



Les rêves dont on se rappelle et les autres sont-ils de même nature ? Premiers éléments

Extrait d'un chapeau d'article comme il en existe des milliers, les uns s'appuyant sur les autres ; je cite : «*Tout le monde rêve. Le problème, c'est de s'en souvenir ! Une capacité bien injustement répartie*¹. »

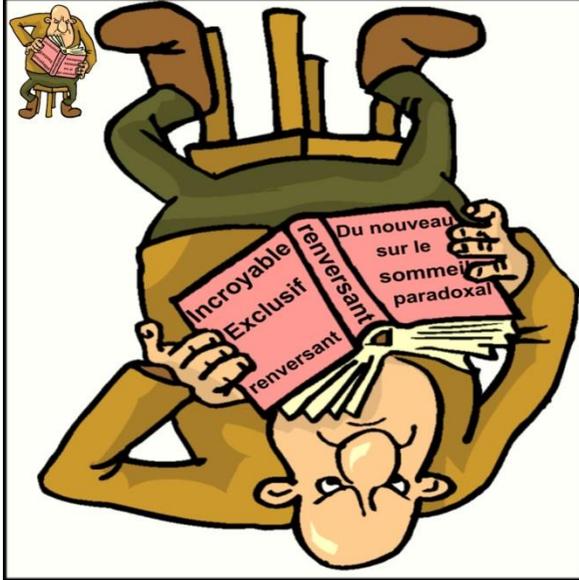
Considérons d'abord que le grand public a trop souvent accès à des données scientifiques obsolètes auxquelles il accorde inévitablement foi, et qu'aussi objective et fiable que la science s'astreigne à l'être, persuadée de l'être sans failles (les scientifiques), il arrive qu'elle se contredise au



¹ *Une capacité bien injustement répartie.* Demandez aux personnes qui font des cauchemars ce qu'elles pensent de cette "injustice" et de cette "capacité"

fil du temps.

Pour ce qui nous intéresse passons brièvement en revue les principaux constats actuellement validés : nous savons que le sommeil, qui d'extérieur nous semble aussi monobloc que la mort, est en fait



scindé en cycles d'une durée d'environ quatre-vingt-dix minutes comportant chacun cinq phases. La dernière qui augmente en durée au fil de la nuit est appelée Sommeil Paradoxal. Ce Sommeil Paradoxal (SP) est ainsi nommé parce qu'à un relâchement musculaire total s'oppose une activité

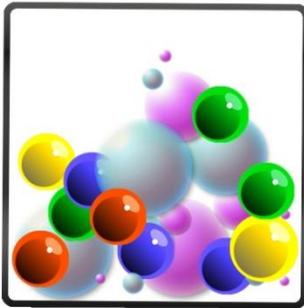
cérébrale intense. Retenons que c'est grosso modo le temps privilégié de l'activité onirique, mais qu'en fait, des rêves — plus neutres nous dit-on et moins fréquents — peuvent être relatés dans les autres phases. Contrairement à une affirmation scientifique propagée durant trop longtemps, mais toujours vivace, le rêve peut être aboli sans dommages majeurs. On a été jusqu'à évoquer la démence ou une mort rapide pour ceux à qui l'on supprimerait la phase de SP, ce ne sont que fadaïses et histoires à dormir debout dans un lit vertical.



En réalité le rêve est supprimable électivement, il suffit d'éveiller le dormeur au début de chaque période de sommeil paradoxal. Cette méthode a prouvé que des privations de longue durée pouvaient être relativement bien supportées. Ces privations dites instrumentales s'accompagnent de quelques troubles non spécifiques du comportement ; d'autre part, un phénomène de rebond de rêve (c'est-à-dire de l'augmentation

transitoire du volume de rêve après sa suppression) se manifestera.

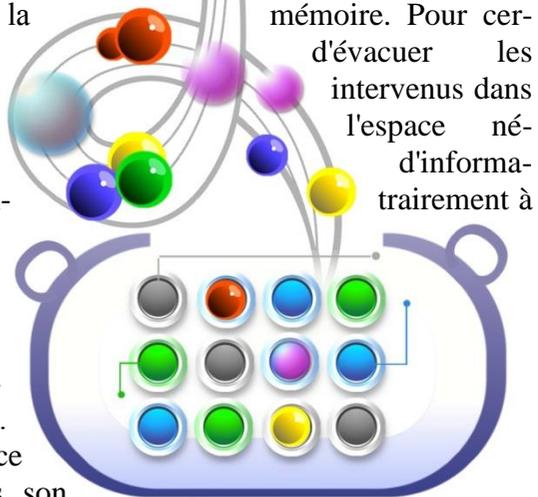
Les progrès de la pharmacopée permettent, chez l'homme adulte et dans le cadre de certains protocoles thérapeutiques, de supprimer sélectivement l'activité onirique pendant des semaines sinon plus d'un trimestre. Ce sont des drogues agissant sur le métabolisme des amines cérébrales qui sont employées à cet effet. Ces privations ne sont pas systématiquement suivies de rebond, comme on a pu invariablement le dire et aucun trouble important du comportement, de la mémoire, de l'intelligence ou de l'apprentissage n'a encore pu être mis en évidence. Soulignons cependant que la locution "aucun trouble important du comportement" nous paraît au contraire importante relativement à ce que nous nous voyons dans les récits de rêves, élément qui n'est pas pris en compte par les scientifiques. Nous nous en expliquerons ultérieurement.



Une autre légende urbaine a longtemps couru dans les laboratoires du sommeil jusqu'à se répandre chez l'homme de la rue pour stagner à présent dans ces rues. Selon nos scientifiques le sommeil, et

la seule activité psychique qui s'y produise et soit identifiée, est la gestion du stock de mémoire. Pour certains

fiée, le rêve, joueraient un rôle dans la d'informations confiée à la tains, le rêve permettrait souvenirs d'événements la journée afin de libérer l'espace nécessaire au stockage des informations à long terme. Certaines théories freudiennes qui heurtent de front le bon sens – exemple un cauchemar dissimule un désir – celle-ci est plausible d'emblée. Était plausible ! Jusqu'à ce que Peretz Lavie depuis son



Laboratoire du sommeil au Technion de Haifa révèle un cas, un seul, qui suffit à la flinguer. En effet, cette théorie est contredite par le cas d'un soldat israélien blessé à la tête. La partie de son cerveau qui est normalement activée au cours du rêve a été irrémédiablement lésée. Or, il bénéficie d'une mémoire extraordinaire.

Quelle chance que la rencontre entre ce cas et notre professeur. Quelle chance que sa curiosité s'exerce dans ce registre, faute de quoi cette envahissante théorie tiendrait toujours la corde. Notons au passage que ce cas illustre que l'homme peut survivre, mais plus bonnement vivre, sans qu'il ne rêve.



Une maladie rare, la chorée fibrillaire de Morvan témoigne du peu d'impact de l'abolition des rêves. Cette maladie se caractérise par une agrypnie, ou une perte totale prolongée du sommeil. M Jouvett cite le cas d'un malade sous contrôle dans ses services durant 5 mois qui ne présentait aucun trouble de l'attention ou de la mémoire, aucun trouble de la performance intellectuelle

puisqu'il battait ses hôtes aux jeux de cartes et apprenait des tas de choses lors de tests compliqués.

Le neurologue américain Patrick Mc Namara et son équipe de chercheurs nous proposent une nouvelle approche qui ne heurte pas de front celle que je vais vous proposer. Il nous explique que le rêve assure une fonction d'apprentissage puisqu'il permettrait notamment d'intégrer les informations du moment afin d'explorer des solutions possibles aux problèmes de notre quotidien. Ce qui est important ici, par rapport à mes constats, est que sa théorie tient compte des problèmes du quotidien et de leur solution possible.

Voilà donc un rapide survol des données que les spécialistes du sommeil/rêve nous proposent de connaître actuellement. Je n'ai pas fait ressortir outre mesure toutes les supputations en cours dans ce

monde du silence et de l'apnée du sommeil. Ce domaine reste difficile à investiguer ce qui autorise la première mandarinade venue, pour peu qu'elle ait un semblant de vraisemblance, à combler un vide ou satisfaire une demande d'explication exorbitante par rapport aux outils actuels.

En l'état, la connaissance de la structure du sommeil ne délivre aucune information exploitable pour la compréhension des rêves. Je devrais plutôt préciser que l'architecture du sommeil, avec cette présence constante du rêve qui y est reconnue, ne présente pas un intérêt particulier pour moi, **en tant qu'interprète**. Toutefois une question se pose, une remarque peut être faite : si nous rêvons toutes les nuits pourquoi certaines personnes s'en souviennent-elles et d'autres non ? Pourquoi avons-nous parfois des rêves à raconter, mais pas toujours ? Pourquoi parfois nous reviennent-ils à la mémoire au cours de la journée suite à un petit élément insignifiant qui en ravive la réminiscence ?

Pour ce qui est du domaine scientifique – actuellement – aucun appareil ne peut mesurer les iotas qui feront qu'un rêve laissera une trace mnésique ou pas ; et personnellement – pour la résurgence fortuite en cours de journée – je ne dispose ni ne propose aucune piste. Par contre je m'autorise à dire que le rêve — celui dont on se souvient — a fort à voir avec nos tensions. Faut le dire ou faut le taire ? Relisons Monsieur Faut-le-taire « *Le laboureur, qui a bien travaillé sans chagrin, et bien mangé sans excès, dort d'un sommeil plein et tranquille que les rêves ne troublent point* » (François-Marie Arouet, dit Voltaire, qui sait parle ès qualité puisqu'il labourait encore son champ à l'âge de 78 ans à Ferney – pays de Gex – devenu Ferney-Voltaire en 1878). Rappelons que la psychanalyse voit dans cette absence de rêve un refou-



lement, ce serait tellement laid ou insoutenable que la censure opère radicalement en abolissant toute réminiscence.

Parmi les centaines et centaines de contacts tentés auprès des personnes en charge du sommeil je me hasarde vers le Docteur A. N. "passionné par le monde du sommeil, et s'intéresse en particulier à l'influence du sommeil sur le psychisme et les fonctions cognitives". Je cite ici notre échange qui a partiellement échappé aux oubliettes d'un rangement calamiteux. Très peu de personnes se donnent la peine de me répondre contrairement à ce Monsieur qui le fait sur le champ, civilement et de façon détaillée par rapport à mon prédicat qui veut voir dans le rêve dont on se souvient un rapport direct avec une tension. Je le cite parce que spécialistes où amateurs ne sont pas loin d'avoir le même type de réactions, seul l'apprêt plus que l'approche en diffère.

Bonjour,

Je suis heureux que tant de personnes s'intéressent au rêve même hors des centres de recherche.

Par contre je vous trouve un peu dur avec la recherche qui connaît beaucoup plus de choses sur le rêve que vous ne le dites.

Votre hypothèse est que le rêve résulte d'une tension. Il faut donc dans un premier temps définir les deux termes.

Comment définir un rêve ?

De simples images remémorées, un scénario complexe et plus ou moins cohérent. De plus doit-on se baser sur les souvenirs spontanés des rêves ou sur la recherche systématique de rêves de manière expérimentale.

En effet on sait que l'on rêve toutes les nuits sans exception et que l'on obtient un rapport de rêve dans environ 90

Il faut appeler un chat un :

chat
 chat-huant



% des cas où l'on réveille un dormeur en sommeil paradoxal, dans une proportion bien moindre lors des autres stades de sommeil.

Si le rêve résulte d'une tension, force est de constater qu'il y a des tensions tous les jours.

Par ailleurs il a déjà été prouvé de nombreuses fois que les thèmes des rêves correspondent au matériel cognitif issu du jour ou des derniers jours précédents un rêve donné. On a même montré qu'après un apprentissage spécifique, par exemple visuel, ce sont les aires cérébrales traitant les informations visuelles qui sont activées majoritairement lors du sommeil paradoxal survenant pendant la nuit suivante.



Quant à parler de "tension" c'est un terme aussi difficile à cerner que "stress". On a même tendance à penser que le stress c'est la vie elle-même.

En conclusion si l'hypothèse est que le rêve est issu de ce que nous vivons : nous avons déjà d'amples preuves scientifiques de la chose. Si votre hypothèse

voise autre chose, je suis prêt à en discuter.

Cordialement

Lorsqu'avec le recul du temps je reprends ce courrier, je n'y vois pas matière à crispation, cependant à l'époque j'en fus contrarié. En outre je fus torturé par je ne sais combien de possibilités de formulation de réponses qu'en définitive je gardais pour moi. Je trouvais

surtout que de sa part c'était chipoter que d'ainsi répondre au lieu de tendre l'oreille et qui sait, la main, quitte à mettre le holà par la suite. Une réelle ouverture, une ouverture sincère, trouve d'autres évocations que celles employées dans ce courrier, et un tel déluge de mots m'apparaissait comme cette mise à distance invariablement constatée sous diverses formes. Mais s'il était médecin il n'en était pas pour autant accoucheur des idées des autres.

Dans les premières années de ma quête, je fustigeais mon incapacité à pouvoir établir un contact "technique". Homme de la plèbe, les pieds dans la glèbe et seulement familier de sa culture concrète j'attribuais cette impasse à mon manque de  culture. Je supposais alors que j'étais aveugle à mes propres erreurs et limites, lesquelles apparaissaient si évidentes à mon vis à vis qu'elles le dissuadaient sagement de s'engager dans l'échange. À la longue je me suis pour-



tant conforté dans l'idée que le problème était tapi chez mes interlocuteurs. Plus précisément il devait s'agir de quelque chose de communément partagé chez presque toute personne que l'on est susceptible de fragiliser, que l'on dérange ou que l'on inquiète à vouloir, en "expert", traiter du rêve, de l'intime ; oui, y compris à simplement vouloir évoquer le rêve en général. À la remarque près que je n'ai jamais connu de réticence de cet ordre avec les rencontres de hasard. Je qualifierai ce phénomène de "sournois désenchantement".

Nous reviendrons sur cet échange avec le Docteur A.N, mais j'ai maintenant à vous montrer pourquoi j'affirme que le rêve dont l'on se souvient naît toujours d'une tension, ceci étant le principe de base. J'y fais tout mon possible pour proposer une méthode, ou plus simplement une approche, qui fait ressortir que certains rêves sont le résultat d'une contrainte préalable. N'est-ce pas un apport innovant ? Une porte qui s'ouvre enfin...

Si le rêve résulte d'une tension, force est de constater qu'il y a des tensions tous les jours. Eh bien non, on n'a pas systématiquement de souvenirs de rêves (chaque jour) !



*Dans nos labos on accueille et on soigne rats et virus
mais pas les idées nouvelles*

Ma quête m'amène à contacter, parmi d'autres, un scientifique, et je consacre durant quelques années un site Web à cet épisode, jusqu'à ce que, fauché, surendetté j'y renonce :

L'interprétation des rêves a-t-elle à voir avec la recherche scientifique ?

Ce petit site traite d'un seul point : tenter de démontrer qu'une tension aura tendance à déclencher un ou des rêves.

avec une faute d'orthographe au mot susceptible

Si 4000 chercheurs dans le monde se consacrent à l'étude du sommeil très peu s'intéressent au rêve ; en l'espace de 14 années j'en ai personnellement contacté quelques dizaines susceptibles d'être concernés, sans aucun résultat...

Ce deux Avril 2007 j'adresse un Mel à Monsieur Hervé Chneiweiss Professeur au Collège de France (le rêve n'est pas l'objet de son étude*), il prend cependant soin de me répondre ce qui va déboucher sur la création de ce mini-site.

*Je lui avais écrit parce que le rêve touche (à son insu) à un domaine : l'éthique, dans lequel il est impliqué.

Voici la teneur du Mel que je lui adresse le 2 Avril 2007 :

— Durant plus de quatorze années j'ai tenté de contacter des dizaines de chercheurs dans leurs usines à gaz, y compris au Collège de France, sans aucun écho.

Mon but n'est pas de faire perdre leur temps aux gens qui le dilapident actuellement sur de fausses pistes, mais ce que j'ai à faire valoir ne doit plus être tranché en deux minutes, fusse par le plus fulgurant des esprits.

Si vous pouvez m'apporter une ouverture....Sincèrement.

Sa réponse carrée

Monsieur,

La question centrale n'est pas d'être amateur ou professionnel mais, concernant la démarche expérimentale qui caractérise la science, de s'inscrire dans la démarche du paradigme, c'est à dire la conjugaison d'une hypothèse crédible et d'une capacité à tester expérimentalement cette hypothèse. C'est ce qui différencie (sans jugement de valeur) la démarche scientifique de la démarche philosophie ou métaphysique.

épis
pisté
molo

Paradigme
logique
épistémologique

Vous devrez ensuite contacter les personnes expertes et intéressées par votre sujet. S'il s'agit en l'occurrence du rêve, je ne suis pas cette personne, mes recherches portant sur les mécanismes moléculaires et cellulaires de la plasticité cérébrale, le rêve apparaissant dès lors comme une activité intégrée très élaborée par rapport à nos objets d'étude.

Le meilleur moyen d'entrer en contact avec des spécialistes serait probablement de placer une annonce auprès de la Société des Neurosciences. Bien à vous

Les tentatives auprès de la Société des Neurosciences sont restées sans réponses, quant aux prolongements éthiques nous verrons plus tard, après le 32 Février ; mais puisque l'on m'indique une piste, vais-je baisser les bras ? Sa réponse me plonge toutefois dans l'embarras, le rêve — matière éminemment volatile et d'apparence si difficilement cernable ou quantifiable — peut-il se plier aux exigences scientifiques ? Est-il envisageable de pouvoir le circonscrire dans une "démarche expérimentale qui caractérise la science ?" Monsieur Chneiweiss me précise ensuite que "la démarche du paradigme résulte de la conjugaison d'une hypothèse crédible et d'une capacité à tester expérimentalement cette hypothèse".

... Kiki mon petit chéri
range Zoë dans sa boîte



Hippo-thèse crédible

Butant sur une claire représentation de ce que peut être un paradigme je suis allé fureter chez le discutable mais néanmoins trop pratique Wikipédia qui m'apprend :

Paradigme épistémologique

Dans son livre "La structure des révolutions scientifiques", le philosophe Thomas Kuhn (1922 – 1996) définit un paradigme scientifique comme suit :

- un ensemble d'observations et de faits avérés,
- un ensemble de questions en relation avec le sujet qui se posent et doivent être résolues,
- des indications méthodologiques (comment ces questions doivent être posées),
- comment les résultats de la recherche scientifique doivent être interprétés.

Pour Kuhn, l'adhésion à un paradigme est un phénomène sociologique, qui implique la genèse d'une communauté de pensée, de méthodes et d'objectifs, autour d'outils communs (journaux, conférences).

D'autres termes comme concept ou système de pensée sont très proches de celui de paradigme. Ils se différencient sur des détails et pour bien comprendre leur signification, on doit prendre en considération le contexte du thème traité.



*Pour l'égnime du paradigme
suivre la flèche bleutée svp*
comme elles venaient.

L'impératif du paradigme plus ou moins bien assimilé je me suis ensuite efforcé d'envisager la notion d'hypothèse crédible de façon ouverte en évitant de discuter au préalable ; et j'ai repris deux aspirines. J'indique cependant qu'il est heureux que je n'ai pas "*débuté dans la carrière*" ainsi ligoté car je n'aurais pu faire un pas en quelque direction que ce fût. J'ai simplement pris les choses



Ce que je vous propose, comme hypothèse crédible la plus élémentaire qui soit, est que le rêve résulte d'une tension. Dans l'immédiat elle n'est crédible que vue de chez moi et n'a pas prétention à épuiser le sujet du rêve et de sa compréhension, mais à ma connaissance il n'est pas d'autre approche qui satisfasse à un cadre admissible selon les critères scientifiques actuels. En vérité est-il réaliste d'envisager que le rêve, phénomène si aléatoire et si individualisé d'apparence, gardant en définitive l'intégralité de son mystère malgré de multiples approches, puisse s'inscrire dans une démarche expérimentale ?

*LIBRES À D'AUCUNS D'EXPLORER D'AUTRES
PISTES : DIGESTIVES, URINAIRES, PUISQU'APRÈS
TOUT NOMBREUX SONT LES RÊVEURS QUI ONT
CONSTATÉ QUE LEUR POCHE STOMACALE OU
VÉSICALE AVAIT UNE INFLUENCE CLAIREMENT
MARQUÉE SUR CERTAINS DE LEURS RÊVES. SOIT
DIT EN PASSANT ON NOTERA DANS CES DEUX
CAS UNE TENSION ET MÊME UNE PRESSION*

Monsieur Chneiweiss a-t-il bien mesuré la portée d'un tel cadre appliqué au domaine de la compréhension du rêve ?

Sommes-nous dans une impasse ou simplement face à un défi ? Ne serions-nous pas face à cette double injonction : *"Nous, scientifiques, sommes prêts à reconnaître votre théorie sur le rêve Mais pour cela il vous faudra passer par une expérimentation inapplicable à l'objet de votre étude."*

– On est soumis à une double injonction ou "double contrainte" ("double bind" de Gregory BATESON, 1904-1980) quand un même message contient deux ordres qui s'annulent l'un l'autre. C'est ainsi donner un ordre à un subalterne, et, en même temps, à un autre niveau, lui ôter le moyen de l'exécuter. En psychologie est typiquement cité un ingérable « Sois spontané ! »

Voilà ce que j'écrivais sur mon site Web, celui-ci étant plus interactif et direct que l'ouvrage que vous tenez entre les mains. Nous poursuivrons comme si cette interactivité pouvait s'exercer ici ce qui m'évitera une refonte du libellé et préservera quelque peu la dynamique de l'ensemble. Quelques pages plus loin la possibilité de vous y impliquer pour vérification personnelle vous sera soumise, selon vos dispositions à être partie prenante de cette démarche expérimentale.



Ce que nous allons tenter maintenant de vérifier ensemble s'inscrit dans une parenthèse par rapport à ce qui se dit, ce qui se croit et ce qui se colporte sur les rêves.

Laissez-vous guider, puis, interrogez-vous.

Examinons ma capacité à me conformer à ce protocole, mais avant tout mon statut est-il adapté à ce fameux programme de recherche ? Souvenons-nous que pour Kuhn, l'adhésion à un paradigme est un phénomène sociologique qui implique la genèse d'une communauté de pensée, de méthodes et d'objectifs, autour d'outils communs². Dès lors il n'est que trop évident que ma position sociale (ouvrier) m'éjecte d'une telle communauté et m'ôte toute capacité. Cependant si j'accepte la méthode que m'a défini Monsieur Chneiweiss, si mon objectif de démontrer que le rêve naît d'une tension s'avère fondé et que, pour ce faire, j'utilise les outils "agréés" par cette communauté, mes affirmations pourront alors faire l'objet de l'attention de cette communauté. **À charge pour elle d'être équitable.**



Pour ce qui est de cette *capacité à tester expérimentalement cette hypothèse*, je crois bien que nous allons explorer cela ensemble car vous pourriez, pour certains d'entre vous, vous y improviser co-baye... C'est ce que j'écrivais sur le site Web en question

Si nous tous n'ignorons pas les thèses freudiennes (le rêve en tant que réalisation d'un désir) et connaissons l'approche de Jung (inconscient collectif, archétypes etc.), quelques-uns parmi nous prendront davantage l'hypothèse de Michel Juvet sur un rêve qui restaurerait notre individualité... Quant à moi je prétends que le rêve est toujours à visée équilibrante, qu'il n'a pas lieu de se manifester lorsque nous ne vivons pas de motif de tension (même minime) particulier. Il émergera de façon notoire lorsque nous serons en

² Dans le domaine de la compréhension des rêves il ne m'apparaît pas qu'il existe une structure concrète ou virtuelle capable d'accueillir une communauté de pensée, de méthodes et d'objectifs, autour d'outils communs. À moins que ce genre d'observatoire soit des plus secrets, au point que l'on n'en connaisse pratiquement qu'un à l'Hôpital du sacré Cœur à Montréal.

discordance avec une espèce de programme intérieur, garant de notre humanité et donc du simple bon sens – pourquoi compliquer outre mesure ? On peut le considérer comme l'équivalent d'un ADN comportemental et de ce fait il trouve, en toute logique, sa place comme instance à visée régulatrice. Il ressort de cela que ne pas rêver (ne pas avoir de souvenir d'un rêve) c'est dormir du sommeil du juste. Cette notion d'équivalent d'un ADN comportemental vous sera davantage précisée ensuite.

Mais revenons, à nos moutons et cobayes. En quoi pourriez-vous être un cobaye ? Ou, exprimé de façon plus affable et plus engageante, de quelle nature pourrait être votre contribution à cette avancée majeure sur le plan de la connaissance humaine ?



Aussi bien vous que moi sommes radicalement démunis lorsque nous souhaitons agir sur le rêve ; même les rêves dits "lucides"

débutent et finissent hors de tout contrôle. Cependant il n'aura pas échappé à certains qu'une difficulté ou une période difficile pourra être génératrice de rêves ou d'un surcroît de rêves. C'est, en définitive, cette particularité – bien connue pourtant – que nous tenterons d'exploiter afin de voir ce qu'il peut en ressortir.



Les rêves naissent de nos tensions
Voici un test ou une enquête simples à mener

Lorsque Freud entreprend de nous expliquer le pourquoi des rêves, il appuie brièvement sa démonstration sur des rêves enfantins. Ils ont ceci de commun que ce sont tous des rêves de tension nés d'une frustration.³ Il en fait, pour les besoins de sa cause, des rêves de désir. Nous aurons à connaître, dans le cadre qui nous est imparti, la même difficulté ~~ou impossibilité d'évaluation~~ (distinguer ~~en toute théorie~~ entre tension et désir) ; du moins pourrons-nous constater l'impact d'une tension sur notre production de rêves.

Tout en restant objectifs, d'autres conclusions pourront-elles s'envisager, voire s'imposer d'elles-mêmes ? *Lorsque je parle de rêve il s'agit, bien entendu, du rêve qui laisse une trace mnésique*

Nous allons donc nous tester face à une tension que nous allons volontairement nous imposer. Serons-nous amenés à constater que cette tension déclenche des rêves ?

La difficulté d'appréciation, ~~qui équivaudra à une impossibilité de trancher dans le cadre de cette étude~~, est qu'une tension peut aussi bien naître d'un désir que d'une contrainte.

³ * Plus loin nous justifierons comment Freud a pu se méprendre en confondant une frustration enfantine née d'une contrainte avec un désir non soumis aux contraintes en cause.

Rappelons-nous qu'il y a deux façons d'être malheureux : c'est de ne pas posséder ce que l'on désire, ou de posséder ce que l'on désirait... mais je philosophe déjà.

Il me semble cependant que nous aurons proposé un point de départ obligeant à considération, escamoter cela est contraire à la représentation que l'on se fait de l'esprit scientifique.



tension

Quand bien même quelques tortueux et ingénieux paradoxes évoqués en psychologie ont fait perdre de vue le simple bon sens et l'ont même rendu suspect, je reste persuadé qu'il nous permettra ici même de dépasser ces prémisses très restreintes.

Lorsqu'il s'agit de considérer l'humain le bon sens doit prévaloir plutôt que d'invariablement succomber aux charmes d'un mystère dont nous serions majoritairement tramés. D'ailleurs il suffit d'aller au pied levé à la pêche sur le Web pour tomber ici, là et partout dans le moindre blog ou forum sur une litanie onirokilométrique de ce genre : (c'est un exemple qui date du jour même) *"Il y aurait tant à dire sur un simple rêve, mais par où trouver le fil de l'écheveau pour le dénouer. Tout est tellement imbriqué, le vécu, l'inconscient du rêve, le présent, le passé que cela me paraît difficile Un simple rêve peut conduire à contenir l'histoire entière d'un individu. Alors pour l'expliquer ce rêve, je pense qu'on doit savoir beaucoup sur l'être qui l'a fait. Et je me sens complètement impuissante à narrer toutes les ramifications. Je sais par le fil des associations d'idées, ce que veut dire mon rêve, il veut dire tant et tant de choses. Sa signification diffère, évolue selon la couleur d'une journée et je note mes rêves parce que la simple évocation ou*

relecture de ces derniers, m'apportent une somme fabuleuse de matière pour travailler sur moi, m'apprendre."

Plutôt que de succomber à ce sempiternel engoulement qui est en définitive nombrilique et fascination de soi par soi "grâce" au verbe, je vous propose simplement quelques tensions aux effets durables que l'on peut déclencher facilement ; pour, ensuite, ne plus dire tant mais dire concret jusqu'à précis.

- Un régime alimentaire crée une tension.
- Décider de limiter sa consommation alcoolique, chez quelqu'un qui consomme un minimum cela va de soi, crée une tension (de même nature qu'un régime alimentaire).
- Le sevrage tabagique crée une tension.



Bien évidemment il existe de multiples causes de tension mais celles que je viens de citer sont simples à appliquer, leur impact sur le rêve est relativement direct, relativement lisible, ce qui en facilite l'étude. Il est un fait qu'elles sont plutôt liées à notre physiologie, mais si quelqu'un à mieux à proposer dans ce cadre tel qu'il nous a été imparti, nous sommes ouverts.

Consécutivement à cette manœuvre initiale programmée pour tester si les rêves peuvent naître de tensions que pouvons-nous attendre comme impact sur ceux-ci et sur ce que nous en pensons ? Sortirons-nous avec le même état d'esprit suite à ce petit test ? Quelques connaissances dans le domaine de la traduction des rêves nous seront-elles indispensables ?



Suite à la mise en œuvre de cette tension le recueil d'informations pourra alors se faire : d'abord indistinctement c'est-à-dire globalement en acceptant le tout-venant, puis, la "qualité" de chaque rêve, par rapport à ce qui en est escompté, se posera nécessairement.

Tout d'abord recensement des rêves dont il convient d'admettre spontanément qu'ils présentent un rapport direct avec la tension inductrice. Les pistes relativement aisées à explorer s'articuleraient autour de :

- régime et nourriture
- alcool et boisson
- sevrage tabagique et cigarette

C'est uniquement ce qui pourrait être retenu dans le cadre de ce protocole, et, à mon sens, l'on remarquerait déjà une piste substantielle par rapport au rêve qui naît d'une tension.

Serait-il cependant judicieux d'en rester là, comme un simple badaud sans exigence aucune ?

Cela me rappelle assez cette mission d'expertise très restreinte dans l'affaire de l'assassinat du Ministre Robert Boulin. Cette mission d'expertise heurte le bon sens car en somme elle aboutit à cacher la vérité alors qu'elle était censée la révéler. Les docteurs Deponge et Bailly qui effectuèrent l'autopsie du ministre à l'Institut médico-légal de Paris, signalèrent dans leur rapport que, "conformément aux directives de mon-République, ils n'ont pas procédé à l'autopsie du crâne." Pourquoi cette limitation délibérée, contraire au déroulement nécessaire et suffisant de l'autopsie ? Le ministre a-t-il le visage tuméfié et une contre-autopsie pratiquée trois ans plus tard décèlera deux fractures de la face (nez et pommette droite). C'est deux experts peuvent être considérés comme des scientifiques, ils en ont la formation ; leur fonction – et non pas leur mission – est bien d'être inquisiteurs : le furent-ils ? LA MAJORITE DES SCIENTIFIQUES fonctionne ainsi. Hélas. Et la pauvreté de la recherche me semble davantage due aux esprits — aux états d'esprit de ces gens — qu'aux subsides. 



DANGER EXPERTS

Si vous vous infligez un régime, vous verrez "émerger" des rêves dans lesquels la nourriture tiendra la place centrale. Cependant divers mécanismes propres au rêve tendront à donner un aspect curieux au contenu du rêve. Je crois qu'il est plus simple que j'illustre cela par des exemples :



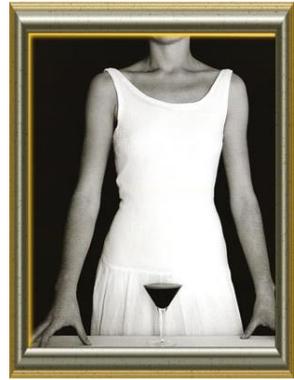
Un rêve personnel : je désire restreindre mon volume de nourriture et je me propose — ça ne mange pas de pain — d'être persévérant dans cet auto contrôle : la nuit, de façon fugace, je rêve d'un appétissant sandwich au jambon fait avec du pain de mie industriel hors format. Dans la réalité je n'apprécie pas du tout ce genre de pain, et je fais l'impasse sans problème sur le jambon.

— Le rêve d'une jeune fille contrainte de faire un strict régime désodé : "dans le frigo elle voit une morue (aliment salé par excellence) battre de la queue".

Ce sont donc ces rêves qui, je le suppose, pourront trouver grâce aux yeux des scientifiques. À moins qu'on ne me ressorte le basique et insuffisant "*le rêve est issu de ce que nous vivons : nous avons déjà d'amples preuves scientifiques de la chose*"; insignifiant en vérité car non significatif, non porteur de sens. Excepté si, en conséquence, l'on se pose la question du rapport de ce rêve avec la simple réalité – la forme – et non plus comme on le fait trop volontiers avec d'insondables profondeurs psychiques supposées – les tréfonds – comme on l'a vu plus haut.

Cependant tout le monde sait qu'un rêve nous laisse bien souvent perplexe quant à ses rapports avec notre vécu (c'est, très grossièrement, en rapport avec certains mécanismes qui en déforment les images, tels l'amplification, l'Allégorie, l'analogie etc. qui seront définis plus loin dans cet ouvrage). C'est pourquoi les deux exemples suivants sont peu directement évocateurs ; mais si la compréhension des rêves pouvait en somme se faire "à lecture directe" cela se saurait, non ?

— Je suis très attiré par une patronne de café qui n'existe pas en réalité, en fait elle représente l'attrait que les boissons alcoolisées exercent sur moi (rêve fait durant une période de prise de conscience affermie à propos de la boisson)



(Rêve fugace) Je pédale sur un vélo de course, j'ai un bon rendement et je suis mince. C'est — aussi — un rêve de régime alimentaire qui m'idéalisait plus jeune, vigilant par rapport à mon alimentation, sportif et en forme ; état qu'un régime (une nouvelle fois en cours) peut me permettre de retrouver partiellement.

Si je connaissais les rêves de tension liés à la boisson et à la nourriture, c'est par hypothèse que je pariais sur les rêves d'arrêt tabagique. Il m'est alors venu l'idée d'aller fureter sur des forums spécialisés (il en existe sur de nombreux sites) voilà quelques échanges que j'y ai recueilli, certaines conclusions sont aberrantes, mais c'est fréquent en matière de rêve, c'est d'ailleurs pour cela que j'évoque fréquemment le bon sens. Mais le tabac-tracas est bien là.

— Mais cette nuit j'ai rêvé que je fumais comme un pompier et je me disais que c'était dommage mais que c'était comme ça et que je recommencerais à arrêter le lendemain... Mais non ça ne me turlupine pas du tout .

— 5 1/2 mois d'arrêt de la clope. Samedi je me réveille, j'ai eu les boules : j'avais rêvé que j'avais fumé, et même dans mon rêve j'étais dégoûté de mon manque de maîtrise de moi quand je me suis réveillé, j'étais tout content que je n'avions point craqué.

— Marrant, j'ai l'impression que c'est le lot de tout fumeur qui a arrêté, moi-même j'ai rêvé des centaines de fois que je reprenais, et que je me dégoûtais, à croire que j'étais dans la crainte permanente de ne pouvoir me contrôler.

Tout ceci aboutira à présenter un protocole adéquat à qui ne le snobera pas par principe. Il fut donc adressé à la Société des Neurosciences, sans écho ainsi que je vous le disais. La suite de son labyrinthique parcours entre électrodes laborantines et cornues biscornues connu un destin risible d'absurdité dont je vous conterai les détours inattendus du côté d'un Congrès du Sommeil.

Rêve et tension

(Un rêve particulier pourrait-il être lié à une tension particulière ?)

► Constat

On ne reconnaît pas sûrement de réelle fonction au rêve, celui-ci s'inscrit pourtant dans cette nature où rien n'est gratuit, où rien n'est fortuit. Or, bien que l'étude du sommeil dans le monde mobilise 4000 (quatre mille) chercheurs, en définitive seuls quelques-uns d'entre eux sont concernés par le rêve. Il est notoire que cet énorme potentiel hypothético-déductif – puisque l'homme est curieux de l'homme et du monde et qu'en outre nous sommes en présence de chercheurs ès qualité – ne semble pas s'interroger sur son propre "sournois désenchantement"...ou symptomatique évitement. Il est connu cependant que l'on ne peut résoudre que les questions que l'on se pose et non pas les questions qui se posent.

► Validité et viabilité de notre interrogation

Mais auparavant s'il est concevable de s'interroger sur le rêve, pouvons-nous escompter d'autres réponses que transcendantes, c'est-à-dire hors de portée de l'action ou de la connaissance ? Certains rêves nous stupéfient par leur ingéniosité, d'autres ont valu un Prix Nobel à leurs auteurs, l'intelligence s'y manifeste donc. Certains rêves mettent en œuvre des émotions, au point parfois d'en teinter la vie du rêveur. Si ces deux piliers, intellect et émotion, y sont présents comme dans la vie réelle, qu'est-ce qui en interdirait une étude rationnelle ?

► Une caractéristique notoire

Le rêve présente au moins deux aspects différents : il y a les rêves que je qualifierai de physiologiques et qui font partie de l'architecture du sommeil, mais il y a "en extra" les rêves laissant une trace mnésique. Sont-ils de même nature ?

On évoquera un parallèle, sans aller jusqu'à la comparaison : la respiration, la digestion, la fonction cardiaque s'exercent ordinairement

rement quasiment à notre insu dans le silence des organes, or ces fonctions peuvent être affectées par divers facteurs dont notre émotionnel. La personne concernée sera apte à reconnaître une modification du "cours" d'un tel organe, ce dernier exprimant généralement un "quelque chose" d'adaptatif, une tension, un travail particulier. En analogie peut-on transposer cette adaptabilité fonctionnelle au rêve-qui-se-manifeste ?

Un rêve particulier peut-il être lié à une tension particulière ?

Objectif : Il semble qu'il puisse exister un rapport entre une tension psychologique et la survenue de rêves. À partir des récits de rêves d'un public ciblé, mais neutre car non impliqué directement par une étude sur les rêves, il est/serait possible faire ressortir le rapport de cause à effet entre une tension particulière et d'éventuels rêves s'y rapportant.

Méthode : Une méthode statistique courante peut être mise en œuvre.

Le sevrage tabagique, le sevrage alcoolique, ou leurs prémisses, les contraintes d'un régime quel qu'il soit, sont susceptibles d'induire des rêves dans lesquels ce tabac, cet alcool, cette nourriture ou des éléments qui leur sont connexes (car un rêve n'est guère à lecture directe) entrent en scène. Par le biais des structures concernées et d'interrogatoires personnels, recueil de bilans capables de discriminer au mieux ces occurrences.

Résultats : la collecte des résultats bruts ne permet pas d'emblée de distinguer entre la tension causée par un désir, un besoin (de tabac, d'alcool, de nourriture) et la tension mobilisatrice mise en œuvre pour contrecarrer ce désir. Par contre un rapport de cause à effet peut déjà y être reconnu.

Conclusions : Un tel constat nous place inévitablement devant le "choix qualitatif" : soutenir dans une passe difficile. La réponse se trouvant facilement par ailleurs (*Dans ce bouquin de préférence*).

Quoi qu'il en soit la question qu'un

rêve particulier est lié à une tension particulière peut alors légitimement se poser.

En 2008 le Congrès de La société Française de Recherche sur le Sommeil semble opportunément s'ouvrir à une communication telle que mon "Rêve et tension". Je m'applique à soigner une petite présentation, une communication donc. Je me trouve favorisé par le fait qu'à la fatidique case "activité professionnelle", j'appose honnêtement un très neutre "retraité" pouvant tout aussi bien laisser augurer du Grand Manitou hors cadre que du petit manie tout pensionné (manœuvre en retraite).

Ma proposition de communication répond, selon mes moyens, à toutes les exigences qui ont été stipulées, quand, quelques temps plus tard on m'informe que mon texte doit être réduit à 300 mots (trois cent). Je m'y conforme bien conscient qu'un tel laconisme n'aide en rien à pénétrer au cœur des choses.

Je ne suis donc pas étonné de voir ma proposition non retenue.

Nous vous informons que les conditions de présentation des communications pour le congrès du Sommeil qui se déroulera à Lille [...]

Les normes de publication ont été modifiées et les résumés soumis ne doivent pas dépasser 300 mots (hors titre et auteurs).

Nous vous demandons donc de bien vouloir modifier votre communication[...]

Nous sommes conscient de la gêne occasionnée par ce changement et nous nous en excusons.[...]

Et la vie suit son cours. J'ai la surprise de recevoir un an plus tard un appel à communication pour la mouture 2009 de ce congrès. Je comprends qu'en fait toute l'arrière cuisine de ce genre de manifestation est gérée par une officine qui répercute plus ou moins intelligemment ses fichiers d'une année sur l'autre. Je leur réponds ap-

proximativement — je n'ai plus ma réponse sous la main — qu'ils sont bien aimables de penser à moi, mais que si cela n'a comme effet que de remuer le fer dans la plaie ils peuvent aller se faire voir chez Q.Plumeau. Plumeau de son nom, suivi de l'initiale de son prénom. J'imagine que j'ai répondu moins brutalement mais que l'arrière-goût de moutarde de mon courrier fût que je reçu ce justificatif :

Cher Collègue,

Quand je vous disais que l'habit de retraité faisait aussi bien le moine que le mandarin !

Le conseil scientifique du Congrès du Sommeil s'est réuni hier pour examiner les résumés des travaux scientifiques soumis pour communications affichées et orales pour le prochain congrès.

Nous avons tous apprécié l'humour de votre proposition, qui illustre fort bien le fair-play de votre réaction face au refus que vous aviez essuyé l'an passé. En tant que vice-présidente de [...] et à ce titre votre réaction, quelle que soit son humour, m'interpelle et m'engage à une réponse.

Au fond peu nous importe qui est cette aimable personne qui prend au moins soin de me répondre correctement.

Dans votre travail de l'année dernière, vous aviez respecté scrupuleusement les formes, en hiérarchisant votre propos avec les paragraphes habituels « objectif, méthode, Résultats, Conclusion », ce dont je vous félicite car tous ne le font pas, alors que cela aide à la clarté du propos.

En revanche, le contenu de votre résumé tel que rédigé ne nous permettait pas de com-

rés



Tu parles, en
300 mots TTC

prendre la méthodologie employée (description de la population étudiée ? méthode d'étude des rêves : récits de rêves après réveils spontanés, après réveils provoqués, réveils dans tous les stades de sommeil ... ? types de variables collectées ?), ni ne nous exposait clairement les résultats obtenus : nombre de sujets inclus, étude de corrélation ? ... Cette absence de données ne nous a pas permis d'évaluer la pertinence de votre proposition, et nous a de facto conduits à exprimer un refus.

En d'autres termes, votre approche est certainement très originale et novatrice, mais l'exposé qui en était fait ne permettait pas d'en prendre toute la mesure.



Pour cette année, nous nous sommes conformés à votre souhait, et votre proposition de communication a été également refusée, en espérant que cette année vous serez satisfait de ce que le conseil

scientifique vous ait suivi.

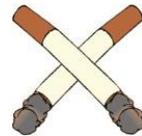
Encore bravo pour votre humour et votre fair-play.

De ce dernier paragraphe je ne saurai jamais si c'était du lard ou du cochon, mais notre collaboration est ainsi mort-née et les congressistes vécurent heureux et y dormirent du sommeil du juste...



Que ce soit du lard ou du cochon finalement peu importe, revenons à nos moutons aux poitrines enfumées en partance vers l'air libre. Je crains cependant que les plus irréductibles onironautes parvenus jusqu'à cette page continueront de se référer à leurs grimoires dans lesquels est écrit textuellement à propos de fumer ou du tabac :

- Signe d'ennui ou d'agréments très passagers
- L'acheter : petites dépenses en prévision
- Le fumer : plaisirs éphémères
- À priser : période favorable pour les affaires
- Le renverser par terre : vous vous éloignerez un peu de vos amis
- Tabac à priser : estime de l'entourage et des relations. *Comme quoi il est préférable d'être prisé de ses amis qu'être passé à tabac par ses ennemis.*



Sur GOOGLE tapez donc les mots rêve et tabac ou fumer vous aurez peut-être la chance de tomber sur un bijou de style et de contenu comme celui-ci, totalement en phase avec notre proposition. Vous verrez qu'il n'y est que logique que la tension due à l'arrêt du tabac induise également une tension se rapportant à l'appétit qui se réveille. Il est extrait d'un blog dédié à l'arrêt du tabac, j'ai demandé l'autorisation de pouvoir le publier à son auteure qui ne m'a pas répondu :

Agressée par son cerveau, elle se relève et contre-attaque !

L'arrêt de la cigarette a différents effets secondaires dont nous avons déjà abondamment discuté. Il en est toutefois deux autres sur lesquels je voudrais me pencher aujourd'hui : le premier qui relève de l'anecdote, vous fera – je l'espère sourire – bien qu'il me plonge dans des abîmes de "perplexitude* "...

Et le deuxième, beaucoup plus connu donc documenté et commenté à moult reprises, mais qui lui aussi me chiffonne suffisamment pour que je vous expose mes états d'âme sur ce sujet.

Cela fait donc 32 jours ni plus ni moins que j'ai arrêté la cigarette, youpi joie je me félicite chaque fois, manière ... Au bout d'une semaine environ, j'ai commencé à mal dormir : je ne me souvenais pas de mes rêves et me réveillais chiffonnée, grognon et enrouée sans bien comprendre. Au fur et à mesure des jours, que dis-je : des nuits, j'ai commencé à me souvenir à nouveau de mes rêves et là quelle ne fut pas ma surprise.

Figurez-vous que chaque nuit je rêvais que je fumais, et pas qu'un peu ! Je fumais, fumais, fumais des centaines de cigarettes, je fumais des paquets entiers toutes les nuits quel que soit le rêve "hôte", qu'il soit cauchemar ou rêve, je fumais ! Comme le cerveau



humain est aussi fourbe que performant, non seulement je rêvais que je fumais mais j'en ressentais le moindre détail : la texture de la cigarette entre les doigts, l'odeur du tabac, le goût de l'empoisonneuse dans ma bouche, la sensation de la fumée qui descend dans les bronches ... et même les réactions de mes figurants oniriques étaient liées à mon tabagisme fou ! Le matin je me réveillais la gorge en feu, la langue pâteuse, l'œil vitreux de la drôlesse un lendemain d'excès, alors que — bien sûr — je n'avais strictement rien fumé "en vrai".

Pendant quelques temps j'ai douté de moi, et me suis très sérieusement interrogée sur de possibles crises de somnambulisme. Mais comme il n'y a aucune cigarette chez moi, que les portes sont fermées à double tour la nuit gardées par mes chats de combat, et surtout que mon binôme de vie au sommeil beaucoup plus léger que moi, m'a confirmé que je ne bougeais pas de ma couette de toute la nuit ; j'ai dû admettre que c'était bien mon cerveau qui me jouait des tours. Cela me rappelle « Freddy et les griffes de la nuit »*** vous savez ce film d'horreur des années 80 où de jeunes ados étaient capturés et malmenés par un monstre aux mains coupantes dans leurs rêves, et toutes les blessures qu'ils recevaient dans les rêves, ils les avaient en se réveillant dans la réalité. Plusieurs matins de "gueule de cendrier" se sont donc succédés sans que je comprenne quoi que ce soit à ce qui m'arrivait. Personne sur le Grand Nain Ternet ne semblait avoir vécu cela ni en français, ni en anglais, ni en espagnol ou en portugais merci Google. Puis peu à peu cela s'est estompé : cela fait quelques jours à peine que mes rêves sont non-fumeurs.

Étrange non ?

L'autre effet secondaire est beaucoup plus classique : j'ai faim tout le temps. Ne m'en voulez pas de verser dans la facilité en abordant ce thème, mais cela m'obsède tout autant que Freddy et mes cigarettes imaginaires qui font mal à la gorge. La preuve : j'en rêve aussi la nuit !! Mais, à la différence de mes rêves enfumés, j'ai encore faim le matin quand je me réveille. C'est bien simple je pourrais manger 24h/24 en ce moment. Et pas que de vils biscuits ou des carrés (plaques?) de chocolat : non, non, non. J'ai des pulsions autrement plus sérieuses et cholestérolées : je rêve de côtes de bœuf de géantes de 1,6 kg minimum et persillées à s'en damner, de gratin

de macaronis noyés de fromage et de beurre, de cassoulet au confit de canard, de tartiflettes et autres quiches et pizzas, j'ai même rêvé d'un petit salé aux lentilles...en plein été...

Et comme pour la cigarette, mon cerveau s'applique à m'en restituer tous les détails de sorte que ma petite simulation mentale soit diablement réaliste. Conséquence : je mange, je mange, je rêve que je mange, je mange pour de vrai, tiens si j'allais manger un truc, ouhlalala j'ai faim et 32 jours plus tard le verdict de la balance fut implacable « *Josianne, vous avez pris 6 kilos et pas du tout du muscle, il va falloir vous ressaisir, il va falloir que ça commence de cesser Josianne !!* » ****

Du coup j'ai dû bannir le gras et le sucre de ma vie « Vade Retro Satanés Kilos », je fais du vélo pour aller au boulot, j'ai même été courir hier ok : 15 minutes, et encore j'étais à l'agonie...Hum hum c'est pas demain que je me fais un marathon ! Pour m'en sortir, ou limiter la casse c'est selon, j'ai trouvé un petit truc : à chaque fois que j'ai envie de fumer et/ou envie de manger je bois de l'eau minérale. Résultat : je bois 3 ou 4 litres d'eau par jour !

Mon avis : je pense que mon cerveau m'en veut et m'a déclaré la guerre. Qu'en pensez-vous ? Ça vous arrive de vous faire mener par le bout de la circonvolution cérébrale. Rassurez-moi



* *perplexitude : magnifique création de lexicale "perplexe" et "attitude" donc, Lorie sors de mon corps !***

** *oui, je suis toujours jeune culturellement, sur ce coup peut-être un peu trop, je vous l'accorde.*

*** *Oui je ne suis pas SI jeune que ça, mais c'est indélicat de votre part de le relever, on ne vous remercie pas !*

**** *Non, je ne m'appelle pas Josianne en vrai, c'est juste mon nom de scène 😊*

Merci Josie pour ce témoignage édifiant mais voilà que Jacquot la ramène à nouveau



— *« En conclusion si l'hypothèse est que le rêve est issu de ce que nous vivons : nous avons déjà d'amples preuves scientifiques de la chose. »*

— Mais Docteur A.N, arrêtez de me répéter cela, et inutile de convoquer la science à nos chevets (pour voir de quoi nous rêvons et en parler la bouche en bec — Busen — de perroquet) ! Ça n'a aucun intérêt pratique et c'est tellement évident que je ne parle pas ici de cet aspect superficiel du rêve sur lequel je reviendrai par la suite. Ici on traitait du possible constat d'un rapport — de cause à effet — entre les rêves dont on garde un souvenir et une tension qui l'aurait fait naître. Bon, je vois que je perds mon temps avec vous, je vous confine désormais dans ce chapitre trois et je passe au quatre où je m'essayerai à évoquer cet équivalent d'ADN comportemental que je distingue dans les rêves.

Amples preuves ! Tu parles ! Du vide, c'est du vide. Creux en plus, mais rempli du néant d'une vacuité désertée d'un quelconque contenu ! Ça m'évoque le vent qui souffla dans le rêve de la nuit du 14 Novembre 1615 fait par Descartes ; je redoute déjà que cela ne m'écarte dans l'immédiat de pouvoir définir ce qu'est l'équivalent d'un ADN comportemental ; et que cela ne m'éloigne de l'épigénétique tiens, pendant que nous y sommes.

Une suite existe ...