

Par-delà l'étrangeté ou l'incohérence

LE POUVOIR

DES RÊVES

Josiane WOLFF

**Présidente du Centre d'Action Laïque du
Brabant wallon**



**Et si, plutôt que
censurer, le rêve
nous forçait à
voir ce que nous
n'avons pas capté
durant l'éveil ?**

un examen ou mourir seraient les cinq rêves universels les plus courants.

La plupart du temps le rêveur n'a pas conscience de rêver. Ses ressentis émotionnels sont pourtant puissants. C'est sa réalité du moment, distordue, mais authentique. Et lorsqu'un rêve est puissant au point de réveiller le dormeur, ce dernier ouvre l'œil en pleine confusion, égaré entre deux réalités.

DE SOI À SOI

En lisant cette chronique, ne dites pas : « *Moi, je ne rêve jamais !* » Vous rêvez, comme tout le monde, et en moyenne une centaine de minutes par nuit. Simplement, au moment du réveil, vous n'en avez pas le souvenir. Si c'est votre cas, vous êtes ce que Perrine Ruby - chercheuse et co-directrice de l'équipe Sommeil, Rêve et Cognition du Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon – appelle « *un petit rêveur* ». Selon cette spécialiste, « *les grands rêveurs sont conscients durant leur sommeil et mémorisent donc mieux leurs rêves, car, dit-elle, le cerveau endormi n'est pas capable de mémoriser une nouvelle information. Il a besoin de se réveiller pour faire ça* ».

De grands esprits se sont interrogés sur cet état particulier de la conscience et ont fait des rêves de leurs contemporains un objet d'analyse. Bernard Lahire, professeur de sociologie à l'École normale supérieure de Lyon et directeur d'équipes du Centre Max-Weber (CNRS), déclare : « *On a tort de penser, comme le prétendait Freud, que le rêve serait une zone de censure dans laquelle nous serions obligés de masquer la réalité de notre pensée. Un rêve est une communication de soi à soi, sans aucun public. Le rêve va droit au but en utilisant l'analogie pour nous forcer à voir ce que nous n'avons pas capté durant l'éveil. C'est un lieu où la censure est levée, contrairement à toutes les situations "publiques"* ».

DIVAGATION ET RADOTAGE

L'origine du mot rêve est discutée. Il viendrait de l'ancien français *desver* qui signifie *perdre le sens* ou du latin *vagus* pour *divaguer*. Certains textes anciens l'ont traduit par *radoter*, *délirer*, *déraisonner*... Sans doute qu'à première vue le rêve peut être perçu comme un peu de tout cela. Il faudra attendre le XIX^e siècle pour qu'il perde son sens péjoratif et finisse par remplacer le mot *songer* pour désigner l'activité psychique durant le sommeil.

Les rêves, dit-on, serviraient à éliminer durant le sommeil les connexions inutiles pour ne garder que celles qui sont importantes. Cela favoriserait l'apprentissage en organisant les éléments rencontrés la veille. Selon les analystes du sommeil/rêves qui en consignent les récits, des schémas identiques peuplent la vie nocturne de tous les humains, indépendamment de leur culture. Voler, ne plus pouvoir bouger, être nu, passer

Par-delà l'incohérence apparente de nos puzzles oniriques, le rêve fait apparaître avec netteté des problèmes de société : « *Séquelles d'abus sexuels (...), heurts de la compétition scolaire, effets d'une morale religieuse trop enveloppante, conséquences de la violence parentale physique ou symbolique...* » Instinctivement – et ça n'engage que moi –, persuadée que les rêves étaient autre chose que l'expression d'un inconscient refoulé, j'ai souvent remis en question les théories de Freud. Je ne vous cache pas mon plaisir d'avoir découvert les travaux de Bernard Lahire qui nous donnent les moyens d'accéder avec une plus grande lucidité à la part rêvée de nos existences, individualités incluses dans leur époque. ■

Bernard LAHIRE, *L'interprétation sociologique des rêves* (tome 1) et *La Part rêvée* (tome 2), Paris, La Découverte, 2018 et 2021. Prix : Tome 1 : 25€. Via *L'appel* : - 5% = 23,75€. Prix : Tome 2 : 28€. Via *L'appel* : - 5% = 26,60€.