



Les rêves ont-ils une fonction ?

Quelques réponses...

F Calvet

L'inconscient psychique

C'est une hypothèse.

C'est une très vieille idée,
absolument pas une invention de
Freud,
elle a toujours fait polémique

Remonte à l'antiquité,
aux deux jumeaux concurrents
Aristote et Platon.

Saint Augustin

« Pour se connaître soi-même, il faut aller « en reconnaissance » dans cette région obscure de l'âme d'où jaillissent nos souvenirs et qui, depuis le début de la vie, détermine nos actions. »

Saint Thomas d'Aquin

Qui, l'un des premiers, tente de lier
rationalisme et foi, et s'étend
longuement sur la conscience en tentant
de définir ses limites.

Mais aussi **Averroès**, philosophe et musulman du 12^{ème} siècle.

Philosophe et médecin, il est le premier théoricien de l'inconscient, séparant l'intellect actif et la conscience (l'intellect passif), ce qui lui vaut d'être accusé d'hérésie, et d'avoir une fin de vie difficile.

Freud partage avec lui l'idée
« d'inquiétante étrangeté de l'âme »

L'idée naît donc dans le creuset des systèmes religieux et du concept d'âme, Augustin ou Thomas d'Aquin sont des docteurs de l'église, on n'y touche pas, Averroès un philosophe, colporteur des idées d'Aristote, beaucoup trop dangereux, pour l'époque...

Et le rêve dans tout cela ?

Les premiers à avoir joint soin et rêve, en tout cas dans notre civilisation, sont, bien entendu les grecs, ceux de l'Asie Mineure, où se mêlaient déjà orient et occident...

L'Occident a mis très tôt l'accent sur « l'avoir »,
l'Orient sur « l'être ».

La ville de **Pergame**, au nord d'Ismir, haut lieu de la civilisation scientifique, industrielle et littéraire de la civilisation gréco-romaine, ville où exerçait Galien, était toute entière dédiée à la médecine, au soin, et à l'étude des rêves.

Bien sûr, les rêves étaient considérés comme des messages des dieux. Nous connaissons leurs dieux, mais savons peu de choses sur le dialogue intime que les grecs entretenaient avec les dieux...

Cela nous fait sourire, mais peut-être étaient-ils moins cyniques et sceptiques que nous.

Les pèlerins, avant de pénétrer dans le sanctuaire, passaient la nuit dans un édicule, **l'incubatorium**, et analysaient avec les prêtres du dieu auxquels ils rendaient hommage, les rêves qui leur étaient venus.

C'était une activité fort prisée, sans doute avait-elle une certaine efficacité, présente à Epidaure, Athènes, Cos, Rome, etc...

Cela aurait-il duré plusieurs siècles, si ce n'avait pas eu un peu d'efficacité ?

Artémidore de Daldis, a rassemblé dans un livre, l'**Onirocritique**, tout le savoir antique sur la divination par le rêve, qui servira pendant des siècles d'ouvrage de référence sur la question.

Freud s'en servit, sans trop en parler.

L'antiquité n'a cessé, en effet, de s'intéresser au rêve, perçu comme un lien entre l'homme et tout ce qui le dépasse, et une possibilité de prévoir l'avenir.

Les **onirocrites** (les interprètes de rêve), sont soit des gens simples, qui, contre une petite somme d'argent, parlent dans la rue, soit des gens puissants, comme l'accompagnateur d'Alexandre le Grand, **Aristandros de Telmessos**.

Revenons à l'inconscient psychique

De nombreux philosophes en ont parlé,
Citons, en vrac , **Spinoza**,
Schopenhauer, **Nietzsche**, parmi les plus
connus (de moi...) .

Freud s'en est servi, sans les citer
nommément.

Tous tournent autour d'un
inconscient psychique dont ils
contribuent, avec l'apport des
anciens, à élaborer le concept.

Freud ramasse la mise...

Deux phrases de Freud

« Le rêve est la voie royale vers l'inconscient. ». Phrase que tous ses successeurs partagent avec lui.

Avec Jung, sur la passerelle d'un bateau qui arrive à New York.

« Ils ne savent pas que nous leur apportons la peste. »

Pourquoi la peste ?

Les trois blessures narcissiques de l'homme moderne :

Copernic : La terre n'est pas au centre de l'univers.

Darwin : L'homme est le fruit de l'évolution.

Freud : l'homme n'est pas maître de ses pulsions,
il est
(peut être ?) maître de son destin.

Pas facile à supporter

Pourquoi autant d'agressivité ?

Une autre phrase de Freud

« Une vérité finit toujours par s'imposer, une fois qu'elle a épuisé la virulence des intérêts quelle dérange. »

Si le rêve est la voie royale vers l'inconscient
psychique il faut pouvoir dialoguer avec...

Il faut proposer une structuration.

Chaque école en propose une.

Au risque d'irriter les puristes, cela peut être :

Leurs dieux pour les anciens...

Les arcanes du tarot, l'astrologie...

Les figures de la géomancie africaine...

Les hexagrammes du Yi King...

L'ennéagramme.

Bref, tout ce qui facilite une interprétation.

C'est un peu provocateur et abusif. Car, dans ces méthodes, le média de relation avec le conscient et l'inconscient sont une seule et même chose. Par exemple, une lame du tarot structure l'inconscient et permet de dialoguer avec.

Ils sont souvent utilisés dans le but de prévoir l'avenir.

Je les ai fréquentés, mais je n'ai gardé que le Yi King, parce qu'il ne s'intéresse qu'à la situation présente et vient de la civilisation chinoise, qui est la plus étrangère à la nôtre.

Nous rêvons tous, même si nous n'en avons pas le souvenir...

Un chat, dit-on, meurt si on l'empêche de rêver...

Quand nous rêvons que nous courons, ce sont les mêmes zones du cerveau que dans la « réalité » qui sont activées...

Une action du cerveau bloque les jambes...

Le rêve a donc une fonction...

Rêve et sommeil ne sont pas mécaniquement liés.

Quatre écoles se partagent le marché du divan
actuel et de l'interprétation.

Freud

Jung

Lacan

Sans compter tous les autres.

Freud, l'icône

Le « ça », crée des désirs immoraux.

Ces désirs viennent heurter **la censure du surmoi**, qui filtre l'acceptable.

Le « moi » conscient n'admet que **les désirs acceptables**.

Un rêve **percole** du ça au moi. Il a tellement changé de forme qu'il doit faire l'objet d'une interprétation.

Jung, le fils préféré qui a trahi, l'inventeur du concept de développement personnel..

L'inconscient est individuel et collectif...

Il est peuplé d'archétypes, un dépôt de formes symboliques lentement constituées par le temps, et que nous contribuons à faire évoluer, depuis que l'homme est homme. Entre autres (il y en a beaucoup)

« **l'anima** » pour les hommes, une sorte d'éternel féminin, pour beaucoup simplifier

« **l'animus** », pour les femmes, une sorte d'éternel masculin, pour simplifier aussi.

« **L'ombre** », ce qui nous est difficile d'admettre, et qui nous manipule, dans l'ombre...

Le dialogue avec l'ombre, par une approche symbolique, et une dialectique du moi et de l'inconscient amènent à la conscience, des contenus grossiers en les raffinant, pour les rendre compréhensibles et acceptables.

Transformer le plomb terne et lourd, en or, subtiliser la matière, vaste programme....

Lacan, le continuateur.

L'inconscient est structuré comme un langage,
et les lois et principes de la linguistique s'y
appliquent..

Avant lui, l'inconscient était un système
savamment bricolé par Freud pour instaurer la
psychanalyse. Lacan lui donne **un statut...**

L'enjeu pour lui, est **l'accès au « réel ».**

Sans oublier tous les autres, dont :

- **Adler**, inventeur de la psychologie individuelle, psychosomatique, qui voulait joindre social et psychanalyse,
- **Reich**, psychanalyste et marxiste, initiateur de la Gestaltthérapie, qui est devenu fou,
- **Fromm** l'inventeur de l'analyse existentielle,
- **Watzlavick**, qui a contribué à la structuration du coatching, avec toute la bande de Palo Alto et du Mental Resarch Institute, en Californie....

Une longue lignée **d'archéologues de l'inconscient...**

Ils se sont tous fâchés avec Freud, s'en sont différenciés, ont fui le nazisme, ont rompu avec la vision tragique de la psychanalyse telle qu'il l'avait conçue, et ont prospéré dans un pays où régnait l'optimisme et le goût de l'efficacité.

L'inconscient des **neurosciences**

C'est l'ensemble des fonctions automatiques dont nous n'avons pas besoin d'avoir conscience pour nous en servir (la respiration, le cœur, etc...).

Ces deux visions d'un inconscient n'ont, à priori, rien à voir.

Depuis les années 50, le rêve fait l'objet d'une démarche scientifique.

Des **banques de rêves** ont été créées, accessibles aux chercheurs.

Les chercheurs ont d'abord commencé par le **sommeil** comme objet d'étude

Ils établissent un lien de plus en plus précis entre **rêve et fonctionnement du cerveau**, (IRM, TEP scan, etc...)

Un enjeu plus vaste est de répondre aux questions :

- La **conscience** peut-elle connaître la conscience ?
- Sommes nous autre chose que de la **physico-chimie** ?

Et l'âme, l'amour, le sens de la beauté ?

Un simple jeu de **neurones**, et de **neurotransmetteurs chimiques** ?

Un détour par le **transhumanisme**.

Ce que l'on sait à peu près :

Les femmes rêvent plus que les hommes.
Les rêves à connotation **sexuelle** sont de l'ordre de 5%.

L'œil et l'émotion sont omniprésents.

Il semblerait que les rêves aient une fonction d'homéostasie, une sorte de **compensation**.

Il semblerait que les rêves participent fortement à nos **apprentissages**.

Et moi dans tout cela, en attendant ?
J'ai repris des études..



J'ai choisi Jung, car au delà de l'aventure dont son « exemple » était la promesse, l'annonce d'une sortie possible du monde strictement rationnel qui ne me rassasiait pas, et m'ennuyait,

Deux mots m'intéressaient :

- **Sens,**
- **Individuation** , acceptation de ma différence.

Ils conduisaient à **une acceptation de la diversité**, et donc à une sorte **d'écologie de l'esprit**.

Et après...

J'ai continué seul...

J'ai appris à dialoguer de moi à moi, d'un moi-
ego limité à un soi plus vaste.
(Je l'espère !).

Une relation dialectique

Maintenant...

J'ai choisi par goût et expérience, l'homme mystère, plutôt que l'homme machine, dont parlent les neurosciences.

Je ne nie pas leur intérêt, mais comme tout système dominant, ils ont tendance à mépriser ce qu'ils ne comprennent pas.

Seuls quelques courageux scientifiques se lancent, non pas dans la comparaison, mais dans la complémentarité...

Un livre éclairant,
« Freud, Christophe Colomb de
l'inconscient », de Lionel Naccache,
praticien hospitalier à Ste Anne et
spécialiste des neurosciences cognitives,
lecteur et exégète du Talmud.

Il y en d'autres, bien sûr, mais celui-là, je l'ai
lu...

Il y a pour moi, d'expérience, deux sortes de rêves :

Les rêves de la vie courante, dont la fonction essentielle est de rectifier inlassablement un sens, mis à mal quotidiennement par nos vies agitées.

Les grands rêves structurants...

Bien sûr, il faut avoir appris à les interpréter, ce qui est un travail sur l'émotion, la symbolique et l'intuition et comme dans d'autres domaines, le doute est de rigueur.

C'est une histoire parallèle, avec laquelle il est possible de dialoguer, une forme de dialectique, puisque l'inconscient réagit aussi.

Elle donne un sens, qui dessine peut-être un destin, pourquoi pas ?

Elle est, par **l'individualisation** qu'elle implique, une forme de lutte contre la massification (tous pareils !) du monde.

On y est toujours surpris par soi-même, une garantie de ne jamais s'ennuyer...

J'ai pris de la distance. Je ne suis pas d'accord avec Freud, même si cela peut paraître prétentieux. Les rêves ne sont pas simplement les formes que prennent **nos refoulements**.

Au contraire, le rêve est le plus précis et le plus précieux de tous **les journaux intimes**. De l'émotion pure....

J'y apprends tous les jours à **accepter ma différence**. Les difficultés à l'accepter, la perte de diversité qui en résulte, et donc à accepter la différence des autres, font des ravages dans le monde. C'est **une écologie de l'âme**.

Il faut **un certain courage pour nouer ce dialogue**, et n'avoir pas (trop !) peur de changer des choses parfois importantes dans sa vie, d'être fidèle à soi-même plutôt qu'aux autres. De graves déchirements sont en jeu...

Un grand rêve structurant, que j'ai représenté dans la diapositive ci-dessous.

Je suis au milieu de l'agitation d'une ville, et en même temps, je suis au dessus, je vois des voitures, un train , des gens, d'en dessus.

La ville se transforme en champs de blé qui pousse...



Un autre grand rêve structurant, je n'en fais pas un système, il ne concerne que moi..



« Viendra le temps où les nations, sur la marelle de l'univers, seront aussi étroitement dépendantes les une des autres, que les organes d'un même corps, solidaire en son économie.

Le cerveau, plein à craquer de machines, pourrat-il encore garantir l'existence du mince ruisseau de rêve et d'évasion ?

L'homme, d'un pas de somnambule, marche vers les mines meurtrières, conduit par le chant des inventeurs... »

René Char, 1948...