

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 j'attribuais cette impasse à un manque de **Culture**. Je pouvais alors supposer 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 pourtant 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 du rêve en général. À la remarque près que je n'ai jamais connu de réticence de cet ordre avec les rencontres de hasard.

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



*avec une faute
d'orthographe au mot
susceptible*

principe de base. Mes explications, imparfaites, se trouvent sur un site dont je reprends ici le fond et un peu de la forme. En voici la page d'accueil :

J'écris donc ceci :

— 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.



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*".

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

Paradigme épistémologique

Au début du XIXe siècle, le mot paradigme était employé comme **terme épistémologique** pour désigner un modèle de pensée dans des disciplines scientifiques.

Dans ce contexte, l'emploi le plus répandu se trouve chez le philosophe Thomas Kuhn qui l'utilisait pour désigner un ensemble de pratiques en science. Le terme est cependant souvent inapproprié et Kuhn lui-même préférait utiliser les termes de *science exemplaire* et de *science normale* qui lui semblaient contenir un sens philosophique plus exact. Cependant, dans son livre "*La structure des révolutions scientifiques*", Kuhn 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. Imre Lakatos a tenté de développer le concept d'une façon dialectique

sous le nom de programme de recherche.

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 comme elles venaient.

LIBRES À D'AUCUNS D'EXPLORER D'AUTRES PISTES :
DIGESTIVES, URINAIRES, PUISQU'APRÈS TOUT
NOMBREUX SONT LES RÊVEURS QUI ONT CONSTATÉ
QUE LEUR POCHÉ 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

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 ?



Monsieur Cheinweiss 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."** Sur le site en question je prends soin de rappeler ce qu'est une double injonction :

— 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 aussi donner un ordre à un subalterne, et, en même temps, à un autre niveau, lui ôter le moyen de le faire. 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.

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 communs¹. 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.



Ce que nous allons tenter ici 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.

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 cobaye... 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 priseront 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, hormis lorsque nous sommes en 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.

¹ 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.

Mais revenons, à nos moutons et cobayes. En quoi pourriez-vous être un cobaye? Ou, exprimé de façon plus affable, 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 que nous tenterons d'exploiter afin de voir ce qu'il peut en ressortir.

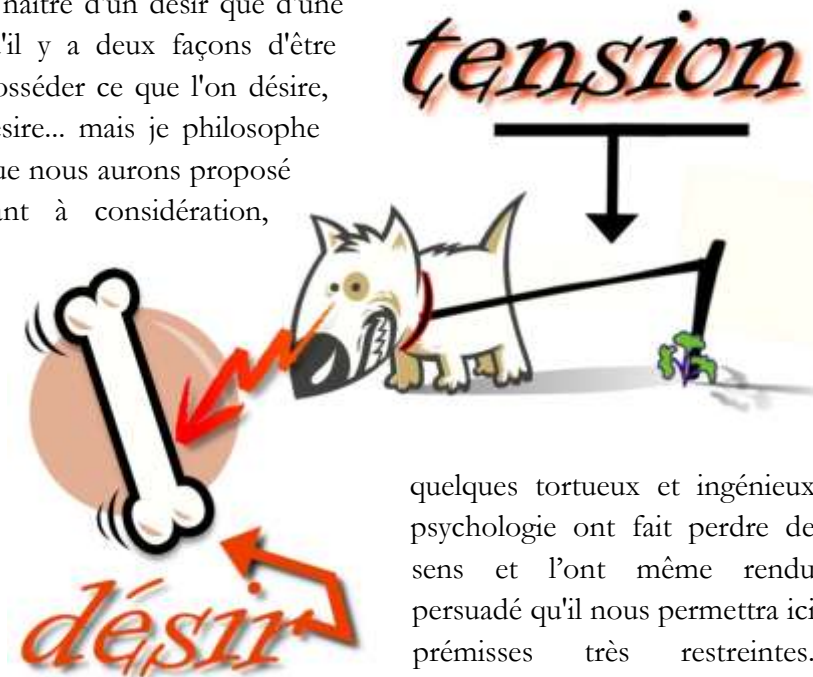
Lorsque Freud entreprend de nous expliquer le pourquoi des rêves, il appuie brièvement sa démonstration sur des rêves enfantins qui ont ceci de commun que ce sont tous des rêves de tension nés d'une frustration.² Il en fait, pour les besoins de sa cause, des rêves de désir. Nous aurons à connaître, dans le cadre qui nous est imparti, la même difficulté ou impossibilité d'évaluation du moins pourrons-nous constater l'impact d'une tension sur notre production de rêves.

Tout en restant objectifs, estimerons-nous ensuite que d'autres conclusions s'imposent d'elles-mêmes ? Lorsque je parle de rêve il s'agit, bien entendu, du rêve qui laisse une trace mnésique

² * Dans notre troisième volet nous expliquerons comment Freud a pu se méprendre en confondant une frustration enfantine née d'une contrainte avec un désir non soumis aux contraintes en cause.

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, 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. 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 désire... 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.



Quand bien même paradoxes évoqués en vue le simple bon suspect, je reste même de dépasser ces Lorsqu'il s'agit de doit prévaloir plutôt

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 englobissement qui est en définitive nombrilique je vous propose simplement quelques tensions aux effets durables que l'on peut déclencher facilement, pour ensuite ne plus dire tant mais dire 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.

- 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 conséquence 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 ?

Le recueil d'informations suite à la mise en œuvre de cette tension devrait alors se faire d'abord quantitativement en prenant le tout-venant, mais la "qualité" de chaque rêve, par rapport à ce qui en est escompté, se posera ensuite 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 quand 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 monsieur le procureur de la 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 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. 

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.

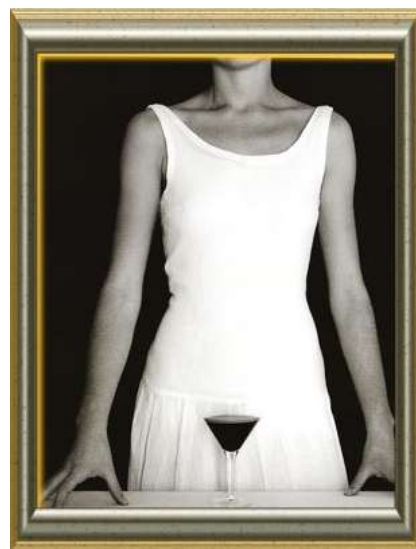
— Le rêve d'une jeune fille contrainte de faire un strict régime désodé : "dans le frigo elle voit une morue (aliment salé par excellence) battre de la queue".

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 ; et non plus comme on le fait trop volontiers avec d'insondables profondeurs psychiques supposées ; 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 dans la seconde partie de cet ouvrage). C'est pourquoi les deux exemples suivants sont peu directement évocateurs ; il est bien évident que si la compréhension des rêves pouvait en somme se faire "à lecture directe" cela se saurait.

— 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. Puis il m'est depuis 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. :

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 et la suite de son labyrinthique parcours entre électrodes laborantines et cornues bicornues connu un destin risible d'absurdité.

- 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 .

-Bon je me suis levée avec un bon mal de gorge aussi... Ceci explique peut-être cela... Et je suis super tendue...

- 5 1/2 mois d'arrêt de la clope. Samedi je me réveille, j'ai eu les boules : j'avais rêvé que j'avais fume, et même dans mon rêve j'étais dégouté 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 dégoutais, à croire que j'étais dans la crainte permanente de ne pouvoir me contrôler.