pas celui qui se produira, mais celui que nous **aimerions** voir se produire. Nos désirs nous parlent du futur **dit Freud** et il constitue donc ce lien apparement étrange entre rêve et avenir.

Et il écrira : C'est l'étude des rêves plus qu'aucune autre approche qui vous convaincra de la valeur de la psychanalyse. Il s'agit de tirer à la surface le contenu du rêve en détissant ce que le travail du rêve à tissé.

# https://www.youtube.com/watch?v=PMNkr4OSs7Q

Auguste KEKULE au milieu du 19e siècle, est connu autant pour ses grandes découvertes que pour ses rêves. C'est dans un de ses rêves qu'il visualisa des liaisons chimiques entre les atomes. Mais le rêve le plus célèbre de Kikulé est celui qui lui a permis de découvrir la structure du Benzene.

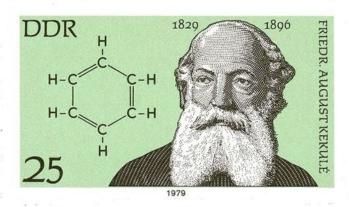


« Je tournais ma chaise vers la cheminée et plongeais dans un demi sommeil. Alors des atomes se mirent à danser devant mes yeux. Les plus petits groupes d'atomes se tenaient cette fois là en arrière plan. L'oeil de mon esprit, désormais aiguisé par le retour fréquent dans mes rêves de silhouettes semblables était maintenant devenu capable de distinguer des images plus grandes. De longues files d'atomes, beaucoup plus denses, liés les uns au autres, en mouvement , bougeant et tournant comme des serpents. Et qu'est ce qu'il y avait là soudain ? L'un des serpents c'était saisi de sa propre queue et faisant tourbillonner comme pour se moquer de moi cette image devant mes yeux. Comme traversé par un éclair, je m'éveillais. Et cette fois je passais toute la nuit à travailler, explorant toutes les conséquences de cette hypothèse. Un serpent qui se mord la queue, c'est ainsi que m'est apparu la structure du benzène. Un losange formé par 6 atomes de carbones lié chacun à un atome d'hydrogène... »

Cette découverte allait révolutionner la chimie.

#### https://www.youtube.com/watch?v=3JIpya9cVho

Un serpent qui place sa queue dans ses machoirs, c'est un Nouroboros, littéralement en grec, qui se mord la queue. C'est un symbole très ancien, dans plusieurs cultures à travers le monde, en égypte, en chine, en grèce antique, dans certaines culture amérindiennes chez les aztèques, dans certaines cultures africaines. Il symbolise l'éternel retour, l'éternel recommencement, les cycles de la nature, les liens invisibles qui font du monde un tout. Une mise en Abyme infinie. Toutes les nuits, trois ou quatre fois par nuit, un rythme aussi régulier qu'une marée montante nous adresse des images que nous ne comprenons pas. La queue qui entre dans la bouche du serpent dont la queue entre dans la bouche du serpent dont la queue... Comme tchuang Se, qui rêve qu'il est un papillon, qui se réveille et se demande s'il est Tchuant Tseu, ou si'l est le Tchuang Seu du rêve du papillon.

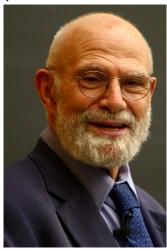


Durant la cérémonie organisée en 1890 par la société allemande de chimie, pour célébrer le 25e anniversaire de la découverte de la structure du benzène, Kikulé dira dans son discours :

« Apprenons à rêver, chers messieurs, et alors nous découvrirons peut être la vérité. Apprenons à rêver, mais gardons nous de révéler nos rêves tant qu'ils n'auront pas été évalués et éprouvés par la raison et l'entendement de nos états de veille. »

## Rythmstop

Je vous ai déjà présenté Oliver Sacks :



Dans son « L'oeil de l'esprit », le neurologue Oliver Sacks évoque le rôle dans la créativité des scientifiques, des images mentales qui surgissent durant les rêves. Il évoque les scientifiques du 19e

et notamment Kikulé.

« Bien que les liaison chimiques soient de nature invivisibles dit Sacks, elles étaient aussi réelles, aussi visuellement imaginables pour Kikulé, que l'était pour Faradet les lignes de forces autour d'un aimant dont il rêva. Et Sacks cite Einstein qui disait : « Les entités psychiques qu'il me semble que j'utilise comme élément de pensée dans les problèmes que j'essaye de résoudre, m'apparaissent sous la forme de certains signes et sous la forme d'images plus ou moins claires qui peuvent être reproduites et combinées par l'effet de la volonté. Certaines de ces images sont dans mon cas de type visuelles, et d'autres, dit Einsitein de façon plus étrange, et d'autres images sont de type musculaires. Les mots ajoute t'il, il me faut, après seulement , dans une deuxième étape, les chercher laborieusement. "

Est ce que les mots, les symboles et les images de différentes sortes sont les instruments premiers de la pensée demande Sacks, ou existe t'il des formes de pensée qui précèdent tout cela ?

-

Qui a dejà connue ce genre d'experience ? Histoire de la CNI sous l'oreiller : Insistez sur les émotions et les sentations ressenties dans et hors du rêve.

Une étude publiée en 2000 dans la revue science suggérait que nos rêves pourraient faire resurgir en nous, non seulement les souvenirs conscients de nos expériences de la veille, mais aussi ce que nous ne savons pas que nous avons vécu.

Le chercheurs avaient demandé à des personnes de jouer pendant trois jours, pendant plusieurs heures de suite au jeu Tetris. Chacune des 3 nuits qui suivaient ces journées de jeu, les chercheurs les avaient interrogés à plusieurs reprises, en les reveillant durant leur nuit, et leur demandaient s'ils avaient rêver d'images.

## https://www.youtube.com/watch?v=VNbo1AGqKrI

Les personnes ont toutes répondu qu'elles avaient rêver du jeu Tétris. Elles n'avaient pas revu en rêve leur mains sur le clavier, ni l'écran d'ordinateur ni les chercheurs. Juste les pièces du jeu qui tombaient et tournaient.

Mais les chercheurs avaient aussi fait participer à cette étude des personnes qui avaient une lésion complète de l'hypocampe, une petite région du cerveau qui joue un rôle essentiel dans la fonction de mémoire. Cette lésion provoque une incapacité de se souvenir de manière consciente de tout ce qui est survenue et surviendra après l'accident. Ces personnes avaient joué comme les autres au jeu de Tetris pendant 3 jours, plusieurs heures par jour. Chaque soir avant d'aller dormir quand les chercheurs les interrogeait, elles ne se souvenaient ni des chercheurs, ni d'avoir joué, ni du jeu Tétris. Mais durant leur réveil dans la nuit, ces personnes ont révélé elles aussi qu'elles avaient vu des images de pièces de couleurs tomber devant leurs yeux, mais ne pouvaient dire à quoi correspondaient ces formes.

Leur conscience avait eu accès, sous la forme d'hallucinations ou de rêve, au souvenir de ce qu'elles avaient vécu à l'état de veille, mais elle ne savaient pas qu'elle l'avaient vécu. Elles ne savaient pas que leur rêve était un souvenir.

La personne qui rêve sait des choses sur son « je », que la personne de la lumière du jour ignore.

Nos mondes intérieurs sont plus riches de mystère et de possibilités que nous n'avons souvent tendance à le réaliser. Ne pas porter d'intérêt à nos rêves, c'est peut etre ne pas porter intérêt à une partie de notre conscience. Nous dormons un tiers de notre vie. Nous rêvons 6 ans de notre vie. Peut être alors, que ne pas porter d'attention à nos rêves, c'est ignorer une partie de notre savoir.

**PAUSE** 

# **LA SCIENCE ET AUTRES RECHERCHES MODERNES:**

Sur le rêve écrit par Sigmund Freud en 1901: « Le rêve est la représentation de la satisfaction en pensée d'un désir. Mais une représentation le plus souvent voilée, obscure, au rêveur lui même. Il est intéressant de noter que l'opinion populaire qui charge le rêve d'annoncer l'avenir, continue d'avoir raison. Mais l'avenir en vérité, n'est pas celui qui se produira, mais celui que nous aimerions voir se produire. Et parce que c'est du rêveur que parle son rêve, c'est au rêveur lui même que la psychanalyse impose le travail d'interprétation. Elle n'entend pas prendre en compte ce qui vient à l'esprit de l'interprète extérieur, mais ce qui vient à l'esprit du rêveur. C'est l'étude des rêves plus qu'aucune autre approche qui vous convaincra de la valeur de la psychanalyse et vous formera a sa pratique. Il s'agit de tirer à la surface le contenu inconscient du rêve, en détissant ce que le travail du rêve à tissé. »

Le rêve n'est donc pas l'essentiel. L'essentiel est ce qui viendra à l'esprit du rêveur à propos de son rêve.

Exemple de Reynald qui se fait quitter par Victoria.

Et Freud, ajoute, « moins vous aimez vos rêves, plus le désir est refoulé. » Et selon lui, le rêve est étrange, codé, brouillé, justement car il a contre soit l'existence de résistances psychiques. Une censure.

Souvent lorsque nous nous souviendront de nos rêves, sa signification nous paraitra complètement obscure ou absurde. Et parfois il nous semblera percevoir une signification, un sens , un rapport avec nos expériences à l'état de veille. Freud dit que les parties les plus limpides de nos rêves sont un leurre, et que le rêveur doit partir à la chasse des parties les plus obscures.

Puis le réveille perfectionne la censure psychique, et efface tout ou partie du rêve. Une partie de ce

qui avait émergé à la conscience sous la forme d'un rêve, replonge alors sous la surface.

Ne pas aimer ses rêves, c'est selon Freud rejeter la mise en lumière des désir refoulés, ceux qui font peur , nous font peur à nous même. Alors la censure devient très efficace. « Ce n'est qu'un rêve dira le rêveur » pour dévaluer ce qui est rêvé. Ne pas aimer ses rêves, c'est : ne pas aimé une partie de soi.

Découvrir l'essence du rêve, selon Freud, c'est rendre l'inconscient conscient.

Dans les rêves on trouve des métaphores, des déplacements, des analogies obscures, ou des modifications dans le domaines de la causalité logique. La cause peut venir après les faits. Le rêve peut remplacer un OU par un ET, et deux situations contradictoires peuvent alors coexister.

Le rêve est comme l'état quantique de la conscience. Une fonction qui pourrait permettre de comprendre une situation en 1 seconde, ce que la conscience à l'état de veille mettrait 100 ans. Et forcément au réveil, notre compréhension se retrouve incapable d'expliquer le rêve.

Freud dit : « Le rêve réalise pour partie le travail qui peut être accompli par l'hypnose. »

Pour détisser le travail du rêve, Freud utilisait l'hypnose comme un outil parmi d'autres de psychanalyse.

# https://www.youtube.com/watch?v=-C1Kk516WYA

Psychanalyse. Analyse. La première fois que le mot analyse est utilisé dans la langue Grecque, c'est dans l'Odyssée d'Homer, dans le douzième chant de l'Odyssée, où se mêlent au chant du récit, le chant des sirènes. Ce chant qui fascine les hommes qui l'entendent et les emporte dans un dernier voyage sans retour. Ce chant dont seul Ulysse à pu révéler le mystère, ce chant merveilleux, extraordinaire, ce chant qui remplit le cœur du désir d'écouter.

Cirsée la chamane à avertit Ulysse : Le chant aigu perçant des sirènes attire les hommes. Il attire dans la fascination ceux qui l'entendent. Et les deux ruses que la Chamane Circée indique à Ulysse sont aussi simple que précises. Chaque homme d'Ulysse doit avoir les deux oreilles bouchées avec des petits fragments de cire. Ulysse seul peu conserver les oreilles ouvertes à la condition qu'il soit 3 fois lié avec des cordes, les mains liées, les pieds liés et le thorax lié au mat.

#### L'ODYSSEE CHANT XII:

Tel est le chant mélodieux des Sirènes, que mon cœur désirait entendre. Aussitôt fronçant les sourcils, j'ordonne à mes compagnons de me délier ; mais au lieu d'obéir ils se couchent et rament encore avec plus d'ardeur. En même temps Euryloque et Périmède se lèvent, me chargent de nouveaux liens qui me serrent davantage. Quand nous avons laissé derrière nous ces rivages et que nous n'entendons plus la voix des Sirènes, ni leurs accents mélodieux, mes compagnons enlèvent la cire qui bouche leurs oreilles et me dégagent de mes liens.

http://www.remacle.org/bloodwolf/poetes/homere/odyssee/livre12.htm

Me dégagent de mes liens : Anelussane en Grecque. Elussane en Grecque ancien, c'est LIER. AN Elussane, c'est délier. Le fait de défaire les liens. Défaire les liens qui protégeaient Ulysse, emporté par le chant des sirènes, du désir irrationnel de suivre la beauté du chant. Ces liens qui le protégeaient tout en l'entravant. Les modernes ont conservé ce mot, dans le mot Psychanalyse.

Dans <u>Le livre à venir</u>, <u>Maurice Blanchot</u> écrit : « Les abords d'un secret sont plus secrets que le secret lui même. »

Le secret de nos rêves, ce serait la nature de désirs anciens, enfouis en nous, qui nous font peurs de nous même, et qui émergent dans notre sommeil (des désirs préhistorique dira Freud). Les abords du secret gardés par le travail du rêve et la censure du réveil, seraient ces souvenirs étranges, que nous gardons de nos nuits.

« Les abords d'un secret sont plus secrets que le secret lui même. »

Le rêves permettrait à la fois la satisfaction d'une remontée de nos désirs inconscients à la conscience, et une mystification de la conscience sur le véritable contenu, sur la véritable signification de ces désirs inconscients. C'est l'inconscient qui veut être vécu par la conscience, à condition d'avancer masqué. Revivre nos désirs anciens, mais sous la forme des rêves, quand 3 ou 4 fois par nuit un rythme aussi régulier qu'une marrée montante nous adresse des images que nous ne comprenons pas.

Les philosophes Bergson comme Platon proposent que si le rêve est obscure, c'est à cause du sommeil de la raison.

https://fr.wikipedia.org/wiki/Henri Bergson

BERGSON: « Lorsque je m'endors dit BERGSON, alors tout ces fantômes invisibles, tous ces souvenirs immobiles, sentant que je viens de soulever la trappe qui les maintenait dans le sous sol de la conscience, se mettent en mouvement, se lèvent, s'agitent. Il exécutent dans la nuit de l'inconscience, une immense danse macabre. Ils courent à la porte qui vient de s'entrouvrir. Ils voudraient bien passer tous. Ils ne peuvent pas. Ils sont trop. »

(L'amnésie de la préhistoire de l'individu, ou de l'humain, notre génétique profonde, notre héritage, du temps les plus anciens, notre partie animale hérité de nos ancêtres les plus lointains)

Il y a les cauchemards et les rêves post-traumatiques : des exceptions selon Freud. Le fait que le rêve, réveille parfois le dormeur, est le signe , d'après Freud, que le rêveur estime la situation trop dangereuse, et ne crois plus pouvoir la maitriser. Le travail du rêve n'arrive plus à masquer les abords du secret. C'est une forme de retour à l'être soumis à ces terreurs personnelles et insurmontables, juste au moment du danger, avant que l'être n'en soit affecté. L'angoisse nocturne, c'est l'angoisse qui est là, que notre cerveau doit traité, mais qui ne peut avancé démasquée sous peine de nous exposer à un grand danger. Comme les liens d'Ulysse attiré par le chant des sirènes, le rêve protège notre conscience tout l'entravant. Le rêve nous entrave pour nous permettre d'entendre notre conscience profonde, tout en nous protégeant de ce qu'elle a à nous révéler.

**Il y a les rêves de confort.** Rever que nous sommes entrain de boire et continuer à dormir alors que nous avons soif, et que la soif nous inciterait à nous reveiller. Rever que nous prenons un repas alors que nous avons faim. Rever, afin de nous permettre de continuer de dormir.

Il y a les reves de paresse. Rever que nous sommes deja reveillés, debout entrain de faire ce que nous devrions faire pour ne pas avoir à le faire et pouvoir prolonger notre sommeil. Qui n'a pas rêvé qu'il avait envie d'aller aux toilettes ?

Comme Aristote et Bergson, Freud sait aussi que nos rêves persistent à porter attention aux signes du monde extérieur. Et ces perceptions peuvent entrer dans nos rêves sous une apparence déformée ou au contraire nous tirer brusquement du sommeil. Une femme pourra continuer à dormir même si l'orage tonne dehors , mais elle s'éveillera si son enfant se met à gémir. Un meunier dit Freud, s'éveillera si son moulin cesse de tourner. Et nous avons surement tous vécu ce moment touchant ou, enfant, on fini par s'endormir dans la voiture et où l'on s'éveille brusquement quand on est arrivés. La plupart des personnes se réveillent à l'appel à voix basse de leur nom, mais pas d'un mot banal.

Il y a eu au moins 3 approches différentes pour tenter d'expliquer le mystère des rêves. L'une , on l'a vu, qui remonte probablement aux origines de l'humanité a consisté à s'interroger à la signification des reves a partir des souvernirs qu'en conserve le reveur à son reveil.

Une deuxieme approche à consisté à explorer les effet sur les reves, de stimulation de l'environement extérieur au dormeur, des bruits, le toucher, la chaleur ou le froid.

Et une 3eme approche beaucoup plus récente à consisté à étudier l'activité du cerveau du reveur pendant son sommeil, et de tenter d'établir une relation entre ces observations scientifiques et le contenu subjectif du rêve au réveil. C'est l'approche des neurosciences modernes.

Cette approche à d'abord consister à déterminer quand.. nous rêvons. Est ce que notre conscience s'éteint, puis s'allume puis s'éteint à nouveau durant notre sommeil ?

Alfred Maury proposera que les rêves interviennent de façon intermittente, durant certaines périodes particulière du sommeil.

L'étude par électroencéphalogramme durant le 20e siècle permettra de détecter une activité cérébrale particulière caractérisée par des ondes lentes de grandes amplitudes très différentes de celles qui sont enregistrées durant nos états de veille. Et le sommeil sera alors subdivisé en plusieurs stades plus ou moins accentués qui consituent le sommeil lent profond, lui même subdivisé en 3 phases : L'endormissement, le sommeil profond léger, et le sommeil profond.

3 stades de sommeil profond qui se répètent durant la nuit, et sont tous accompagnés de ces ondes d'activité électriques lentes dans notre cerveau. Le stade 1 qui est celui de l'endormissement et le plus léger. Le stade 2 est un peu moins léger et le stade 3 le plus profond qui prédomine en durée, durant la première moitié du sommeil.

Puis, en 1953, une publication dans Science par les chercheurs Aserinsky et Kleitman, révèle la première observation d'une autre phase jusque la inconnue du sommeil. Une phase additionnelle qui se répète elle aussi plusieurs fois et alterne avec les phases de sommeil profond. Elle est caractérisée par la survenue de mouvements spontanés et rapides des yeux. Aserinsky et Kleitman proposent que c'est durant cette phase particulière que se produisent les rêves. En effet lorsqu'ils réveillent les dormeurs durant cette phase de sommeil avec mouvements rapide des yeux, les personnes se souviennent très fréquemment d'avoir rêvé, et se souviennent, du moins en partie de leur rêves, ce

qui n'est pas le cas quand ils éveillent les dormeurs durant les phases de sommeil profond.

4 ans plus tard en 1957 Aserinsky et Kleitman montrent que l'activité électrique du sommeil qui correspond à cette phase avec mouvement oculaire intense, et très différente de celle du sommeil profond. Il s'agit d'ondes de fréquences rapides qui ressemblent à celles qui sont présentes à l'état de veille.

Encore 2 ans, en 1959, Michel Jouvet découvre chez le chat que cette phase de sommeil avec mouvement des yeux, et ondes cérébrales rapides, sont associé à une chute du tonus musculaire , une paralysie des muscles , à l'exception des muscles des yeux, et de ceux impliqués dans la respiration. Et cette paralysie est sporadiquement interrompue par de petits frémissements, des ébauches de mouvements des pattes.

Cette inhibition des mouvements sera aussi constatée chez nous, durant la même phase du sommeil.

Michel Jouvet, dans « le sommeil et les rêves » nommera cette phase le sommeil paradoxal, parcequ'il partage certaines caracteristiques de l'état de veille. Notamment un état de conscience intense, mais totalement coupée du monde extérieur. Et parce que nos mouvement sont inhibés, les mouvements fictifs de nos rêves ne peuvent pas se traduire dans nos corps. Nous courons, nous volons, mais notre corps est immobile.

Nos periodes de sommeil paradoxal durent environ de 20 à 25 minutes, et sont séparés par des intervalles d'environ 90 min à 100 min, durant lesquels nous plongeons dans les phases du sommeil profond, sans mouvement rapides des yeux, et ou prédominent des ondes électriques lentes de grandes amplitudes dans notre cerveau.

Durant la première moitié de notre nuit, ce sont les phases de sommeil profond qui prédominent, puis dans la seconde moitié, le sommeil paradoxal va prendre plus de place, plus de temps, et qui vont alterner avec les phases de sommeil de moins en mois profonds, jusqu'à léveil.

Pour un adulte, le sommeil paradoxal représente 20% de tout notre sommeil. Mais chez le nouveau né, le sommeil paradoxal occupe environ 50% du temps de sommeil. Pratiquement un quart de la vie du nourrisson se passe dans les rêves. Et chez le chaton, le chat nouveau né, c'est 80% de sommeil paradoxal. Presque la moitié de son temps de vie passé dans les rêves.

Mais en fait, est ce que les nouveau né, animaux ou humains, rêvent ? Nous ne le savons pas. Rien ne nous empêche de le penser, mais ils ne peuvent nous raconter ce qu'ils vivent pendant qu'ils dorment. Et l'amnésie infantile qui nous empêche de nous souvenir de nos premières années de notre vie, agit comme le travail du rêve : on n'arrive pas à s'en souvenir.

La même question se pose pour les fœtus, dont les activités cérébrales suggèrent après l'age de 6 mois, l'existence de périodes d'activité semblables à celle du sommeil paradoxal.

En l'absence de récit, de souvenir, nous ne pouvons qu'accepter notre ignorance, le fœtus, et le nouveau né, et nos cousins les animaux, rêvent ils ?

# https://www.youtube.com/watch?v=F2uYWWjfnP4

Chez les animaux à sang chaud cette activité cérébrale intense durant le sommeil à été constatée. Mais revent ils ? Rien n'empeche de le penser mais nous ne le savons pas.

Chez tous les autres animaux, qui ne sont ni des mammiferes ni des oiseaux, aucune phase de sommeil paradoxale n'a été identifié a ce jour. Seulement des phases de sommeil profond. Une phase qui semble être la plus ancienne dans l'évolution et que nous conservons jusqu'à ce jour, chez nous, humains. On retrouve les phases de sommeil profond partout, même chez les mouches.

Le sommeil paradoxal quant à lui semble avoir été une innovation, une variation, qui a émergé, chez les oiseaux et les mammifères. A quoi sert elle, et est elle accompagnée forcément de rêves.

De plus la suite des recherches à pu déterminé que nous rêvons aussi dans nos phases de sommeil profonds, mais qu'ils sont moins intenses, moins colorés, mais aussi moins incohérents.

Il n'est donc pas impossible que tous les animaux puissent rever pendant leur sommeil, même s'ils n'ont pas de sommeil paradoxal.

Le sommeil paradoxal ne serait qu'une phase ou nos rêves prennent la forme d'hallucinations étranges, énigmatiques et obscures.

\_

Un outil étrange est de plus en plus utilisé pour nous aider à mieux comprendre le phénomène du rêve. Un outil précieux, et terriblement efficace. Une nouvelle voie qui peut être travaillée, et donc accessible à tous pour autant qu'on y accorde un réel intérêt et une réelle volonté : Le rêve lucide.

Quand nous revons, nous sommes toujours nous même, mais nous evoluons dans un monde fictif créé par notre cerveau. Et dans nos rêves c'est toujours sans aucun doute possible, de nous dont il s'agit. Mais nous n'avons pas conscience qu'il s'agit d'un reve et que nous dormons. Réveillé, nous pouvons faire cette différence, mais pas quand on dort. En revant, nous pensons que nous sommes éveillé, dans un décor sur lequel notre volonté n'exerce aucune prise. Mais le reve lucide est différend.

La moitié des humains semblent avoir connu le reve lucide, mais seulement 2% d'entre nous en font de façon régulière. Et cette fréquence peut etre renforcé par un auto apprentissage.

https://www.science-et-vie.com/cerveau-et-intelligence/nous-pouvons-controler-nos-reves-59514

Pendant le sommeil, le rêveur lucide devient conscient qu'il rêve. Il peut distinguer le monde de la veille, du monde du reve qu'il est est entrain de faire. Il peut controler, en partie au moins les actions du monde de son reve. Il peut explorer. Il peut observer son rêve, il peut s'observer entrain de rêver.

Dans le film Inception, le film de christopher Nolan, les personnages se promenent dans les reves des autres pour y derober des informations, et influencent le cours du reve. Le héros du film se promene dans ses propres reves et les influence de manière à pouvoir y retrouver sa femme qui est morte.

https://youtu.be/VJXd\_qzOvg8?t=28

Les reves sont, pour les reveurs lucides, des fictions, des récits d'aventure dont ils sont à la fois les personnages, le lecteur et l'auteur, qui évoluent dans un monde dont ils sont l'architecte.

Ecoutez le récit de Hervey de Saint-Denys. Les rêves et les moyens de les diriger. Publié en 1867 :

## https://www.youtube.com/watch?v=DLWqxqMYlXE&list=RD0bMpJ6nrrcA&index=36

Dans un autre rêve, où je crois me promener à cheval par une belle journée, la conscience de ma véritable situation me revient en mémoire, comme aussi cette question de savoir si le libre arbitre de mes actions imaginaires m'appartient en songe ou ne m'appartient pas. Voyons, me dis-je, ce cheval n'est qu'une illusion, cette campagne que je parcours : un décor, mais si ce n'est point ma volonté qui a évoqué ces images, il me semble bien du moins que j'ai sur elles un certain empire. Je veux galoper, je galope. Je veux m'arrêter, je m'arrête. Voici maintenant deux chemins qui s'offrent devant moi. Celui de droite paraît s'enfoncer dans un bois touffu ; celui de gauche conduit à une sorte de manoir en ruine. Je sens bien que j'ai la liberté de tourner à droite ou à gauche, et par conséquent de décider moi-même si je veux faire naître des associations d'idées-images\_\_ en rapport avec ces ruines ou avec ce bois. Je tourne d'abord à droite, puis l'idée me vient qu'il vaut mieux, dans l'intérêt de mes expériences, guider un rêve aussi lucide du côté des tourelles et du donjon, parce qu'en cherchant à me souvenir exactement des principaux détails de cette architecture, je pourrai peut-être, à mon réveil, reconnaître l'origine de ces souvenirs. Je prends donc le sentier de gauche, je mets pied à terre à l'entrée d'un pont-levis pittoresque et durant quelques instants que je dors encore, j'examine très attentivement une infinité de détails grands et petits : voûtes ogivales, pierres sculptées, ferrures à demi rongées, fissures et altérations de la muraille, admirant avec quelle précision minutieuse tout cela se peint aux yeux de mon esprit.

Bientôt pourtant, et tandis que je considère la serrure gigantesque d'une vieille porte délabrée, les objets perdent tout à coup leur couleur et la netteté de leurs contours, comme les figures des dioramas quand le foyer s'éloigne.

Je sens que je me réveille.

J'ouvre les yeux au monde réel, la clarté de ma veilleuse est la seule qui m'éclaire.

Il est trois heures du matin.

# https://fr.wikisource.org/wiki/Les R%C3%AAves et les moyens de les diriger

Frederique van eden, un psychiatre ecrivain et poete neerlendais , est probablement l'inventeur de l'expression reve lucide, en 1904. Il decrira lui aussi de nombreuses expérience faites dans ses rêves.

En 1981, LaBerge Stefen publie dans la revue *Sleep Research* une expérience qu'il nomme , "This is a dream". Le chercheur LaBerge désire signaler à un observateur le moment ou il est dans un reve lucide. Hors durant le sommeil paradoxale on a vu que le corps est paralysé. Comment envoyer un message à l'exterieur ? Par les yeux ! En remuant les yeux dans le rêve, pour transmettre un message à l'exterieur, par des mouvement sur lesquels ont se serait accordé. Et ça marche. Pour la première fois en 1981, des rêveurs communiquent avec le monde de ceux qui sont en état de veille. Et c'est bien dans la phase de sommeil paradoxale que ça se passe.

Une autre équipe de chercheur tentera cette expérience, 30 ans plus tard. Les chercheurs demande à 6 reveurs lucides, de signaler le rêve par des mouvements des yeux, puis, il devront rêver qu'ils ferment la main droite. « PUIS vous referrez le mouvement volontaire des yeux, et vous rêverez que vous fermez la main gauche, et ainsi de suite. » Pendant ce temps ils relevaient l'activité cérébrale. Les résultats ont été publiée en novembre 2011dans la revue *Current Biology* .

Les rêveurs ont signalé par les yeux le début de leur rêve. A ce moment les mesures montrent qu'ils sont dans le sommeil paradoxal, avec des ondes électriques courtes et rapides, indentiques à celle de l'état de veille. Puis les reveurs on rever de la fermeture des mains. Et les instruments ont relevé une activation des zones du cerveau qui s'activent quand on pense, éveillé, à fermer la main, juste avant de le faire. C'était la première fois qu'on analysait le contenu d'un rêve depuis l'extérieur de celui ci.

Et aucun différence dans notre cerveau en ce qui concerne le rêve de fermer la main dans un corps incapable de bouger, vis à vis de l'intention de fermer la main à l'état de veille, juste avant de le faire.

La différence entre conscience dans le rêve et et conscience à l'état de veille s'amenuise alors.

Il y a la conscience du monde, très altérée durant les rêves, et la conscience de soi qui reste intacte.

La conscience!

La nature à jeté au loin les clefs, et la porte de la connaissance de nous-même nous est donc fermée. Dira Nietsche.

Cogito Ergo Sum; Descartes

Je pense donc je suis. Je suis conscient donc je suis, Je suis conscient d'exister donc j'existe. Je suis conscient d'exister donc je sais que j'existe.

« C'est dans le cerveau, dit Oscar Wilde, c'est dans le cerveau que le coquelicot est rouge, que la fleur est odorante, que l'alouette chante. »

Quand une lumière arrive à la surface de nos yeux, ceux ci perçoivent un message, le traduisent aussitôt en signal électrique qui passe dans le nerf optique. Ce signal est décodé et stimule le cerveau dans notre boite crânienne, dans laquelle il fait toujours noir.

Les oreilles produisent les sons, dit la poetesse et romancière Margaret Atwood. Les oreilles produisent les sons. Ce que j'ai entendu je l'ai créé moi même.

On peut être conscient que l'on est dupe du réel, dit Lionel Nakache, de cette dimension active de notre construction intérieure, de notre cinéma intérieur. Nos fictions à l'état de veille sont une construction mentale dont la finalité est de faire sens avec la réalité, mais n'est pas la réalité. Nos fictions sont contraintes par la réalité extérieure.

Pendant le sommeil nous vivons des expériences intenses. Parfois émotionnellement violentes même si on ne se souvient pas après le réveil. Nos yeux sont fermés, et pourtant le cerveau qui rêve construit sa propre réalité. A l'exception des rares reves lucides, vous ne pouvez pas, pendant que vous dormez, vous ne pouvez pas faire la différence entre la conscience du rêve et la conscience de l'état de veille. Les rêves sont réels tant qu'ils durent. Peut on en dire autant de la vie elle même ?

La question qui se pose est alors : Le rêve est il un état de conscience si radicalement différent de l'état de conscience de nos veilles ? Bergson ne le pensait pas.

Il proposait que notre état de conscience était le même durant nos veilles et durant nos rêves. Il pensait que nous revons en permanence ce que nous appelons la réalité, mais que la différence est que pendant nos veilles nous ajustons en permanence avec effort et attention notre rêve, avec ce que nous percevons de la réalité, avec les signaux captés par notre corps . L'état de conscience de nos veilles est pour Bergson comme un rêve éveillé sans cesse confronté et adapté à la perception qu'on a de notre monde extérieur. Un rêve en phase avec le monde pour nous permettre tout juste d'y évoluer et d'y survivre.

Au printemps 1901, Bergson prononce une très belle conférence sur le rêve devant l'institut psychologique internationale et il commence ainsi :

Voici donc un rêve. Je vois toute sorte d'objet défiler devant moi. Aucun d'eux n'existe réellement. Je crois aller et venir, traverser une série d'aventures alors que je suis couché dans mon lit, bien tranquillement. Je m'écoute parler et j'entends qu'on me réponds pourtant je suis seul et je ne dis rien. D'ou vient cette illusions ? Pourquoi perçoit on des personnes et des choses comme s'ils étaient réels alors qu'il n'y a rien ? Mais d'abord, n'y a t'il vraiment rien ? Une certaines matière sensible n'est elle pas offerte à la vue, à l'ouie, au toucher dans le sommeil comme dans la veille.

Et Bergson propose alors une expérience que je vous demande de suivre comme si vous étiez dans cette salle de conférence, en 1901, au milieu du public de savant et de médecins : Imaginez que vous etes dans cette grande salle, assis dans votre fauteuil et entouré de vos pairs, amis chercheurs et scientifiques :

« Fermons les yeux et voyons ce qui va se passer. Beaucoup dirons qu'il ne se passe rien. C'est qu'elles ne regardent pas attentivement. En réalité on perçoit beaucoup de choses. D'abord un fond noir, puis des taches de diverses couleurs, quelquefois ternes, quelques fois d'un éclat singulier. Ces taches se dilatenet et se contractes, changent de forme et de nuances, empiètent les unes sur les autres. Le changement peut etre lent et graduel, mais il s'accomplit aussi parfois avec une extreme rapidité. D'ou vient cette fantasmagorie ? Les physiologistes et les psychologie on parlé de poussières lumineuses, de spectres occulaires, de phosphènes. Ils attribuent ces apparences aux modifications légères qui se produisent sans cesse dans la circulation de la rétine , ou bien encore à la pression que la paupière fermée exerce sur le globe occulaire, excitant médaniquement le nerf optique. Mais peu importe l'explication du phénomène et le nom qu'on lui donne, il se rencontre chez tout le monde. Et il fourni sans aucun doute, l'étoffe ou nous taillons beaucoup de nos rêves.

La naissance du rêve n'a donc rien de mystérieux. Nos songes s'élaborent à peu près de la même manière que notre vision du monde réel à l'état de veille.

# Mais alors ou est la différence entre percevoir et rêver?

Selon Bergson la conscience à l'état de veille est contrainte, alors qu'elle est libérée dans le sommeil. Elle est tendue dans un cas et relâchée dans l'autre . Le rêve est la vie mentale tout entière moins l'effort de concentration pour traduire l'environnement.

A l'état de veille, notre interprétation du monde est obligée de se poser exactement sur les sensations du corps, elle en suit le déroulement, il occupe le même temps. Mais dans le rêve il n'y a pas cette contrainte, les images peuvent alors se précipiter s'il leur plait, avec une rapidité vertigineuse comme ferait celle d'un film cinématographique, sous le bon vouloir du réalisateur.

Une étude fut publiée en 2012 dans Nature Neuroscience : Des sujets pianistes, apprenaient dans la journée 2 mélodies différentes, et passaient le même temps sur chacune d'elles. Puis ils faisaient une sieste. Durant le sommeil les chercheurs diffusaient une seule des deux mélodies, l'une ou l'autre, à chacun des dormeur. Au réveil, chaque pianiste reproduisaient mieux la mélodie qu'ils avaient eu a entendre durant leur sommeil.

Et ainsi il se pourraient que le dormeur ai pu renforcer son apprentissage en simulant et retravaillant en lui ses expériences.

Le « Je » du reveil, n'est alors plus tout à fait le même que le « Je » d'avant le sommeil. Nous sommes plus riches de nos rêves.

Pouvons nous non seulement mieux nous souvenir durant le sommeil, mais aussi apprendre, à partir de ce que nous percevons du monde qui nous entoure durant notre sommeil, même lorsque ce que nous percevons, nous ne l'avons jamais perçu auparavant ? Cette une question qui peut paraître étrange ou naive, mais c'est une question qu'on exploré des chercheurs en neuroscience de plusieures institutions de recherche en Israel.

Les résultats de ces études ont été publiée en Aout 2012. Les chercheurs ont exposé durant leur sommeil des personnes, à des odeurs agreables ou désabréable. Durant l'émanation d'odeurs agréables, les dormeurs inhalent insctinctivement plus profondément. Et avec les odeurs désagréables elles inhales moins profondément. Puis les chercheurs ont associé l'odeur agrable à un son particulier qui dure une seconde, puis ils ont associé l'odeur desagreable à un autre son qui dure aussi 1 seconde.

Ni les sons ni les odeurs ne réveillent les personnes, elles continuent à dormir. Après quelques présentations des odeurs et des sons associés, les chercheurs ont commencé à n'émettre que les sons. Et les personnes continuent à inhaller plus profondément avec le son auparavent associé à l'odeur agréable. Et si elles entendent durant leur sommeil le son qui a été associé à l'odeur désagréable, elle inspire moins profondément. Elles ont appris en dormant à associer une odeur à un son. Cet apprentissage est aussi efficace durant le sommeil profond que dans le sommeil paradoxal. Au réveil, les personnes ne se souviennent absolument pas avoir senti des odeurs, ni entendu des sons. Mais lorsque les chercheurs leur font entendre les sons de la nuit, en l'absence des odeurs, les personnes répondent à l'état de veille, de la même manière que durant leur sommeil. Le son provoque une inhalation plus ou moins importante s'il a été associé à l'odeur agreable ou désagréable. Un troisième son auquel les sujets n'avait pas été exposé ne provoque aucun changement de respiration. Les personnes ne réalisent pas qu'elle inhale de facon différente en fonction du son. Elles se souviennent, sans savoir qu'elles se souviennent. Une forme d'apprentissage inconscient.

# Gnothi seauton

, Socrate

Le sommeil profond et le sommeil paradoxale commence avant même la naissance. Et Allan Hobson a travaillé pendant plus de 45 ans sur le sommeil à l'Université de HARVARD à développé une théorie interressante sur le sommeil et les reves qui prend en compte le développement avant la naissance. Dans sa publication intitulé sleep and dreaming: theory de la protoconscience , dans *Nature Reviews Neuroscience* en 2009 , Allan HOBSON propose que les rêves vont faire progressivement naitre, et émerger en nous un monde virtuel, un monde fictif visuellement riche,

empli d'émotion. UN monde virtuel ou nous sommes conscient avant même notre première confrontation au monde exterieur. Puis lorsque nous commencerons à nous eveiller ce monde interieur s'adaptera, s'ajustera à ce que nous percevons de la réalité extérieur. Le sommeil et le rêve seraient les témoins dès le debut de notre vie, avant même notre naissance, du caractère créatif de notre cerveau. Une auto organisation spontanée de notre conscience, un processus de création actif, faisant émerger d'innombrables cartes d'un monde subjectif, dans lequel nous nous promenons avant de commencer à naviguer dans les cartes du monde extérieure. Le cerveau comme artiste dit Hobson, avant de se confronter à nos perceptions de l'environnement et de commencer à les interpréter. Un Etat de Protoconscience dit Hobson, un état de conscience première, primitive, originelle. Le rêve ne serait pas un état alternatif de la conscience, mais l'état originel de l'émergence en nous de la conscience. Puis après notre naissance et notre petite enfance, le sommeil et les rêves conserveraient cette fonction et continueraient à être ces formes de préparations à nos état de veille et pas seulement des période d'interprétation et d'intégration de ce que nous avons vécu avant le sommeil. Le rêve serait un retour au tout début, + ce que nous avons appris durant nos veilles.

Chaque nuit disait Freud, Chaque nuit les êtres humains déshabillent leur esprit et mettent de côté la plupart de leurs acquisition psychiques et ainsi ils se rapprochent de très près de la situation dans laquelle ils étaient quand ils ont commencé à vivre.

Nous oublions très facilement nos rêves. Au réveil immédiat, il peut etre présent sous la forme d'un souvenir. Mais si nous ne nous concentrons pas immédiatement sur lui, si nous ne le notons pas de suite, il disparaît le plus souvent très vite. Ils sont logés dans notre mémoire à court terme, et il nous faut faire un effort conscient pour les inscrire dans notre mémoire durable. Se souvenir d'un rêve au réveil, est ce comme se souvenir d'un numéro de téléphone que l'on vient d'entendre et que l'on s'apprette à noter , mais qui se dérobe, puis sévanouit instantanément si notre attention se laisse emporter ailleurs.

#### **CONCLUSION:**

Toutes les recherches modernes et contemporaines, tous les résultats semblent conforter l'idée d'une continuité entre nos états de conscience durant le sommeil et les veilles, l'idée qu'il s'agit d'une différence de degrés, de seuil, et non pas d'une différence radicale, d'une différence de nature.

Grace à l'imagerie cérabrale, en 2012, la revue Nature rapportait des résultats annoncés à un congrés internationale de neurosciences par une équipe japonaise. L'équipe affirmait avoir réussi à décrypter le contenu de rêves chez des dormeurs a partir de l'analyse de l'activité de leur cerveau avant le reveil. et que cette partie décryptée des rêves était confirmés par le rêveur après son réveil. En observant l'activité cérébrale, en lisant quelles zones du cerveau est activée, les chercheurs japonais disaient au rêveur s'il avait imaginé courir, ou utiliser un membre. Dans les années 90, des chercheurs avaient réussi à dire, avant qu'un sujet n'appuies sur un bouton situé sous sa main gauche ou sa main droite, quel serait le bouton actionné, un léger temps avant l'action, juste en observant les ondes cérébrales. Comme un reveur qui reve de fermer la main droite, ou comme une personne éveillée qui s'apprete à fermer la main droite, la meme zone s'active dans le cerveau.

Peut on, à partir des ondes cérébrales, lire les reves ? Peut on à partir des ondes cérébrale, lire le

## cerveau?

Beaucoup d'études semble l'affirmer, ou travailer en ce sens. Par exemple cette publication dans la reveue Science en septembre 2013 par le laboratoire de neuroscience informatique de Kyoto qui porte ce titre : Décodage neurologique des images visuelles durant le sommeil : comment construire une machine à lire les rêves. Ces expériences vont certainement servir, et servent dejà dans certaines cas concrets, à guider, par la pensée, un ordinateur, ou un fauteuil roulant. Une application dans le monde réel du décodage de la conscience. Toutes ces découvertes sont l'issue d'études ayant commencé par l'observation du cerveau en train de rêver.