



L'INTERPRÉTATION DES RÊVES

SOMMAIRE

Nos rêves, amis ou ennemis ?	3
N'oubliez plus vos rêves	4
Quand rêver permet de trier ses souvenirs	6
Apprendre les yeux fermés	7
L'influence de nos lectures sur nos rêves...	8
Le rêve éveillé : quand le songe soigne...	9
Comment déchiffrer nos rêves ?	11
Que révèlent nos rêves ?	13
Interpréter les rêves	14
Quelles clés pour nos songes ?	16
Comprendre ses rêves	17
Que révèlent vos rêves érotiques ?	18
Le rêve prémonitoire	19
Le rêve : une équation à déchiffrer...	21
Décodez vos mauvais rêves	23
Du rêve au cauchemar...	24
L'origine des cauchemars	25
Cauchemar ou terreur nocturne ?	27
N'ayez plus peur des terreurs nocturnes !	28
Les cauchemars de la femme enceinte	29

Le rêve occupe une place très importante dans notre vie : chaque nuit, nous passons environ une heure et demie à rêver. De tout temps, les hommes ont cherché à en connaître la signification. La psychologie a permis de lever une partie du voile, en reliant les songes à l'inconscient. Alors, que signifient nos rêves, nos cauchemars ? A quoi servent-ils ? Pourquoi notre organisme éprouve-t-il le besoin de sommeil ? Et surtout, quel rôle jouent nos rêves ? Ces questions ont empêché de dormir les scientifiques depuis la nuit des temps... Aujourd'hui, les chercheurs commencent à faire la lumière sur nos songes. Participent-ils à la construction de la mémoire ? Comment les influencer et les retenir ?

Nos rêves, amis ou ennemis ?

Le rêve intrigue et inquiète. Il dérange par ses extravagances et ses obscurités ; certains n'y voient qu'un dérèglement de notre cerveau en sommeil, la psychologie lui accorde le plus grand intérêt et la plupart d'entre nous ne savent pas très bien quelle place lui attribuer, ni par quel bout le prendre... Alors qu'est-ce que le rêve, un "gri-gri" dérisoire ? Un "sous- produit" de notre cerveau ? Ou bien, comme le soutiennent les psychologues, une voie d'accès à notre monde intérieur ?

On emploie environ 1h30 de nos nuits à rêver, ce qui correspond à 5 ans de notre vie. Les rêves n'ont donc pas fini d'être étudiés. Il est clair que rêver est une nécessité physiologique et un facteur déterminant de notre équilibre psychique. Néanmoins, les songes garderont toujours leur part de mystère. Sont-ils plutôt pour ou contre nous ?

Interprétation neurologique

Pour les scientifiques du XIXe Siècle, le rêve est considéré comme une simple réaction physiologique provoquée par les sensations venues du corps et de l'environnement ; il est donc dénué de sens et chercher à l'interpréter relève de la pure fantaisie. Cette hypothèse a même été complétée aujourd'hui : le rêve servirait à entretenir la mémoire.

Ces images seraient une conséquence des réorganisations qui ont cours dans le cerveau pendant la nuit. Deux possibilités sont évoquées : soit ils constituent une "compilation" des souvenirs qui vont être archivés, soit au contraire ils représentent ceux qui vont être éliminés. Pour l'instant, ces théories n'ont pas été confirmées par l'expérimentation.

Un être s'endort, un inconscient s'éveille...

Il faut attendre 1900 et la parution du livre de S. Freud ("le rêve et son interprétation") pour que le rêve, en entrant dans le champ de la psychanalyse, trouve une fonction d'importance : nous révéler à nous-mêmes.

Certains de nos rêves ont un sens évident. Ils sont proches de la vie quotidienne et s'appliquent à réaliser la nuit ce que le jour n'a pas permis. En période de régime intensif, on va rêver, par exemple, que l'on dévore une énorme choucroute. Mais la majorité de nos rêves d'adultes nous semblent dénués de sens, incohérents et si étrangers à nous-mêmes, si effrayants quelquefois, que l'on préfère ne pas s'y attarder. Or, ce que nous apprend Freud, c'est que le rêve est la voie d'accès à l'inconscient, ce grand réservoir d'images, de

sensations, d'émotions, de désirs censurés depuis l'enfance par notre conscience morale et donc inaccessible à l'état de veille.

Si les rêves sont souvent si confus, c'est que, malgré un certain relâchement de cette conscience durant le sommeil, la censure n'est jamais complètement levée. Le rêve fonctionne comme une énigme qui ne sera résolue que si l'on parvient à l'interpréter, autrement dit à remplacer ce qui est clairement montré (images, mots, sensations, émotions...) par ce qui est caché (le sens véritable du rêve). Les décoder peut donc nécessiter l'aide d'un psychothérapeute qui saura éclairer ce que notre conscience se refuse à voir, mais nul mieux que nous n'est à même d'en valider l'interprétation.

Des cauchemars utiles

Même les rêves les plus douloureux (ces cauchemars qui troublent nos nuits et quelquefois nos jours) ne sont pas nos ennemis car ils sont le signe que quelque chose en nous cherche à résoudre un conflit interne, une difficulté, une vieille souffrance. C'est la raison pour laquelle ils reviennent parfois avec insistance pendant de longues périodes de vie. Nos rêves cherchent inlassablement des compromis entre les différentes forces qui nous habitent.

Prendre conscience de leur contenu permet de redonner vie à des aspects délaissés de notre personnalité, et donc de vivre en meilleur accord avec nous-même. Les rêves, même s'ils sont cauchemardesques, témoignent de l'extraordinaire vitalité de notre psyché, ils en sont l'intime voix.

Quelles que soient les hypothèses retenues, nos rêves travaillent donc pour nous. Selon la psychanalyse, en assouvissant nos désirs réprimés ils font à la fois office de gardien de notre sommeil et de soupape de sécurité. En faisant remonter à la surface ce qui nous affecte "en coulisse", ils nous permettent de décharger nos tensions intérieures et nous évitent les désordres qui pourraient en résulter : fatigue, échecs, montées d'agressivité, somatisations... Selon les neurologues, ils seraient importants dans les processus de mémoire. Alors pourquoi les ignorer ou s'en inquiéter ? Tout au contraire, ils méritent qu'on les accueille et gagnent considérablement à être connus.

Nos rêves sont nos alliés : "Fais de ta vie un rêve et de ton rêve une réalité" disait Saint-Exupéry.

N'oubliez plus vos rêves

Etranges voyages en solitaires, équipées nocturnes sans sortir du lit, nos rêves sont souvent étranges. Mais ont-ils vraiment une signification ?

Pourquoi oublions-nous nos rêves ? A quoi servent-ils ? La fonction de cette "production psychique" nocturne n'est pas claire. Avant tout, sachez que nous ne rêvons pas durant toute la nuit.

Quand rêvons-nous ?

Une nuit se découpe en plusieurs périodes successives de 90 minutes environ, pendant lesquelles alternent des phases de sommeil dit "lent" et de sommeil dit "paradoxal" (ou

sommeil REM), marqué par une disparition du tonus musculaire, et le mouvement rapide des yeux derrière les paupières closes.

Selon Michel Jouvet¹, spécialiste du sommeil et des rêves, "c'est dans le sommeil paradoxal (100 minutes par nuit environ) que le rêve s'exprime avec toute sa richesse sensorielle, émotionnelle et motrice". D'ailleurs, quand on réveille un dormeur au cours d'un épisode de sommeil paradoxal, il peut raconter son rêve de façon claire et détaillée dans 80 à 85 % des cas !

Pourquoi oublions-nous nos rêves ?

"Bien que l'histoire du rêve soit stockée dans une banque de données facilement accessible, elle n'y reste inscrite que pour un laps de temps très bref", explique Peretz Lavie. Quand on s'éveille progressivement ou qu'on tarde à se raconter son rêve, l'attention peut partir à la dérive et l'histoire du rêve s'évanouit rapidement...

Résultat, on se souvient d'avoir rêvé, mais impossible de savoir de quoi ! Dans tous les cas, si l'on se souvient d'un rêve, c'est généralement du dernier qu'on a fait dans la nuit. Car on en fait plusieurs.

Selon les spécialistes, les événements "du jour" figurent en général dans les tous premiers rêves de la nuit, ceux que nous oublions. Par contre, les derniers rêves, ceux qui restent parfois présents au réveil, concernent des événements plus éloignés.

Le rêve est-il utile ?

"Je courais à perdre haleine, poursuivi par un ennemi invisible", «toutes mes dents tombaient d'un seul coup», "j'errais dans une maison que je ne connaissais pas"... Souvent, nos voyages nocturnes nous hantent pendant la journée. Perplexes, nous voulons y lire messages, avertissements ou présages. "Il est probable que, si nous pouvions nous souvenir d'au moins une petite partie de nos rêves, nous serions étonnés de voir à quel point ils sont bâtis sur des événements quotidiens, et à quel point nous pouvons trouver en eux la solution à nos problèmes, explique Peretz Lavie.

Cependant, je ne conseillerais pas aux gens d'attendre que la solution se présente à eux dans un rêve, car il se pourrait qu'ils l'attendent bien longtemps !" En réalité, on ne connaît pas de fonction propre au rêve. Permet-il d'archiver les souvenirs de la journée ? De faciliter les échanges d'informations entre les deux hémisphères cérébraux ? Permet-il d'effacer certaines informations obsolètes ? Le mystère reste entier !

Comment se souvenir de ses rêves

Vous vous réveillez généralement sans aucun souvenir de vos rêves, ou ceux-ci s'enfuient avant le petit-déjeuner ? Avec un peu d'entraînement et de concentration, vous pouvez y remédier !

Placez à côté de votre lit, à portée de main, un carnet et un crayon. Le matin, avant même de poser le pied par terre, notez ce qui vous vient à l'esprit, les pensées que vous aviez au réveil. Demandez-vous "à quoi est-ce que je pensais ? De quoi ai-je rêvé ?". Progressivement, vos idées au réveil seront de plus en plus claires, et plus vous aurez

d'expérience, mieux vous vous souviendrez, avec de plus en plus de détails, de vos visions nocturnes...

Il vous sera alors plus facile d'y réfléchir de manière plus sereine.

Quand rêver permet de trier ses souvenirs

Une expérience menée avec le célèbre jeu vidéo Tétris sur des amnésiques permet d'en savoir plus sur le rôle que jouent nos rêves dans le classement de nos souvenirs. Selon les psychiatres qui ont conduit cette recherche, les songes serviraient à classer les événements de la journée, à établir et à juger de la pertinence des connexions avec les expériences passées.

Le psychiatre Robert Stickgold du Harvard Medical School (Etats-Unis) a conduit une expérience en s'aidant de moyens techniques assez surprenants. En effet, pour en savoir plus sur l'utilité de nos rêves dans la constitution de notre mémoire et de nos capacités d'apprentissage, il a utilisé le célèbre jeu vidéo Tétris. Dans ce hit d'arcade, le joueur doit faire pivoter et déplacer des formes qui apparaissent à l'écran afin de les ajuster à celles déjà tombées au bas de l'écran. La constitution de lignes pleines entraîne leurs disparitions et l'augmentation du score.

Une expérience qui casse des briques

Vingt-sept sujets ont été recrutés, dont cinq amnésiques. Quel que soit le niveau de familiarisation des personnes à ce jeu vidéo, les deux tiers des joueurs ont rêvé de ces pluies de briques pivotantes. Le Dr Stickgold rapporte que "ces songes n'ont pas épargné trois des cinq amnésiques, même si ceux-ci étaient incapables de se rappeler y avoir joué. C'est la même proportion que celle observée chez les sujets non amnésiques".

Cependant, certains de leurs rêves ont été qualifiés d'étranges par les patients souffrant d'une perte de mémoire.

Et contrairement aux autres personnes, les amnésiques n'ont pas amélioré leurs scores au cours des jours qui ont constitué l'expérience.

Les rêves, des majordomes zélés de nos souvenirs ?

Selon le Dr Stickgold, "les rêves servent à consolider (stabiliser) les souvenirs dans le neo-cortex, et à essayer d'établir des liens entre ces souvenirs, de manière à les articuler de manière logique". Le cerveau pourrait ainsi utiliser les rêves afin de classer les souvenirs de la journée passée. La singularité de certains rêves viendrait du fait que le cerveau tente d'établir des liens entre les derniers souvenirs et les plus anciens et dans le cas des patients amnésiques, il en est incapable.

Le psychiatre estime que les résultats de cette expérience, en particulier ceux des amnésiques, nous apprennent que le cerveau dispose de deux "centres de stockage et de traitements" des souvenirs distincts.

Les amnésiques inclus dans cet essai souffraient de dommages situés au niveau de l'hippocampe - une zone clé de la mémoire - faisant suite à une attaque cérébrale ou à

une blessure à la tête. Cette zone est liée à des souvenirs propres à des événements, tandis que des souvenirs moins spécifiques sont traités ailleurs, dans le néo-cortex.

Ainsi, un amnésique pourra vous dire ce qu'il aime manger au petit déjeuner en sollicitant le néo-cortex, mais il sera incapable de vous dire ce qu'il a mangé ce matin au petit déjeuner, son hippocampe restant inopérant.

Le néo-cortex, producteur de rêves

Les amnésiques ont eu des rêves en relation avec l'activité qu'ils ont effectué la veille (jouer à Tétris) sans être consciemment capables de s'en souvenir. Ainsi contrairement à ce qu'on pouvait supposer, les rêves ne s'organisent pas autour de la connaissance réelle d'événements récents.

Il apparaît donc que, contrairement à l'hippocampe, le néo-cortex joue un rôle important dans la production des rêves, qui semble s'articuler autour d'impressions, d'événements anciens et d'apprentissages de longues dates.

Bien que de nombreuses recherches permettent chaque année d'en savoir plus sur la manière dont le cerveau gère notre mémoire et notre capacité d'apprentissage, il reste de nombreuses zones d'ombres quant aux rôles respectifs de l'hippocampe, du néo-cortex et du sommeil paradoxal durant lequel se déroulent les rêves.

Apprendre les yeux fermés

La nuit porte conseil. Ce dicton pourrait bien trouver une justification scientifique grâce aux travaux de l'équipe de Pierre Maquet de l'Université de Liège. Les zones du cerveau sollicitées dans l'apprentissage de nouvelles tâches continuent de travailler durant la nuit suivant cet exercice. Cette découverte suggère que le sommeil permet à notre cerveau de mémoriser et de renforcer les expériences de la journée pour un usage futur.

Dans un premier temps, les sujets de l'étude ont été soumis à une expérience d'apprentissage élémentaire consistant à appuyer sur certains boutons en réponse à des symboles qui leurs ont été montrés. En scannant (utilisation de techniques d'imagerie médicale) le cerveau des 18 volontaires, les chercheurs ont mesuré leur activité cérébrale lors de ce travail et durant la nuit suivante.

Quand vous dormez, votre cerveau travaille encore...

Plusieurs études ont déjà démontré qu'une privation de sommeil limite les capacités d'apprentissage et qu'après une nuit de sommeil l'apprentissage chez les hommes et les animaux était plus aisé. Mais on n'en connaissait jusqu'alors pas la cause.

Les résultats des observations de l'équipe belge ont montré que les zones du cerveau activées durant leur sommeil sont sensiblement les mêmes que celles sollicitées pour les patients éveillés en train d'apprendre.

Les yeux roulent et le cerveau tourne

Ce type d'activité nocturne n'intervient que lors du sommeil paradoxal, cycle durant lequel on peut observer des mouvements très rapides des yeux. Intervenant quatre à cinq

fois par nuit, ces phases sont celles des rêves. Les résultats suggèrent alors que durant le sommeil, le cerveau stabilise et renforce les informations reçues par un série de flashback. En un mot, il s'entraîne pendant la nuit. A leur réveil, les sujets de cette étude furent ainsi plus brillants.

Néanmoins, il semble prématuré de relier dès maintenant les rêves et la consolidation de la mémoire. D'autres études avec des expériences d'apprentissage plus évoluées devront être menées pour confirmer cette hypothèse. De la même manière, si la relation est confirmée les recherches devront également évaluer dans quelle mesure il est possible d'optimiser sa capacité d'apprentissage en augmentant le nombre de cycles de sommeil paradoxal durant le sommeil. Enfin, les mécanismes cellulaires qui interviennent dans ce processus sont encore inconnus.

Pour l'instant, on peut juste conclure qu'avant un examen il ne faut pas négliger une bonne nuit de sommeil car votre cerveau travaille pour vous. En deux mots continuez à écouter les conseils de votre mère , en attendant que les chercheurs tirent au clair les secrets de notre matière grise.

L'influence de nos lectures sur nos rêves...

Nos rêves sont fortement influencés par nos lectures ! C'est en tout cas ce que vient de confirmer une étude anglaise. Quels romans provoquent des cauchemars ? Peuvent-ils être à l'origine d'insomnies ? je vous aide à choisir votre livre de chevet !

Le rôle des rêves et leur genèse est encore assez mystérieux. Pourtant, une enquête réalisée en Angleterre vient confirmer le rôle prépondérant de nos lectures sur nos songes.

Une étude sur les rats... de bibliothèque ! Pour connaître les liens entre les rêves et les lectures, plus de 100 000 questionnaires ont été distribués dans toutes les bibliothèques de Grande-Bretagne. Cette opération, baptisée Dream Lab (Laboratoire des rêves) a permis de recueillir des informations auprès de 10 000 personnes, enfants et adultes. Ces données ont ensuite été analysées par une équipe de psychologues de l'Université de Wales.

Qui sont les rêveurs ?

Dans le questionnaire, les scientifiques ont d'abord cherché à connaître le profil des dormeurs qui fréquentaient les bibliothèques. Ils ont ainsi constaté que plus ils fréquentaient assidûment ce lieu de savoir, moins ils se rappelaient leurs rêves.

De manière générale, les femmes se souviennent mieux de leurs songes et semblent plus sujettes aux cauchemars. Avec l'âge, les personnes semblaient moins rêver et surtout avoir des nuits moins agitées.

Dis moi ce que tu lis...

Puis les psychologues ont cherché à corrélérer le sommeil et les lectures. Ils ont constaté que plus les gens lisent d'ouvrages, et moins ils se rappellent de leurs rêves. De plus, ils ont tendance à moins les raconter. Seuls ceux qui lisent des romans d'amour avaient plus de facilité à dévoiler leurs songes.

De manière générale, les personnes qui lisent de la fiction ont plus de rêves "bizarres", et généralement plus chargés émotionnellement. Curieusement, les personnes qui lisent beaucoup d'ouvrages sur le développement personnel n'ont apparemment pas plus de facilité à se rappeler leurs rêves.

Du polar au cauchemar

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, il n'y a aucune corrélation entre le fait de lire des polars et la survenue de cauchemars. Il semblerait que ce soit plutôt le fait de lire des livres d'heroic-fantasy (type le seigneur des anneaux) qui pourrait augmenter la fréquence de ces mauvais rêves.

En revanche, les enfants et adolescents qui lisaient des ouvrages effrayants avaient trois fois plus de chances de faire des cauchemars que les autres. Les petits sont apparemment plus impressionnables que leurs aînés. Par contre, les livres d'heroic-fantasy n'avaient pas le même effet que chez l'adulte. Au contraire, ils étaient moins sujets aux cauchemars. Les enfants amateurs de ce style littéraire avaient même plus de rêves lucides, c'est-à-dire dans lesquels ils savent qu'ils rêvent.

Donc si vous avez l'habitude de lire avant de vous endormir, inutile de boycotter polars et autres thrillers. En revanche, pour vos enfants, il semble nécessaire de sélectionner leurs lectures, pour garantir des nuits calmes. Bonne lecture !

Le rêve éveillé : quand le songe soigne...

Grâce aux rêves, Marie a trouvé l'origine de ses échecs amoureux ; Hugues a surmonté ses difficultés professionnelles... Nos productions nocturnes sont l'objet d'un regain d'intérêt dans les psychothérapies. Loin des démarches traditionnelles, la technique du rêve éveillé, mise au point par un onirologue averti, Georges Romey nous aide à Interview...

Pourquoi consulter un psy pour décrypter ses rêves ?

Georges Romey: Sous leurs apparences fantaisistes, les rêves sont des projecteurs braqués sur votre personnalité profonde, vos comportements, vos désirs inconscients.

résoudre nos blocages.

Dans le cadre d'une thérapie, l'apport du psy

apporte un éclairage précieux. D'autant plus que l'interprétation d'un symbole varie considérablement en fonction du contexte dans lequel vous vous situez.

Si vous choisissez de suivre une thérapie, une technique comme le rêve éveillé permet de décrypter les messages selon vos différents besoins. Le rêve, dont vous êtes la star, devient alors un outil pour mieux comprendre vos mécanismes intérieurs et donc mieux vivre.

Comment définiriez-vous le rêve éveillé ?

Issue de la psychanalyse et de la relaxation dynamique, cette technique consiste à vous emmener, en état de détente dans une rêverie. Les images sont interprétées comme s'il

s'agissait d'un rêve nocturne. Son objectif est simple : le rêve éveillé permet de résoudre les blocages psychologiques et déclenche un processus de transformation grâce aux symboles des rêves. Très efficace pour mettre fin à des scénarios de vie répétitifs : amours malheureux, licenciements successifs...

Pratiqué en individuel, la séance s'articule en trois temps :

- L'accueil est un temps au cours duquel la personne va exprimer ses préoccupations, définir son problème. C'est une sorte de "sas", qui va lui permettre de se relaxer ;

- Le rêve : Pendant le temps du rêve, la personne est simplement allongée, les yeux fermés. Tout ce que je lui demande c'est de se détendre. Concrètement on se met à l'écoute de son corps, jusqu'à ce que le métabolisme s'abaisse: ralentissement des rythmes cardiaque et respiratoire, de même que l'activité du cerveau. Tout ralentit. Votre cerveau est alors en ondes alpha (un état de conscience intermédiaire entre le sommeil et le rêve), propices à l'apparition d'images.

Ensuite vous laissez se dérouler le film de votre cinéma intérieur. C'est-à-dire que vous racontez tout ce qui vous vient à l'esprit. Sans censure aucune. A la différence du rêve endormi, vous restez conscient ;

- L'interprétation: Pour faire comprendre son message, le rêve emploie un langage imagé. C'est son mode de communication. Comme dans un petit film, les images du rêve sont agencées en scénario. Et elles contiennent des symboles qui ont un sens précis et qu'il faut interpréter.

Le rôle du thérapeute consiste à vous faire repérer le scénario de votre rêve : quel en est le symbole dominant, le thème général ? Par exemple, vous êtes dans une chambre en désordre. Peut-être traversez-vous une période de crise sur le plan sentimental ? Le thérapeute facilite le décodage du langage symbolique.

En moyenne, combien de séances sont nécessaires, dans le cadre d'une thérapie en rêve éveillé ?

En réalité, le pronostic du nombre de séances après un entretien préalable est complètement impossible. Toutefois, l'expérience montre qu'en moyenne la durée d'une cure tourne autour d'une quinzaine de séances.

La fréquence dépend uniquement du patient. En général, mieux vaut espacer les rendez-vous d'une bonne semaine, afin de bien assimiler les informations qui permettent de résoudre la problématique.

Comment déchiffrer nos rêves ?

Même si vous ne vous en souvenez pas, vous rêvez chaque nuit. La signification de ces films nocturnes est encore obscure. Pourtant, chaque rêve nous dit quelque chose, à condition d'en connaître les clés pour les déchiffrer. Tour d'horizon...

Rêves : un langage universel

Quels messages contiennent nos rêves ? Que veulent-ils nous dire ? Difficile de discerner leur sens profond. Tristan-Frédéric Moir, psychanalyste et "onirothérapeute", auteur de plusieurs livres sur le sujet, nous dévoile le langage secret des songes. Pour y voir plus clair dans vos nuits...

Connaît-on la fonction du rêve ?

Tristan-Frédéric Moir : Il existe plusieurs approches du rôle des rêves. Selon Freud, ils sont la manifestation des pulsions et des désirs que l'on n'exprime pas dans la réalité. Le rêve est le "gardien du sommeil", une sorte d'exutoire. Jung a, quant à lui, introduit la notion d'inconscient collectif.

Lorsque l'on rêve, on a accès à un univers beaucoup plus

vaste. On a accès à un langage basique qui permet à l'individu de se restructurer. Pour Jung, quelqu'un qui est à l'écoute de ses rêves se réalise pleinement. Selon Crick et Mitchison, le sommeil paradoxal sert à effacer les blocs de mémoire qui encombrant nos pensées. Cela permet de faire le tri parmi toutes les informations de la journée.

Enfin, selon Jouvett, qui a réalisé l'observation du sommeil paradoxal, les rêves servent également à préserver une identité héréditaire fondamentale. Pour moi, tous ces points de vue sont corrects et en tout cas ne sont pas contradictoires. J'ajouterai que le rêve permet également de donner une forme à ce qui n'en a pas. Car pendant que nous dormons, nous sommes dans un état "de dissolution" : le rêve permet de mettre en forme les pensées émises par le cerveau qui est en hyperactivité.

Le rêve évolue-t-il selon l'âge, le sexe... ?

En fait, il existe des rêves-types qui sont produits par tout le monde, mais il existe aussi des rêves-types plus spécifiques de l'homme ou de la femme. Et nos rêves évoluent en même temps que nous. Par exemple, un individu qui rêve qu'il vole ou qu'il tombe n'a pas terminé sa maturation psychologique, car ces songes sont plus spécifiques à l'enfance.

Dans tous les cas, les rêves que nous produisons sont accessibles à notre niveau de conscience : un esprit confus aura des rêves confus, un esprit clair aura des rêves clairs.

Vous vous présentez comme d'influence Jungienne. En quoi cette approche diffère d'une approche psychanalytique classique ?

Jung pense que nous sommes régis par un inconscient collectif. Pendant nos rêves, nous avons accès à des symboles communs à toute l'humanité. Alors que Freud considère que le rêve n'est pas décodable de façon spontanée par un autre individu.

Selon lui, il faut passer par une "dissociation classique", c'est-à-dire examiner chaque composante, par méthode associative avec l'aide du patient. Alors que pour Jung, on peut interpréter le rêve comme un message de l'inconscient vers le conscient, car ce message est dans un langage universel, dont la signification est partagée par tous. Cela permet une interprétation plus rapide que par la méthode associative par celui qui sait décoder ce langage.

Comment expliquer des rêves récurrents ?

Le contenu de nos rêves est énormément influencé par notre environnement. Or une personne qui bloque sur un moment particulier de sa vie va faire des rêves récurrents, jusqu'à ce que l'obstacle soit dépassé (relation amoureuse, difficultés professionnelles...). Ce type de songes qui se répètent est toujours le symptôme d'un blocage, car le rêve est toujours créatif en temps normal.

Que pensez-vous des rêves prémonitoires ?

Je pense que l'on peut effectivement ressentir des événements en gestation, déjà écrits. Mais cela ne sert à rien ! Car si le rêve possède une information de type prémonitoire, on n'aura jamais la plupart du temps accès à celle-ci, ni les moyens de l'exploiter. C'est pourquoi je pense qu'il est plus intéressant d'en rester à l'interprétation personnelle du rêve, par l'approche psychanalytique.

De plus, il faut éviter les interprétations erronées. Ainsi, le fait de rêver que l'on perd ses dents ne signifie pas, contrairement à une croyance répandue, qu'un proche va bientôt décéder. Cela traduit un mal-être personnel.

Et comment expliquer que l'on fait des cauchemars ?

Chez l'enfant, les cauchemars ont toujours une raison. L'enfant est confronté à une expérience insoutenable. Il est frappé dans son affect et va se mettre à faire des cauchemars, car il ne peut intégrer l'information au niveau conscient. Les mauvais rêves se reproduiront jusqu'à l'enfouissement complet. L'enfant qui fait des cauchemars est donc dans un mal être. Il est nécessaire que les parents lui parlent, pour l'aider à assimiler son problème.

Chez l'adulte, c'est le phénomène exactement inverse ! Il s'agira d'une information qui remonte à la surface, lorsque l'individu sera prêt à affronter cette vérité. Il s'agira par exemple de problèmes rencontrés dans l'enfance, dont la personne commencera à ce souvenir.

Mais ces infos peuvent aussi remonter à la surface de manière fortuite : l'individu va faire des cauchemars parce qu'il aura vu un élément qui va déclencher une résurgence par analogie. Or le problème est que la charge émotionnelle associée à l'événement enfouit est celle de l'enfant, disproportionnée par rapport aux ressentis de l'adulte.

Et comment expliquez-vous les rêves érotiques que l'on fait parfois ?

Les rêves érotiques sont de deux types. Lorsqu'il s'agit d'un songe avec pénétration, il s'agit d'un manque. La libido n'est pas complètement épanouie et la personne éprouve le besoin de rapports plus satisfaisants ou plus nombreux. C'est un phénomène de compensation.

Mais le plus souvent, il s'agit de rêves érotiques "softs" : rencontres, enlacements, baisers... Ce sont, dans ce cas, des rêves qui traduisent un bien-être, avec les autres mais aussi avec soi-même. Car souvent la personne avec qui vous êtes en rêve est une représentation d'une partie de vous-même. Par exemple, un homme qui rêve qu'il est dans les bras d'une inconnue est en phase avec son côté féminin. Ces rêves traduisent une fusion intérieure.

Que révèlent nos rêves ?

Les rêves nocturnes éclairent parfois la réalité d'une manière surprenante. Sont-ils des mirages trompeurs ou un fidèle reflet de notre état psychologique ? Faut-il chercher une signification à ces songes ? Comment les interpréter ? Tour d'horizon des liens entre rêves et réalité.

Nous rêvons parfois d'un style de vie que nous n'avions jamais, consciemment, envisagé. Les rêves influencent-ils notre façon de considérer les événements ou sont-ils simplement les porte-parole de notre inconscient ?

Des rêves surprenants

Vous rêvez d'un voyage dans un pays merveilleux, où vous succombez au charme de l'inattendu, alors que, vous adorez les vacances dans le train- train de votre maison de famille. Bien que vous entreteniez de bonnes relations avec vos proches, et que vous vous sentiez respecté par vos collègues de travail, vous êtes bouleversé par les images qui hantent vos nuits : vous combattez ceux avec qui tout semblait harmonieux ou bien vous vous avisez de leur trahison. A l'extrême, vous rêvez d'une relation amoureuse avec celui ou celle qui dans la vie, vous déplaît.

En vous faisant prendre conscience d'un ressenti que vous préféreriez ignorer, cette métamorphose nocturne de la réalité dévoile vos angoisses ou vos contradictions. Dans les rêves s'expriment, travesties, des émotions refoulées dans l'inconscient.

La réalisation d'un désir

Le rêve n'est pas un exercice de voyance sur les événements ou les personnes : il se contente d'exprimer les sentiments que le rêveur "se cache" à lui-même. Dans "Le rêve et son interprétation", Freud précise que le songe n'est pas une prémonition de l'avenir, mais doit toujours se comprendre comme la réalisation d'un désir: la difficulté est parfois d'identifier le désir dont il s'agit.

Pour reprendre l'exemple des vacances, le désir conscient, c'est de se reposer dans un lieu familier, où rien d'extraordinaire ne puisse survenir. Or, par le rêve, vous vous avouez que votre aspiration profonde est autre. Le voyage, que suggère votre inconscient, témoigne de votre goût pour l'aventure.

En démontrant que votre vision routinière de la vie masque une volonté différente, votre rêve vous rappelle la complexité de vos désirs.

Une ouverture sur l'inconscient

Le rêve marque ainsi le fossé qui existe entre la pensée consciente et le refoulement dans l'inconscient : ce que vous jugez " bon pour vous ", selon un ensemble de lois morales qui régissent votre vie, s'exprime par la pensée consciente. Ce qui, croyez-vous, " vous met en danger ", en bouleversant votre façon de vivre ou vos relations sociales, est repoussé dans l'inconscient.

Les seules possibilités d'expression de l'inconscient sont le rêve, les actes manqués ou encore les symptômes somatiques. Si des relations, qui semblaient satisfaisantes dans la

réalité, apparaissent hostiles dans le rêve, c'est que les sentiments inconscients du rêveur envers les personnes concernées sont plus ambigus qu'il ne le croyait, ou qu'il a noté, sans s'y attarder, une attitude équivoque de leur part. Comme dans l'exemple précédent, l'inconscient se manifeste à l'individu de manière cryptée : à lui d'interpréter le message !

Le rêve révélateur

Il n'est pas aussi simple qu'on le croit de déchiffrer ses rêves : chaque élément du rêve doit être dissocié du reste pour prendre un sens autonome. En psychanalyse, les rêves sont des outils précieux, parce que leur tonalité donne de la réalité un nouveau point de vue. Ils permettent de comprendre certaines incohérences de la vie réelle et d'y remédier.

Pour autant, cela ne signifie pas, qu'au réveil, on doive précipitamment modifier ses rapports avec autrui ou changer totalement de mode de vie. D'un signal d'alerte, on ne doit pas faire un guide ! Le rêve, en proposant une autre vision du réel, celle refoulée dans l'inconscient, permet seulement d'exercer sa vigilance et sa réflexion.

Interpréter les rêves

Les rêves, ces images mystérieuses qui nous apparaissent dans le sommeil, ont-ils un sens ou ne sont-ils qu'élucubrations sans queue ni tête du cerveau au repos ?

Dans l'Antiquité (Egypte, Assyrie, Grèce, Rome...), les rêves étaient considérés comme des présages de l'avenir ou des recommandations pour soigner une maladie. Selon l'Ancien testament, les rêves faits à la fin de la nuit indiquent ce qui va se passer. Les superstitions populaires voient dans les rêves des signes, soit bénéfiques, soit maléfiques. Ainsi, en Bretagne, les femmes de marins "apprenaient" par les rêves le naufrage de leur mari.

Interprétation psychologique et symbolique

Dès le XVIIIe siècle, des philosophes allemands voient dans les rêves "une langue primitive et naturelle de l'âme". Au XIXe siècle, F. Nietzsche écrit que "nous revivons en rêve ce qui a été pensé par une humanité antérieure". Mais c'est avec Sigmund Freud et l'invention de la psychanalyse que naît une véritable science de l'interprétation : pour lui, le rêve est toujours la réalisation d'un désir.

Ce désir, généralement d'ordre sexuel, interdit par la réalité, la société, ou la loi, est refoulé, et n'apparaît que masqué. L'angoisse de le voir réalisé engendre les cauchemars.

Si l'interprétation des rêves est à la charge du rêveur, Freud désigne des équivalents entre les images du rêve et leur sens caché, sorte de codification du langage des songes.

Un puzzle à reconstruire

L'étrangeté du rêve, c'est l'association incongrue d'images. Pour lui donner un sens, chaque fragment doit être détaché de l'ensemble et étudié séparément. Freud remarque que, dans les rêves, une chose signifie parfois son contraire : ainsi la nudité est représentée pas des habits, voire des uniformes.

Le rêveur voit rire ou pleurer un protagoniste du rêve, alors que ces sentiments doivent lui être attribués ! Une fois un sens donné à chaque élément, une fois l'association faite avec des événements vécus plus ou moins récemment, il devient possible de comprendre ce qui s'est joué durant le sommeil.

Jung, dissident de Freud, estime, lui, que le rêve joue un rôle d'équilibre compensatoire dans la vie de l'individu. Son interprétation du rêve se rapporte à une mythologie universelle.

Petit lexique du rêve

L'interprétation des rêves dépend énormément du vécu de chacun. Néanmoins, certains événements oniriques évoquent des symboles forts :

- Les rêves d'eau ou de baignade sont associés à la naissance et à l'accouchement ;
- Un départ en voyage, un trajet en train se rapportent à la mort ;
- Les activités rythmiques, comme jouer du piano, la danse, l'équitation, grimper à une échelle, ou même être écrasé par une voiture, évoquent les rapports sexuels ;
- Les couples royaux, comme dans les contes, suggèrent les parents ;
- L'appareil génital féminin est représenté par des cavernes, vases, chambres, coffret à bijoux, portes ;
- Le sexe masculin, lui, par une canne, un parapluie, un crayon, des arbres, un reptile, un chapeau ;
- La pénétration est symbolisée par les armes pointues (couteaux, poignard) ou par les armes à feu, ce que l'on retrouve dans les cauchemars de jeunes filles poursuivies par un homme armé ;

La sensation de glisser, ou d'une descente brusque, l'arrachage d'une branche, correspondent à la masturbation ;

L'érection du sexe masculin, du fait de son défi à la pesanteur, est symbolisé par des rêves de légèreté, de vol, souvent très agréables.

Bien sûr, ces associations ne sont pas une règle absolue. Les rêves garderont toujours un peu de mystère. A vous de voir si vous souhaitez absolument les interpréter ou si vous préférez leur laisser une part d'inexplicable...

Quelles clés pour nos songes ?

Aussi loin que remonte la mémoire, les hommes se sont intéressés à leurs rêves. Qui font depuis toujours partie de l'expérience humaine. Médecins, philosophes, savants de toutes disciplines, mystiques... en proposent des clés depuis toujours. Grâce aux travaux de Sigmund Freud et de Carl G. Jung, ils livrent une partie de leurs secrets, mais leur mystère persiste.

Si l'interprétation des rêves a semblé perdre de l'importance, chez nous, ce n'est qu'en surface, après avoir été mis au feu par l'Inquisition, avec les sorcières... Sous le premier Empire, le rêve reste subversif puisque le code Napoléon interdit le "métier de deviner et pronostiquer, ou d'expliquer les songes" (art. R.34,7 - interdiction levée... en 1992 !).

Ils sont donc longtemps objets secrets d'études occultes jusqu'à ce qu'au XIXe siècle, l'existence d'une activité psychique méconnue devienne une certitude. Peut-être l'histoire retiendra-t-elle qu'au XXe siècle, le rêve fut psychique ! En tout cas, parmi toutes, deux figures de l'interprétation des rêves sont incontournables : Sigmund Freud et Carl G. Jung.

Le rêve comme manifestation de l'inconscient

Le premier, Sigmund Freud, eut le génie de reconnaître le pouvoir de l'inconscient dans notre vie, actif au point de déterminer à notre insu notre vie consciente. L'inconscient c'est, pour Freud, tout ce qu'on a refoulé, le refoulement étant lui-même un processus qui échappe à la conscience (il la préserve de désirs inacceptables pour elle). Les rêves sont fruits de l'inconscient et leur interprétation est la voie royale de connaissance de l'inconscient. Avec la psychanalyse le rêve devient un phénomène psychique.

Pour Freud : "Le rêve est la réalisation contrefaite d'un désir, c'est-à-dire sa réalisation symbolique". Le rêve satisferait ainsi des envies refoulées. Il indique donc, à qui sait l'interpréter, les plus profonds et les plus importants conflits qui se produisent dans l'esprit de la personne. Interpréter le rêve serait un premier pas vers la résolution de certains conflits et préoccupations qui nous hantent.

Rêve et archétypes

Une autre figure, presque aussi célèbre, est Carl Gustav Jung, dissident de la psychanalyse selon Freud. Il enrichit l'inconscient d'archétypes. Ces archétypes ne sont pas, comme on le croit parfois, un réceptacle d'images et de symboles. Mais ils traduisent notre tendance à évoquer des mythes partagés par tous les hommes.

L'inconscient, chez Jung, n'est pas uniquement personnel : il possède également une dimension collective. Et puis, l'inconscient jungien est contradictoire : bien qu'à l'origine des troubles psychiques, c'est aussi un moteur de changement. Il porte une énergie qui vise au plein épanouissement de la personne.

Chez Jung, le rêve a un double rôle : transmettre cette dynamique de transformation intime et garantir notre équilibre psychologique. Les images et symboles du "matériel onirique" offrent au rêveur un fil d'Ariane de son évolution profonde.

Pas de trousseau de clés pour vos songes

Ces deux penseurs ont nettement marqué l'histoire de l'interprétation des rêves, mais les symboliques sont nombreuses, voire innombrables. Et même s'il semble entendu que les rêves sont la voie royale pour atteindre l'inconscient, on peut mettre sous ce terme des concepts bien différents.

Nous devons donc être vigilants dans notre attitude vis à vis des rêves : aucune clé magique n'en peut percer le mystère. Une synthèse des différentes approches permet de penser que le rêve est au carrefour du physique, de l'âme et du spirituel.

On peut affirmer que l'éclaircissement de nos rêves ouvre un dialogue fructueux entre notre conscient et notre inconscient. Mais aucune clé n'ouvre tous les rêves de tout le monde et il n'en existe pas d'interprétation directe et définitive.

Comprendre ses rêves

Depuis l'arrivée de la psychanalyse, les rêves sont considérés comme une porte ouverte vers notre inconscient. Mais ce moi caché emploie un langage souvent difficile à comprendre. Comment interpréter les images qui hantent nos nuits ? C'est souvent une question de méthode.

Depuis l'Antiquité, les rêves nous révèlent un "autre monde" qui a ses pionniers et ses explorateurs. D'abord considérés comme des messages des Dieux ou de l'au-delà, leur décodage était affaire de spécialistes (mage ou devin). Les populaires "clés des songes", sorte de dictionnaires symboliques, permettant à tout un chacun d'interpréter les souvenirs de sa vie nocturne.

Avec l'arrivée de Freud et de Jung, la psychanalyse a repris le flambeau et nous guide dans le labyrinthe de notre inconscient. Pour les psy, le rêve c'est la personne qui dialogue avec elle-même. Plus exactement, c'est une partie d'elle, inconsciente et refoulée, qui essaie de parvenir à cette autre partie qu'est la conscience. Pour être en harmonie avec tout notre être. Il est donc essentiel d'"ouvrir la fenêtre" pour laisser entrer le souffle de notre liberté intérieure.

Une fenêtre ouverte sur notre réalité intérieure

Le rêve obéit à diverses stratégies pour parvenir à notre conscience, notre mémoire et contourner la censure interne, gendarme constitué de tous nos interdits. Fait surtout d'images symboliques, il est souvent difficile à décoder. Comprendre ses rêves est donc un travail de détective, chaque élément est signifiant dans le contexte personnel du rêveur qui possède la clé. Personne d'autre que lui n'a le passe-partout universel.

Question de méthode

Avant l'endormissement, décidez de vous souvenir de vos rêves (les somnifères et sédatifs bloquent ce processus). Au réveil, notez ou enregistrez ce qui vient, l'aspect loufoque ou incohérent n'est pas un obstacle. Le thème général, les personnages, la tonalité émotionnelle, les détails frappants ou incongrus, les idées ou souvenirs immédiatement associés sont les fils que vous devez saisir. Relevez aussi la périodicité d'un même rêve. De même, les cauchemars sont des alertes, signes d'une situation enlisée. Les prendre en compte permet d'entamer le processus du changement.

Interpréter les images

Le rêve joue sur les mots et les expressions imagées: un homme rêve qu'il croise sur son chemin un âne croulant sous un fardeau trop lourd. Il sent effectivement depuis quelque temps que ses collègues se déchargent un peu trop sur lui de leur excédent de travail. Une jeune femme est poursuivie par un rêve récurrent : elle est dans la cour de récréation et ses camarades l'entourent aux cris de "tu perds, tu perds". Elle se réveille, très angoissée. Son enfance a été soumise à un père très dur qu'elle souhaitait parfois voir disparaître. Le thème de "tuer le père" est encore source d'angoisse pour elle.

Des détails aux chiffres...

Le détail peut représenter le tout comme dans le rêve de ce jeune homme qui bute sur un bâton et dont le grand-père, possédant une canne dans la réalité, lui a toujours mis des obstacles et entrave son envie de poursuivre des études à l'étranger.

Les chiffres sont aussi des symboles universels comme le 1 qui représente l'unité de la personne ou le 3 les relations parents- enfant mais ils peuvent posséder une signification liée à une situation particulière. Citons par exemple une femme dont le rêve est le suivant : "Un docteur m'ausculte et me fait dire "33" à plusieurs reprises. Il a un air embarrassé, j'ai l'impression qu'il va m'annoncer une maladie grave". Cette dame ne se sent pas malade mais a des soucis par rapport à l'achat d'une maison situé au n°33 d'une rue...

Que révèlent vos rêves érotiques ?

Vos rêves érotiques en disent long sur vous et votre sexualité. Ils régulent vos désirs, libèrent vos peurs et vous soulagent du stress. Apprenez à les décoder.

Selon un rapport de l'Insee, 70 % de femmes avouent faire des rêves érotiques, pour 80 % des hommes. Nous sommes donc nombreux à faire ce type de rêve. Ils se manifestent lors de l'adolescence. C'est en effet au moment de la puberté qu'apparaissent en songe les premières amours. "Les adolescents font beaucoup de rêves de serpents : symboles de l'éveil de la sexualité", souligne Georges Romey, auteur du dictionnaire de la symbolique des rêves.

Je rêve donc je vais bien !

Vous rêvez d'un voyage en train avec votre conjoint(e). Seuls dans le compartiment, l'envie vous prend de faire l'amour... Au moment crucial de l'étreinte, le train déraile ! Horreur vous étiez avec le ou la meilleur(e) ami(e) de votre partenaire !

« Sous leurs apparences fantaisistes, les rêves érotiques sont synonymes de bonne santé », plaisante George Romey. Quelle que soit la personne avec qui vous faites l'amour, le rêve érotique montre que vous savez allier logique, intuition, action et imagination. Il peut également être une sorte de répétition générale : vous vous préparez, de façon imaginaire, à vivre un épisode réel de votre vie amoureuse.

Selon les théories de Freud, le rêve joue aussi un rôle compensatoire, il relève de l'accomplissement d'un désir et satisfait nos pulsions inconscientes. A ce titre, en

permettant de libérer la nuit des tensions accumulées pendant la journée, il nous soulage du stress.

Le désir ou la peur

L'adulte rêve en moyenne de 1 heure 30 à 2 heures par nuit. Mais d'où viennent les rêves érotiques ? Ceux-ci puisent leur contenu dans le réservoir du vécu. Pas de tricheries avec les rêves : ils révèlent tous vos désirs refoulés. Par exemple, vous vous sentez guilleret après un week-end de séminaire à Limoges. Manifestement, l'un(e) des conférencier(e)s vous fait de l'effet... Vous avez de grandes chances de rêver d'une relation sexuelle avec cette personne ou un symbole qui la représente.

Si le désir motive certaines rêveries, à l'inverse la peur en suscite d'autres. L'une des fonctions du rêve érotique est parfois de recenser nos blocages... pour mieux s'en libérer. Dans l'imaginaire onirique de Lise, par exemple, les hommes développent des attitudes menaçantes. Ce type de rêve exprime une peur de l'agression, parfois en rapport avec des comportements colériques ou violent du père. Si le rêve se répète, une thérapie peut se révéler efficace.

Décryptez les symboles

Pour vous faire comprendre son message, le rêve emploie souvent un langage imagé. Certains symboles mettent ainsi en évidence la façon dont vous vivez votre couple et vous suggèrent des solutions en cas de problèmes. Vos ébats ont souvent lieu autour d'un feu ? Cela suggère que votre amour est dynamique et bien entretenu.

Quant aux rêves érotiques dans des trains, symboles de la vie conjugale, ils vous informent de l'état de santé de votre couple. Le train déraile ? Peut-être traversez-vous une crise. Le voyage est harmonieux ? Bravo, vous semblez vivre une belle idylle...

Le rêve prémonitoire

De tout temps, l'Homme a cru aux rêves prémonitoires. Les personnages les plus célèbres n'y ont pas échappé : on dit que Jules César avait rêvé de son propre assassinat... Aujourd'hui, ils sont les moteurs du Film de Steven Spielberg, "Minority Report". Mais qu'en est-il vraiment ?

Tout le monde a déjà entendu parlé des rêves prémonitoires. Peut-être en avez-vous même déjà vécu ? Mais ce phénomène correspond-il à une réalité ? Alors, coïncidence ou réel prémonition ?

Intuition nocturne

Une hypothèse souvent évoquée est que les rêves prémonitoires seraient uniquement dus... au pouvoir de déduction de notre cerveau ! En effet, celui-ci est capable d'enregistrer de nombreux détails et autres informations de manière inconsciente. Or pendant la nuit, notre matière grise continue à travailler !

Ainsi, certains scientifiques pensent que durant les

phases de sommeil, notre cerveau trie, classe et enregistre les moments de la journée et les souvenirs de manière générale. Ainsi, divers éléments qui vous ont échappé mais que vous connaissez sans le savoir sont réunis. Et ils forment un tout que vous risquez d'apercevoir dans un songe. Et il ne s'agit pas d'une vision, mais d'une déduction inconsciente !

L'influence de vos rêves...

Vous cherchez un appartement et vous rêvez que vous quittez votre studio pour un trois pièces avec balcon... Or dans le mois qui suit, vous emménagez... dans un trois pièces avec balcon ! Mais en l'occurrence, n'avez-vous pas dirigé votre choix, consciemment ou non, en fonction de ce dont vous avez rêvé, et qui vous avait semblé idéal ?

D'ailleurs, vos songes exprimaient certainement votre désir inconscient. Il est donc peu surprenant que vous essayiez de faire correspondre la réalité à cette projection de vos envies ! Difficile dans ce cas de savoir si c'est le rêve qui est à l'origine de la réalité, ou s'il s'agit réellement d'une prémonition !

Rêve et hasard

Vous venez de rêver que vous aviez une promotion... Et une semaine plus tard, vous avez effectivement une promotion ! Ça y est vous vous dites que vous avez fait un rêve prémonitoire ! Mais qu'en est-il de la fois où vous avez rêvé que vous étiez renvoyé et où il ne s'est rien passé ?

La fois où vous rêviez que vous conduisiez une nouvelle voiture, a-t-elle été suivie de faits ? Car parmi tous les rêves que vous faites et qui mettent en jeu votre vie quotidienne, nombre d'entre eux se réaliseront un jour ou l'autre. Il suffit que vous viviez une situation peu de temps après l'avoir vue en rêve pour remarquer la coïncidence.

Mais ramené à tous les événements oniriques que vous avez vécus et qui ne se sont pas réalisés, êtes-vous sûr de pouvoir parler de prémonition ? D'autant que les rêves sont souvent suffisamment flous pour permettre une interprétation assez large...

Des coïncidences troublantes...

Malgré tout, le hasard fait tellement bien les choses, que cela peut parfois en devenir troublant ! C'est du moins ce que pense Carl Jung, l'un des pères de la psychologie. Celui-ci a posé l'existence d'un principe qu'il a nommé synchronicité, afin d'expliquer certaines coïncidences troublantes. Le point de départ de sa réflexion partait d'ailleurs d'un rêve que l'on peut qualifier de prémonitoire : il recevait l'une de ses patientes qui lui racontait son rêve de la nuit précédente, comportant un scarabée d'or. Or quelques instants plus tard, un coléoptère doré venait frapper à sa fenêtre... Dans le cadre de ces "coïncidences signifiantes", les rêves prémonitoires pourraient donc trouver leur place... Mais tout le monde n'adhère pas aux théories de Jung.

Dans tous les cas, commencez par essayer de noter vos rêves au réveil, afin d'en conserver une trace. Et s'ils ne sont pas prémonitoires, du moins pourront-ils vous en apprendre un peu plus sur vous-même !

Le rêve : une équation à déchiffrer...

Le rêve est l'un des éléments essentiels lors d'une analyse. Gisèle Chaboudez, psychanalyste s'est intéressée à l'interprétation de ces songes, grâce aux enseignements de Freud et de Lacan. Auteur de "L'équation des rêves et leur déchiffrement psychanalytique", elle nous dévoile quelques clés de ce monde nocturne...

Sait-on à quoi servent les rêves ?

Gisèle Chaboudez: Freud a apporté une première réponse à cette question, en avançant que le rêve était "gardien du sommeil", ce qui voulait dire qu'il évitait le réveil sauf exception, en réalisant les désirs inconscients durant le sommeil, ce qui calmait la tension que ces désirs suscitaient.

Cette thèse a été combattue par les neurophysiologistes du sommeil dans les années 1950, à partir de la découverte que le rêve se produisait au sein d'un type de sommeil, dit paradoxal, dont la survenue est cyclique au cours d'une nuit. Sur cette base on en déduisait que le rêve lui-même était aussi cyclique et de contenu indifférent, et son utilité de ce point de vue restait indéterminée.

Pourtant, des expériences plus tardives ont mis en évidence des périodes plus longues de sommeil paradoxal donc de rêve chez des animaux préalablement soumis à un stress, comme si précisément il servait à combattre le stress. Dans ce cas la physiologie observerait quelque chose qui est compatible avec la fonction freudienne de protection du sommeil.

En psychanalyse lacanienne la thèse de Freud est confirmée et prolongée. Le travail du rêve est précisé comme un "chiffrement", donc une écriture, visant la jouissance, ce qui veut dire à la fois pas trop de jouissance et transformation des jouissances dangereuses pour le sujet afin de les annuler. A ce titre le rêve sert bien à continuer à dormir, mais en un sens beaucoup plus large, c'est à dire à ne pas voir certains points traumatiques du réel.

Le contenu des rêves a-t-il évolué en même temps que la société ?

Les rêves sont par définition le reflet du contexte dans lequel le désir du dormeur a été suscité, du désir de l'Autre, au sens large, auquel il a affaire dans sa vie, donc éminemment variables en fonction de cela. Puis ils comportent un certain nombre de traits, de symboles constants.

Peut-on réellement réussir à interpréter les rêves ?

On peut tout à fait interpréter les rêves, cela nécessite un peu d'apprentissage pour saisir à partir de ses propres rêves comment le rêve fonctionne. On ne peut donc le faire tout à fait seul sauf exception. Bien sûr on le fait mieux lorsqu'on est en analyse, parce qu'on en a alors besoin pour avancer, et parce que le fonctionnement de l'inconscient s'y manifeste mieux et qu'on apprend à s'en servir.

Les dictionnaires des rêves postulent que le rêve ne contiendrait que des symboles communs à tous, qu'il suffirait de connaître. C'est un rêve, précisément. Chaque rêveur, et même chaque rêve, élabore son propre alphabet, que l'on ne peut retrouver que par

l'interprétation en fonction des pensées du rêveur. Certes il y a quelques symboles communs à tous, mais ils sont en nombre restreint et sont rarement déterminants pour l'interprétation d'un rêve.

Vous êtes de sensibilité lacanienne. En quoi cette approche des rêves diffère de l'approche freudienne ?

Cette approche ne diffère pas fondamentalement de celle de "L'interprétation des rêves", grand livre de Freud. Quand Lacan a repris la question du rêve dans les années 1950, la psychanalyse d'alors semblait plutôt avoir oublié que Freud montre avec ce livre qu'il s'agissait dans le rêve de processus de rébus, donc d'écriture, donc de langage, pour en faire essentiellement des fantasmes, des symboles, ou la réalisation d'instincts.

Cependant l'approche lacanienne prolonge l'approche freudienne. Outre le travail qui fait du rêve une écriture chiffrée, elle implique, plus que Freud ne le faisait, la dimension de l'Autre dans le désir du rêveur. Cette approche montre aussi comment l'élaboration du rêve tourne autour d'une écriture du sexe sans jamais y parvenir tout à fait.

Que pensez-vous des rêves prémonitoires ?

Je ne pense pas qu'on ait beaucoup changé d'avis par rapport à la position freudienne là-dessus, à savoir qu'il n'y a pas à proprement parler de rêves prémonitoires, c'est-à-dire de rêves qui prévoiraient ce qui va se passer. Le rêve ne prévoit rien il se contente d'articuler le désir du sujet en fonction de ce qu'il a rencontré chez l'Autre, ou bien de réaliser par anticipation, par impatience en somme, un événement qui promet du plaisir ou du déplaisir.

Cependant dès lors que le désir du sujet insiste dans sa vie, il a quelques chance de se réaliser éventuellement, et le rêve paraîtra alors après coup prémonitoire. S'il y a tant d'attente de la part des rêveurs au sujet des rêves prémonitoires, c'est d'abord parce qu'on pourrait enfin croire que son destin était écrit, pour le pire ou le meilleur, ce qui soulage de la responsabilité de l'écrire soi même.

Les cauchemars ont-ils selon vous une signification particulière ?

Les cauchemars ont d'abord la signification de tout rêve, sauf qu'ils en représentent l'échec. Le rêve passe son temps à métaboliser ce qui pourrait être traumatique pour le sujet, de sorte que lorsque le trauma le déborde et apparaît quand même, on s'éveille. Et on le fait, comme dit Lacan, pour pouvoir continuer à rêver, c'est à dire pour pouvoir continuer dans la veille à écarter le réel traumatique qui s'est manifesté dans le rêve. Le cauchemar est en ce sens plein d'enseignements, il montre par la négative, par le cas où cela échoue, à quoi sert le rêve lorsqu'il réussit

Lorsqu'un rêve se répète cela traduit-il un phénomène particulier ?

Lorsqu'un rêve se répète cela traduit avant tout une question en instance pour le sujet, une question non résolue et essentielle. Le rêve élabore des solutions aux impasses du désir : lorsqu'il n'y parvient pas il recommence. Dans le cours d'une analyse, un rêve qui se répète a souvent trait à un manque d'interprétation, il revient tant que l'analyste ne

l'a pas entendu, et tant que l'analysant n'est pas parvenu à une interprétation suffisante, déterminante.

Les rêves érotiques sont-ils la manifestation d'un problème dans le couple ?

On pourrait dire en effet que tout rêve érotique est la représentation d'un problème dans le couple, mais au sens où le couple humain par définition fait problème, où l'inconscient traite sans cesse de cela, et à ce titre ce ne sont pas seulement les rêves érotiques qui le manifestent. Le rêve a tant à voir avec le rapport sexuel d'une manière générale, non pas seulement au sens de la relation sexuelle mais aussi du rapport d'un sexe avec l'autre, qu'il tente continûment d'élaborer ce que pourrait être le couple de l'homme et de la femme sans jamais pouvoir le symboliser.

Les rêves de l'enfant ont-ils la même signification que ceux de l'adulte ?

Ils ont en tout cas assez rapidement même structure, et leur complexité rejoint tôt celle des rêves d'adulte. Certes ils n'ont pas comme ceux des adultes à élaborer le problème du couple que l'enfant formerait, mais ils ont, travail tout aussi massif, à élaborer celui du couple de leurs parents et la façon dont ils y sont pris.

Décodez vos mauvais rêves

Le sommeil n'est pas forcément de tout repos ! Il est parfois agité et rempli de cauchemars. D'où viennent-ils ? Pourquoi certains rêves tournent mal ? Ont-ils une origine et une signification particulière ? Nous vous aidons à comprendre vos nuits les plus agitées.

Difficile de décoder ses rêves. Car chaque songe est personnel et c'est à chacun de l'interpréter, selon son vécu. Néanmoins, quelques thèmes récurrents peuvent être expliqués de manière simple. Tour d'horizon.

Si chaque rêve est personnel, quelques thèmes peuvent être interprétés et vous permettre de décoder vos songes :

Le monstre

Fréquent dans les rêves d'enfants, le monstre

correspond au danger ressenti devant ses

propres forces instinctuelles non maîtrisées

(violence, sexualité...) et au danger de chaos qui pourrait s'ensuivre. Il peut prendre des formes diverses comme la sorcière, le loup, le voleur...

La nudité

Souvent la nudité intervient au beau milieu d'une foule. Elle est liée ou non à un sentiment de honte. La sexualité n'est pas mise en avant. L'aspect social, le regard des autres, l'idée d'être différent ou vulnérable prédominent. La question qui se pose est : "Est-on prêt à assumer cette différence ?".

S'envoler

Souvent, la jubilation accompagne cet état d'apesanteur. Le thème peut être la sexualité mais aussi une envie de se débarrasser des contraintes en tout genre ou une recherche de spiritualité qui permet de voir les choses d'un autre point de vue.

La maison qui s'écroule

Elle symbolise notre intériorité et la difficulté à "tenir debout". La tonalité est un peu dépressive. Si vous explorez des pièces jusque-là inconnues, vous êtes dans une phase de recherche sur vous-même, des faces cachées à découvrir.

La mort

Ce sont des rêves qui font peur et font penser à un message prémonitoire. Les thèmes d'adieux de personnes décédées sont assez fréquents et apportent souvent un apaisement. Rêver sa propre mort est plutôt signe de renouvellement, de fin d'une situation personnelle qui n'a plus lieu d'être.

Le sage ou le guide

Il traduit le besoin d'une évolution intérieure, accompagné par une personne de confiance ou une philosophie de la vie qui permette l'unification et la cohérence. Quand on a trouvé sa voie (ou sa voix), le guide peut disparaître...

Du rêve au cauchemar...

Les rêves et les cauchemars sont encore le sujet de nombreuses études. Pourtant, la science a déjà fait plusieurs découvertes en la matière. Le Dr Jean-louis Valatx, directeur de recherche au laboratoire de neurobiologie des états de sommeil et d'éveil à l'INSERM (Unité U480) à l'université Claude Bernard (Lyon), nous dévoile quelques aspects de nos songes.

Les rêves et les cauchemars sont-ils le propre de l'homme ?

Dr Jean-louis Valatx : Non, l'homme n'est pas le seul animal à rêver. Tous les mammifères connaissent ces périodes au cours de leur sommeil. On l'a démontré notamment chez le chat : lorsque l'on supprime la paralysie musculaire survenant au cours du sommeil paradoxal, il se met à agir durant son sommeil. Les oiseaux également présentent du sommeil paradoxal mais on ne sait s'ils rêvent étant donné la brièveté de ces épisodes (10 à 30 secondes), alors que les périodes de rêve chez l'homme durent environ 20 minutes et se reproduisent toutes les heures et demie.

En ce qui concerne les cauchemars, il est plus difficile de dire si les animaux en font. Car c'est une notion subjective. Regardez chez l'homme : un même rêve va être ressenti par une personne comme un cauchemar, et pas par une autre. Or il est difficile de demander à un animal comment il ressent ses rêves !

Sait-on à quoi servent les rêves ?

Sur l'utilité des rêves, il y a autant de théories que de chercheurs ! Chacun a développé ses propres suppositions. L'hypothèse qui semble se dégager est qu'ils serviraient à

mémoriser les événements de la veille. Mais ce rôle reste controversé. D'autant que l'on a toujours des incertitudes sur la nature même du stockage des souvenirs !

Est-ce que tout le monde rêve ou fait des cauchemars ?

Tout le monde fait des rêves, mais ne s'en souvient pas forcément. Cela dépend des gens et surtout des moments : si l'on se réveille à la fin d'une période de sommeil paradoxal, on aura plus facilement le rêve en mémoire. Et on peut s'entraîner à les retenir, en essayant de se le remémorer dès le réveil et en notant aussitôt ce dont on se rappelle.

On ne fait qu'un seul rêve par nuit ?

Pas du tout ! Le rêve dont vous vous souvenez le matin n'est bien souvent que le sommet de l'iceberg ! Car comme je le disais, il y a plusieurs périodes de rêve différentes durant la nuit : une vingtaine de minutes toutes les heures et demie. Et de plus, chaque période peut contenir plusieurs histoires distinctes. Au réveil, vous vous souvenez donc du dernier rêve de la dernière phase de sommeil paradoxal !

Que sait-on de l'origine des cauchemars ?

Les cauchemars se produisent durant le sommeil paradoxal. Dans la moitié des cas, ils mettent en scène un événement de la veille. C'est-à-dire qu'il fait ressortir une anxiété ou une angoisse récente. Mais il peut s'y mêler des souvenirs plus anciens, vieux de dix ou quinze ans par exemple. Il peut également y avoir des cauchemars post-traumatiques, qui vont se produire à la suite d'un choc (accident, guerre...). Dans ce cas, ils sont souvent récurrents et se reproduisent très régulièrement. Des problèmes physiologiques peuvent également intervenir. Ainsi, une maladie ou des douleurs chroniques vont avoir des effets au niveau cérébral durant le sommeil et auront des répercussions sur le contenu des rêves. Même de simples problèmes de digestion pourront influencer l'apparition de cauchemars.

L'origine des cauchemars

Vous venez de cauchemarder et vous êtes submergés par la peur... S'ils sont souvent isolés, ces images désagréables hantent parfois régulièrement vos nuits. Mais d'où viennent ces rêves qui ont mal tourné ? Qu'est-ce qui les provoque ?

Alors que le scénario des rêves agréables est souvent irréaliste, celui des cauchemars est terrifiant, parce qu'il semble décrire un danger réel (menace de mort sur soi ou sur un proche, menace sur l'intégrité de son corps, menace d'abandon, etc.). Parfois le dormeur réussit à s'arracher au "film" en s'éveillant. Mais, dès qu'il s'abandonne de nouveau au sommeil, le "film" reprend son cours et la terreur aussi. On se souvient parfois toute sa vie d'un cauchemar inquiétant. Il arrive, d'ailleurs, que ce souvenir redéclenche la même terreur que le cauchemar lui-même.

Sommeil paradoxal et cauchemars

D'après les neurologues, les rêves surviennent

durant les périodes du sommeil profond, nommées

"sommeil paradoxal". Cette phase, que les

chercheurs savent maintenant provoquer à l'aide

d'injections chimiques, se déclenche

spontanément, selon un cycle régulier, par émission dans le cerveau d'acétylcholine.

Pour y accéder, le dormeur doit se sentir en sécurité : n'avoir ni faim, ni soif, se trouver dans un bon équilibre thermique, etc. Parfois un événement fortuit perturbe le dormeur, dont le corps est resté, malgré tout, en liaison avec le monde extérieur : bruit soudain, changement brutal de température... Parfois, c'est une digestion difficile ou une montée de fièvre qui affecte le sommeil.

Ces facteurs de troubles, en privant le rêveur de tranquillité, sont susceptibles de transformer les images paisibles du rêve en cauchemar. A noter que, durant un cauchemar, le dormeur n'est plus dans un sommeil profond, mais frôle l'état de veille.

Langage du rêve et psychanalyse

Les cauchemars ont longtemps été considérés comme des prédictions de catastrophes, avant d'être étudiés par la psychanalyse. Selon la théorie freudienne, les rêves sont l'expression de l'inconscient. Les cauchemars sont la façon choisie par ce côté obscur d'exprimer une angoisse refoulée ou un désir tellement inacceptable qu'il se camoufle en punition : le contenu immoral de la pensée est alors censuré et remplacé par l'image horrible du cauchemar.

Ainsi, entre deux et cinq ans, à l'âge du complexe d'Œdipe, l'enfant cauchemarde fréquemment : le désir symbolique de meurtre du parent de même sexe se réalise, dans le sommeil, à travers des images qui le terrorisent.

L'élément déclencheur du cauchemar

Les thèmes des rêves et des cauchemars sont déclenchés par un événement apparemment anodin qui se produit dans les vingt-quatre heures qui précèdent. Cet événement, qui a une fonction de catalyseur, éveille, dans l'inconscient un souvenir refoulé ou une angoisse oubliée, mais est rarement la cause véritable du cauchemar.

Traumatisme, refoulement et angoisse

Certains cauchemars se répètent plusieurs fois au cours de la vie d'un même individu. La cause peut en être un souvenir traumatisant datant de la petite enfance et complètement enfoui (menace faite à un enfant qui suce son pouce, de le lui couper ; peur de noyade éprouvée par un bébé ayant glissé dans la baignoire, etc.).

Il peut s'agir aussi du souvenir d'une situation de violence (guerre, viol, incendie, attentat, déportation, etc.), qui resurgit, durant le sommeil, à peine transformée : pour supporter sa vie présente, l'individu cherche à oublier le traumatisme. Durant les périodes de veille, sa conscience le repousse hors de sa mémoire et le refoule ainsi dans l'inconscient, qui le lui rappelle à travers le cauchemar...

Cauchemar ou terreur nocturne ?

Ses pleurs vous réveillent au milieu de la nuit. Vous vous précipitez à son chevet. Simple cauchemar ou vraie terreur ? Apprenez à différencier ces deux empêcheurs de dormir en rond...

Le cauchemar : une mise en scène de ses peurs

Il survient le plus souvent vers la fin de la nuit, au terme d'un cycle de sommeil, durant la phase de sommeil paradoxal. Les cauchemars les plus classiques chez l'enfant sont peuplés de fantômes, de dragons et d'autres monstres aperçus au cours de la journée à la télévision ou dans les livres. Parfois, ils expriment ses conflits intérieurs comme la jalousie d'un cadet, la sévérité d'un parent, etc.

Lorsque votre enfant se réveille en proie à un cauchemar, apaisez-le, consolez-le et écoutez-le s'il souhaite décrire ce qu'il vient de vivre. Une fois rassuré, il devrait se rendormir sans problème.

Dans la journée, entamez une discussion de fond à propos de ses cauchemars. Rappelez-lui que les monstres n'existent pas, regardez avec lui les livres ou les films qui les abritent... et aidez-le à dépasser les peurs que ces créatures suscitent.

Aidez-le également à extérioriser ses frustrations et les conflits qui l'agitent. Expliquez-lui que sa réflexion se construit et que les cauchemars, étapes nécessaires, n'ont rien d'inquiétant. Si vous percevez un vrai mal-être, lié par exemple à l'arrivée d'un petit frère dans la famille, évoquez avec lui cette situation, les changements qu'elle implique, etc.

Les cauchemars, fréquents dans la petite enfance, s'estompent vers 5 ans, reviennent passagèrement autour de la dixième année, pour disparaître tout à fait par la suite.

La terreur nocturne : l'expression d'un conflit

Spectaculaire, la terreur nocturne survient en général durant les premières heures de la nuit, pendant une période de sommeil profond. L'enfant se dresse sur son lit, en larmes, agité de soubresauts. Il hurle, son corps exprime les signes caractéristiques de la peur : sueurs, nausées... A la différence du cauchemar, il est encore endormi, ne vous reconnaît pas et n'a pas conscience de ce qui lui arrive. Ne le réveillez surtout pas, il serait incapable d'expliquer son trouble et se trouverait en proie à une confusion accrue. La plupart du temps, quelques minutes après la terreur nocturne, l'enfant se calme seul et reprend paisiblement le fil de sa nuit.

Certaines terreurs nocturnes surviennent lorsqu'un enfant ne dort pas assez, quand par exemple il ne fait plus de sieste. Ménagez-lui alors des plages de sommeil plus longues. D'autres sont la manifestation d'un conflit intérieur ; parlez-en avec lui, tentez de comprendre ce qui le préoccupe, amenez-le à mettre des mots sur certaines situations qu'il vit mal.

Si ces terreurs persistent, n'hésitez pas à consulter un spécialiste, pédiatre ou psychologue, qui l'aidera à démêler les fils de son inconscient.

N'ayez plus peur des terreurs nocturnes !

De nombreux enfants sont victimes de terreurs nocturnes. Attention, ces crises de panique qui surviennent au milieu de la nuit ne doivent pas être confondues avec les cauchemars. Quelles sont les causes de ce phénomène ? Que faire pour que les crises disparaissent ?

Vers minuit, Valérie a été réveillée par les hurlements stridents de Lola, quatre ans. Assise dans son lit, pâle et en sueur, les yeux dans le vague, la fillette ne l'a pas reconnue et n'a pas été capable d'expliquer la raison de ses cris. Paroles de réconfort et baisers, rien n'a semblé l'atteindre. Elle s'est calmée et tue brusquement puis a replongé dans son lit, laissant sa maman à la fois soulagée et désemparée !

A ne pas confondre avec un cauchemar

Cris, regard terrifié, cœur qui bat la chamade, respiration accélérée, sueurs... l'enfant qui vit une "terreur nocturne" présente tous les symptômes de la panique ! Survenant le plus fréquemment entre trois et six ans, cette conduite hallucinatoire nocturne survient en début de nuit (dans les trois premières heures après le coucher) : l'enfant se trouve alors au dernier stade (dit stade IV) du sommeil lent : il dort profondément, et va passer en phase de sommeil paradoxal (celui des rêves).

Cette transition, pour une raison inconnue, s'articule mal, d'où cet état d'intense et bruyante agitation. L'enfant ne se réveille pas, et même s'il ouvre les yeux, il dort pourtant bel et bien, et ne se souviendra de rien le lendemain matin ! Ni monstres, ni vilaines sorcières ni kidnappeurs d'enfants ne sont à incriminer, comme dans un vilain cauchemar (qui, lui, survient plutôt en fin de nuit, réveille souvent l'enfant et occasionne des difficultés de ré-endormissement) !

Que faire ?

En fait, rien ! Laissez tranquillement l'enfant, il va retrouver un sommeil paisible en quelques minutes. Ne cherchez surtout pas à le réveiller pour qu'il se calme, vous ne feriez que créer chez lui désarroi et confusion. Ces manifestations surviennent souvent chez des enfants qui ont de gros besoins de sommeil et pendant des périodes de la vie très riches en acquisitions et en évolution, veillez à ce que votre enfant ait assez de repos et mène une vie régulière. Couchez-le un peu plus tôt par exemple...

Quand faut-il s'inquiéter ?

Si les terreurs nocturnes ont de quoi impressionner les plus calmes des parents, elles restent assez banales, fort heureusement sans gravité, et disparaissent vers six ou sept ans. Si le phénomène devient fréquent (plusieurs fois par semaine) et qu'il semble s'installer (depuis plusieurs mois), mieux vaut toutefois en parler au pédiatre, qui décidera de la conduite à tenir.

Les cauchemars de la femme enceinte

Pendant la grossesse, les femmes ont une vie onirique extrêmement riche et variée qui reflète l'intensité des transformations psychiques qu'elles vivent alors. Les explications de Pascal Neveu, psychanalyste.

Pendant neuf mois, les nuits des femmes enceintes ressemblent rarement à de longs fleuves tranquilles. Les rêves sont alors particulièrement nombreux, parfois mouvementés, fortement angoissants, intrigants ou au contraire apaisants et réconfortants. "Certains rêves sont récurrents à cette période-là de la vie, explique le psychanalyste Pascal Neveu. Ils correspondent à de grands symboles, des archétypes, reflet d'une évolution psychique et de tout un travail psychologique particulièrement intense chez la femme enceinte. Il faut savoir que l'on rêve toujours de soi, sous une forme plus ou moins masquée".

Accouchements et fausses couches

Ainsi, la femme enceinte rêve régulièrement de naissance et d'accouchement... "La naissance en psychanalyse est toujours associée à l'idée de renouveau, d'évolution et de maturation, poursuit le spécialiste. Naître, c'est faire mourir une partie de soi pour grandir et mûrir.

Or, la femme enceinte est amenée à évoluer, à changer de statut pour devenir mère. Les rêves d'accouchement symbolisent également ce potentiel créatif. Mais l'évolution, l'accouchement d'une nouvelle forme de soi, l'acceptation de ce changement n'est pas toujours facile. Et cela peut se traduire par des rêves de mises au monde difficiles, aux forceps, voire d'accouchements sanglants. On peut également rêver de fausses couches. Ces rêves expriment la peur de ne pas pouvoir mener à bout ce projet créatif".

Des nuits peuplées de mères et de bébés

Pendant la grossesse, les rapports que la future maman entretient avec sa propre mère sont au cœur de cette évolution psychologique en cours. Certains problèmes relationnels peuvent ressurgir, qui demandent à être réglés. Se réveillent aussi de façon inconsciente de nombreux souvenirs d'enfance, lorsque la future mère était elle-même bébé. Certaines angoisses infantiles, peur d'être abandonnée, de manquer d'affection, etc. peuvent refaire surface. Cela se traduit par des rêves où la mère de la femme enceinte joue un rôle important.

Celle-ci rêve également beaucoup de bébés. Symboliquement, il ne s'agit pas là du bébé qu'elle porte, mais du bébé intérieur, qu'elle a elle-même été. "On rêve du bébé de façon narcissique, explique Pascal Neveu, on veut qu'il se réalise aussi bien que soi, voire mieux que soi, d'où forcément certaines angoisses avec parfois des rêves d'enfants malformés. Ces malformations sont autant de manques que l'on ressent soi-même et que l'on craint de transmettre à son enfant".

Il est normal de cauchemarder

Le dernier trimestre de la grossesse semble le plus agité d'un point de vue onirique. C'est alors que la femme fait les rêves les plus inquiétants et les plus violents. "Cela exprime toutes les angoisses ressenties en fin de grossesse. La femme sait qu'elle arrive bientôt à terme et que l'état de fusion avec le bébé va se terminer. Il va falloir se séparer de lui, le laisser sortir de soi. Et cela peut se traduire par des cauchemars très sanglants, de démembrements par exemple, de perte d'une partie de soi.

Mais là encore, il ne faut pas s'inquiéter. Ces rêves sont parfaitement normaux et permettent de mieux assumer des angoisses somme toute bien compréhensibles".