

GUIDE RÉALISÉ PAR
SYLVIE ULMANN
ILLUSTRATION
DENIS KORMANN

L'illustré

le Guide

PSYCHO

EN COLLABORATION AVEC
OLIVIER BONARD ET DANTE TROJAN

Les rêves, nos romans nocturnes

Que signifient
nos songes?
Décryptage



Ils se composent à 90% d'images. On y entend parfois des sons ou des paroles et, plus rarement encore, on y perçoit des odeurs. On s'en souvient quelquefois, on les oublie souvent, on les voit parfois resurgir en plein jour. Nos songes auraient-ils un message à nous faire passer?

Le cas échéant, comment le décoder?

Ces questions, nous les avons posées à deux spécialistes: **Olivier Bonard**, psychiatre-psychothérapeute FMH, et **Dante Trojan**, pédopsychiatre et psychanalyste.

Rêver ou ne pas rêver, telle est la question

«Nous avons tous une activité onirique, même si nous l'oublions», nous rassure Dante Trojan. Si nous ne sommes pas égaux devant les songes, on peut toutefois les encourager à venir peupler nos nuits.

Certaines personnes se souviennent très bien de leurs rêves, d'autres les voient s'effacer dès qu'elles se lèvent, d'autres encore ont l'impression de ne pas en faire du tout. Cela varie d'un individu à l'autre et au cours de la vie, tout comme leur durée et leur récurrence ne sont pas immuables. La longueur de

nos nuits compte également: plus on dort longtemps, plus on a l'occasion de rêver, c'est mathématique. Il est aussi plus facile de s'en rappeler quand on est en vacances ou si l'on se réveille naturellement, car les songes du matin, plus proches de la fin du sommeil, nous reviennent plus facilement à l'esprit.

Enfin, il semble que certains médicaments, comme les psychotropes, ne les encouragent pas vraiment. Rêver et se souvenir de cette activité onirique est comme un muscle, cela s'entraîne. Plus on le sollicite, mieux il fonctionne. Et le simple fait de s'intéresser à cette matière peut suffire à lancer la machine. On sait aussi que l'on s'en souvient mieux lorsqu'on est en psychothérapie, car cette démarche stimule l'activité onirique.

Par ailleurs, il est probable que cette activité nocturne commence... pendant la journée. «Comme un feu d'artifice, le rêve ne dure que quelques secondes, c'est magnifique, mais les artificiers ont passé des heures à le préparer», aime à dire Olivier Bonard en rappelant l'image de Freud.

A quoi peut-il bien servir de rêver?

Mystérieux, insaisissables, ils nous intriguent depuis la nuit des temps. Partant du principe qu'ils ont un message à nous délivrer, on n'a cessé de chercher à les interpréter. Entre clés des songes et psychanalyse, qu'est-ce que ces films nocturnes peuvent bien nous raconter?

Neurologue, psychanalyste ou devin apporteront chacun une réponse différente à cette question. Si ce dernier aime à les considérer comme prémonitoires, les psychanalystes sont d'avis qu'ils nous parlent du passé. «Or, en nous mettant dans une certaine disposition vis-à-vis de ce qui nous arrive, notre passé influence notre avenir», souligne Olivier Bonard. Ici s'arrête notre prescience, car les rêves prémonitoires n'existent pas. Si

c'était le cas, les gagnants au loto seraient nombreux, on ferait fortune en Bourse et il n'y aurait plus d'accidents de la route. «Personne ne croit vraiment qu'on peut prévoir l'avenir. Mais penser que c'est possible peut être rassurant», relève Olivier Bonard. Il envisage plutôt le rêve comme un récit non verbal du passé: «Il réagence nos souvenirs. On pourrait dire qu'il en est le romancier», conclut-il. Pour Dante Trojan, cette acti-

tivité de l'appareil psychique «nous permet de digérer notre vie interne et notre vie relationnelle». Mieux, grâce à cette activité onirique, nous clarifions nos relations avec les autres, même s'ils sont morts. Pratique, car il est fort possible que nous y intégrions des pensées que nous ont transmises nos parents sur des personnes qui leur ont été proches, mais qui sont disparues depuis longtemps. La faute à nos milliards de connexions neuronales qui enregistrent tout. Nos songes nous accompagnent aussi dans nos processus de deuil et permettent à l'inconscient d'exprimer des contenus a priori peu supportables à l'état d'éveil, d'exprimer des désirs apparemment inadmissibles... Enfin, plus prosaïquement, rêver nous permettrait de régler nos problèmes sans avoir besoin de nous réveiller. On songe que l'on mange, et cela nous dispense, momentanément au moins, de nous lever pour nous restaurer.

Le cauchemar, la face obscure du rêve?

On pourrait définir le cauchemar comme un mauvais rêve qui nous réveille. Comme les «bons» rêves, il se prête à l'interprétation, d'où l'intérêt de l'analyser.

Pour Freud, un cauchemar était un rêve raté. Pour Olivier Bonard, «c'est un rêve trop chargé d'affect, de peur ou d'angoisse, qui nous réveille».

Il constitue malgré tout une tentative de mettre en forme des vécus internes, des angoisses, des peurs. Pendant la nuit, notre cerveau travaille

à nettoyer notre disque dur, en quelque sorte. En réagencant ces données mémorielles, affectives et représentationnelles, il lui arrive de tomber sur des épisodes désagréables, que viennent compliquer nos réactions vis-à-vis de ces moments pénibles. Petit à petit, notre psychisme essaie de présenter ces passages difficiles sous une forme acceptable, pour que nous puissions vivre avec. Cela ne signifie pas pour autant que les objets de nos rêves sont toujours agréables et ceux de nos cauchemars déplaisants, c'est plus compliqué que cela: notre cer-

veau est en effet parfaitement capable de déguiser des épisodes dérangeants en images plaisantes, de façon à ce que nous les assimilions sans nous réveiller. Seul le cauchemar renonce à avancer masqué. Soudain, quelque chose de terrible nous arrive, s'est produit ou nous menace, nous tirant brusquement de notre sommeil. C'est le signe que le travail de digestion onirique n'est pas achevé, mais qu'il est en cours. Voilà une pensée qui devrait nous apaiser... et nous renvoyer rapidement dans les bras de Morphée.

Une clé pour décoder ses rêves?

Livres et sites internet rivalisent en matière de clés des songes. Mais celles-ci ne nous en disent pas très long sur ce qui se passe dans notre tête...

Il serait triste de se dire que, pour l'humanité tout entière, tour et serpents sont associés au pénis, et pour les francophones la mer à la mère. A

première vue très pratiques, les clés des songes sont en réalité très réductrices. Si elles nous fascinent, c'est que l'on y retrouve bon nombre de rêves

archétypaux – se promener nu dans une foule, perdre ses dents ou ses cheveux... –, qu'il nous est à (presque) tous arrivés de faire une fois ou l'autre. Pour Olivier Bonard, cela n'a rien de magique; ce serait dû au fait que tous les êtres humains partagent des expériences marquantes. «Nous avons généralement des parents, dont on attendait qu'ils s'occupent de nous, des frères et sœurs, qu'on aime et qui ont été nos rivaux, des enfants, qui seront notre avenir, des femmes ou des hommes qu'on a aimés, un corps avec deux bras, deux

jambes, une bouche, un nez, des cheveux, des dents...» Mais le sens profond de ces expériences diffère pour chacun d'entre nous. C'est celui-là qui nous intéresse, et ce ne sont ni Internet ni un grimoire qui nous le livreront. Autant se lancer seuls dans l'aventure qui consiste à tenter d'interpréter nos rêves. Comme nous le rappellent les psychanalystes, c'est une formidable occasion d'entrer en relation avec nous-mêmes et de comprendre ces histoires que l'on se raconte, qui forment une mythologie qui n'appartient qu'à nous.

Rêver pour voir la vie autrement

Les petites graines de nos projets et envies pourraient bien prendre racine dans nos songes. Raison de plus pour s'y intéresser!

Les rêves se moquent de la logique et des règles. Ils tolèrent parfaitement les contradictions, les contraires. Une chose peut être à la fois

très loin et très proche, une personne, très vieille et très jeune, ou homme et femme. Ils osent métamorphoses et substitutions: on est avec

quelqu'un, puis avec quelqu'un d'autre. Ils se rient de la chronologie. On le voit, la manière dont notre mémoire agence ses stocks diffère beaucoup de la façon dont notre partie consciente les organise pour les mettre en rapport avec la réalité. Mais, en créant des liens inédits, ces incohérences nous ouvrent de nouveaux horizons. Nos rêves nous enrichissent, car les contraintes de la réalité, surtout dans un monde où l'on se doit d'être efficace et performant, ont tendance à étriquer notre vie et notre imagination. Seulement, pour laisser suffisamment de place à cet espace

créatif, encore faut-il se donner le temps de rêver et d'interpréter ses songes. Nous sommes tous capables de rêvasser... à condition d'éteindre la télévision et de disposer de suffisamment d'énergie psychique à consacrer à ce genre de pensées. Pas évident quand on travaille dix ou douze heures par jour, par exemple. «On devrait prescrire aux personnes qui se sentent un peu à l'étroit dans leur vie d'aller passer une semaine dans un endroit où il n'y a rien à faire, elles seraient ainsi incitées à s'intéresser à leurs rêves», sourit Olivier Bonard.

Le rêve comme objet transitionnel

Que l'on rêve d'un voyage au Japon, de changer de métier ou de refaire sa cuisine, évoquer ses songes, ses désirs les plus profonds, permet d'en évaluer la faisabilité.

Echanger sur le sens de ses rêves et sur ce qu'ils peuvent bien révéler de l'avenir est souvent une façon détournée d'aborder

ses souhaits. Dire «J'ai rêvé que je plaquais mon boulot pour devenir écrivain», ce serait peut-être évoquer un projet, même

embryonnaire. Dans ce cas, le rêve sert d'objet transitionnel. Le mettre en mots lui donne une forme, permet d'en évaluer la faisabilité, d'en préciser les contours, mais sans prendre de risques. Car il est périlleux d'exprimer ses désirs les plus fous: on risque de se rendre compte que l'on est trop ambitieux, trop égoïste, pas assez doué... Au fil de la discussion et de la réflexion, on réaménage son projet. Dans le cas cité plus haut, notre rêveur commencera peut-être par s'inscrire à un atelier d'écriture avant d'envoyer sa lettre de démission à son patron...

De quoi rêvent nos enfants?

Souvent, leurs songes sont beaux et tout simples, mais il leur arrive aussi d'en avoir de terribles. Que faire dans ces cas-là?

Pour l'enfant, la nuit est un moment particulier. S'endormir est un abandon, et il faut vraiment avoir confiance en soi pour y céder. On sait que, chez les petits, les troubles du sommeil surviennent parce qu'ils sont séparés des êtres qui comptent beaucoup pour eux. Il est difficile pour eux de se retrouver seuls avec eux-

mêmes. Pour illustrer ces périls, ils recourent à toutes sortes de fantaisies - un loup est caché sous le lit, les arbres projettent des ombres effrayantes sur les murs... Tous les adultes ont ce genre de souvenirs. Surtout, les enfants pensent que leurs rêves vont se réaliser, tout comme leurs souhaits d'ailleurs, car ils considèrent la pensée comme

magique. Cela ne pose aucun problème dans le cas où le petit rêve que son grand-père l'emmène en promenade, mais c'est plus compliqué si l'histoire lui montre son père ayant un accident de voiture ou sa mère qui l'oublie au supermarché. L'important est de lui expliquer que les songes ne sont pas prémonitoires et que tout ce qui nous traverse l'esprit ne va pas forcément se produire, bien au contraire, puisqu'on y prendra garde. Et si, parfois, la réalité coïncide avec ce que nous avons pu imaginer, ce n'est que pur hasard. «L'important n'est pas ce que vous lui dites, mais de le consoler, de passer quelques instants avec lui et de le rassurer», souligne Dante Trojan. C'est le bon moment pour lui lire une histoire... sans monstres!

4 ÉTAPES POUR ANALYSER SES RÊVES

1 Rêver... et garder une trace de ce rêve. On peut le noter dans un calepin ou son téléphone portable. Inutile d'attendre de vivre des aventures abracadabrantes pour se lancer, une image suffit et peut être tout à fait intéressante. On peut aussi raconter ses songes à la personne qui partage notre vie (et notre lit).

2 A partir de ce premier récit, chercher ce qu'il évoque pour nous, en y ajoutant toutes les idées qui nous viennent à ce propos. Ça fait beaucoup à écrire, mais en vaut la peine.

3 Relire ces idées et leur en associer de nouvelles.

4 Chercher en quoi ce rêve nous est utile, dans le plaisir qu'il nous a apporté ou en partant du principe qu'il essaie de trouver une solution, même si elle n'est pas encore satisfaisante. Cette démarche implique de se donner un peu de temps: un songe ne dure peut-être que quelques fractions de seconde, mais peut facilement nous occuper une demi-heure ou trois quarts d'heure.

Exemple *Je rêve que je mange du canard grillé. Dans une clé des songes, cela devrait m'annoncer que mes revenus vont être mauvais. En y réfléchissant, j'associe cet épisode à un délai que j'ai laissé passer, car j'avais trop de travail, mais mon chef me l'a reproché. J'ai pensé «Je me suis grillé», et «Quel pigeon je fais, c'est toujours moi qui hérite du surplus de dossiers dans le service». Dans mon rêve, le pigeon est apparu sous la forme d'un autre volatile, littéralement grillé. Et c'est moi qui mange le pigeon plutôt que de me faire pigeonner! Serait-ce aussi une tendance qui m'habite?*

EN SAVOIR PLUS

FREUD LE PIONNIER



«*Sur le rêve*», Sigmund Freud (*Folio Essais*). Dans ce petit livre paru juste après son texte fondateur sur le rêve, le médecin viennois fait un pas de côté et pose les bases d'une méthode, la psychanalyse. Une véritable invitation à s'intéresser aux rêves et à cette science.

NATHAN L'ETHNOPSY



«*La nouvelle interprétation des rêves*», Tobie Nathan (*Odile Jacob*). Pour le psychologue français Tobie Nathan, «un rêve qui n'est pas interprété est comme une lettre qui n'a pas été lue». L'auteur emmène le lecteur sur la voie du déchiffrement de son univers onirique.

JUNG LE DISSIDENT



«*Les rêves d'enfants*», C. G. Jung (*Albin Michel*). Entre 1936 et 1941, à Zurich, Carl Gustav Jung a étudié dans un séminaire les rêves d'enfants âgés de 3 à 15 ans. Une passionnante plongée dans les mystères et la complexité de l'âme enfantine.