

DOSSIER : COMMENT NOTRE INCONSCIENT NOUS MANIPULE

**Cauchemar, rêve lucide ou prémonitoire: les clés de nos songes.**

Au total, sur une vie, chacun passe environ cinq ans dans son univers onirique constitué d'images, de symboles, de scènes issues des profondeurs de son inconscient. Quelques clés pour mieux comprendre ce qui se passe au-delà du miroir.

© **N**e pas se souvenir de ses rêves, ça veut dire quoi ?

Que l'on y a jamais prêté attention ! Pourquoi ? Parce que notre société occidentale accorde peu d'importance aux songes, et parce que notre vie moderne nous oblige à nous lever trop vite. Comme les rêves les plus importants se déroulent à la fin du cycle du sommeil, ils sont immédiatement submergés par notre activité mentale. De plus, certaines personnes bloquent inconsciemment le processus de mémorisation pour ne pas être confrontées au matériau psychique refoulé. Se souvenir de ses rêves est possible pour tous, mais en s'entraînant : programmer son réveil plus tôt et rester dix minutes au lit, les noter, les raconter. Plus on leur consacre de temps, plus on s'en souvient avec précision.

Pourquoi la symbolique des rêves est-elle semblable pour des individus différents ?

Selon les psychophysiologues, seuls 40 % du contenu de nos rêves sont des « résidus diurnes », éléments de la vie quotidienne. Les 60 % restant seraient des « archétypes ». Ces symboles universels, expliquait Carl Gustav Jung, appartiennent à l'inconscient collectif, véritable réservoir d'informations communes né de toutes les expériences humaines depuis l'aube des temps, sur lequel on se « branche » pendant notre sommeil.

Que signifient les rêves répétitifs ?

Le psychisme nous signifie ainsi qu'une angoisse intense ou un problème important encombre notre esprit. Et notre inconscient nous invite à le libérer. Comment ? Le scénario du rêve, qui reflète forcément un événement du réel, nous mettra sur la piste de l'origine de cette angoisse. Après cette prise de conscience, nous devons faire un travail sur nous-même. Chez les personnes victimes d'attentats, traumatismes, viols... un rêve répétitif signifie que leur psychisme tente de dompter les émotions insupportables générées par l'épisode violent, et qu'il tente de se guérir.

Peut-on modifier le contenu de ses rêves ?

Oui ! Juste avant de s'endormir, on peut visualiser une scène ou reconstruire le scénario d'un rêve désagréable. Exemple : une nuit, vous avez été confronté à un dragon terrifiant. Le lendemain, visualisez ce rêve en transformant ce dragon en allié. Avec un peu d'habitude, le rêve se déroulera de nouveau, mais aura une fin positive. Plus étonnants encore sont les « rêves lucides » : ils commencent comme un rêve ordinaire, mais, à un moment donné, on prend conscience qu'on est en train de rêver. Il est alors possible de transformer le décor, de changer l'action qui se déroule, de poser des questions aux personnages...

Peut-on vivre sans rêver ?

La découverte très récente, par des chercheurs de l'université de Genève et de l'Inserm de Lyon, d'un petit groupe de neurones responsables du sommeil, semble confirmer une hypothèse : le sommeil paradoxal, pendant lequel les rêves sont les plus intenses, aurait une fonction de « reprogrammation » de la personnalité. Il se produit une sorte de nettoyage du cerveau, avec une réorganisation des contacts synaptiques entre les neurones. A la fin du cycle du sommeil paradoxal, on observe une augmentation de 60 % du nombre de synapses libres, donc disponibles pour établir de nouvelles connexions.

Pourquoi les enfants font-ils des cauchemars ?

Statistiquement, les enfants font beaucoup plus de cauchemars que les adultes. La cause ? Eveillé, un bébé reçoit en permanence des images nouvelles, des impressions sensorielles intenses, des émotions fortes – notamment les séparations d'avec sa mère. Lorsqu'il dort, son cerveau structure toutes ces informations et élimine cette surcharge, ce qui provoque une angoisse terrible. Jusqu'à l'âge de 5 ans, cela se manifeste souvent par des rêves de poursuite, d'abandon, d'enfermement. Ensuite, plus les enfants grandissent, plus leur langage se structure, plus ils peuvent mettre des mots sur leurs émotions et leurs sensations, moins ils font de cauchemars...

Les rêves prémonitoires existent-ils ?

Événement : dans son dernier livre (1), le professeur Michel Juvet évoque de façon positive le sujet ! Et pour cause : l'année dernière, une analyse globale de toutes les expériences en psychologie expérimentale menées depuis quarante ans sur la prémonition a été publiée. Elle a démontré non seulement l'existence du phénomène, mais aussi que 60 % des prémonitions se déroulent en rêve. En effet, au cours du sommeil, le niveau de vigilance s'abaisse, et c'est alors que peuvent se produire des expériences « hors normes ». Cela dit, la science n'explique toujours pas comment notre inconscient est capable de « voir l'avenir ».

(1)- "Pourquoi dormons-nous ? Pourquoi rêvons-nous ?", Odile Jacob, 2000.

Erik Pigani
octobre 2000

© Psychologies.com 2006