



# Rêve & sommeil

**On ne peut pas parler du rêve sans évoquer le sommeil, auquel il est étroitement lié.**

## LES CYCLES DU SOMMEIL

Le sommeil est constitué de plusieurs cycles successifs (de 5 à 6), qui durent chacun environ 90 minutes. Il compte également trois grandes phases :

\* **Le sommeil lent léger** (début de l'endormissement). Les yeux se ferment, la respiration se calme. La première phase de sommeil s'installe. Un rien peut réveiller le dormeur, qui a parfois l'impression de tomber ou d'avoir des soubresauts. Après quelques minutes, son sommeil devient plus profond, même s'il est encore facile de le réveiller (de la lumière ou du bruit peuvent suffire). Ce stade représente 50 % du sommeil total.

\* **Le sommeil lent profond** (la respiration et le cœur ont un rythme régulier, le corps est immobile). Il est difficile de se réveiller et le cerveau devient insensible aux stimuli extérieurs. L'organisme au repos récupère de la fatigue accumulée pendant la journée. Il représente de 20 à 25 % du temps du sommeil total, et intervient en début de période de sommeil.

\* **Le sommeil paradoxal** (phase où nos rêves sont denses et dont on se souvient). Son nom vient du paradoxe entre les

signes d'un sommeil profond (ensemble des muscles relâchés, corps immobile) et ceux de l'éveil (activité cérébrale intense et mouvements oculaires rapides). Le rythme cardiaque et la respiration s'accroissent en fonction de ce dont nous rêvons. La durée du sommeil paradoxal augmente progressivement pendant la nuit et représente environ 20 % du sommeil global.

Soulignons que si le sommeil est toujours composé de ces trois stades, ils varient suivant l'âge (avec le vieillissement, le sommeil profond diminue alors que les phases d'éveil augmentent) et selon les individus. Il semblerait par exemple que l'on rêve moins en vieillissant. Il existe également de petits et de gros dormeurs. La raison de cette différence est d'origine génétique. Les scientifiques ont découvert une quinzaine de gènes « horloges », qui organiseraient nos moments de veille et de sommeil. Les adultes dorment en moyenne 8 heures par nuit, mais certains se sentent bien reposés avec seulement 6 heures. Nous ne sommes donc pas tous égaux devant le sommeil.

L'endormissement et le sommeil lent léger conduisent au sommeil lent profond, puis en fin de cycle, après un retour au sommeil lent léger, le sommeil paradoxal survient. Les cycles se différencient au fur et à mesure du sommeil. La première moitié du sommeil est riche en sommeil profond, alors que la seconde moitié se compose de sommeil léger et de sommeil paradoxal.

## Le déroulement des cycles de sommeil

*Lorsque l'on commence s'endormir, on est au stade 1, on passe ensuite aux stades 2 et 3, puis aux stades 4, 5, 6, et l'on revient par l'ordre chronologique inversé. Entre le stade 2 et le stade 1 se trouve le sommeil paradoxal. Les gros dormeurs augmentent leurs phases de sommeil lent léger et de sommeil paradoxal, alors que les phases de sommeil lent profond seront semblables à celles des petits dormeurs.*

## LES DIFFÉRENTS NIVEAUX DES RÊVES

\* **Le conscient gouverné par l'ego (le moi)**, qui est détenteur d'une volonté, rationnel, et est capable d'agir dans le monde extérieur.

\* **Le préconscient** renferme un ensemble de données (souvenirs, idées, aspirations) auxquelles le conscient a ac-

cès, et qui peuvent revenir à la conscience lorsqu'on se réveille.

\* **L'inconscient personnel** est le siège des souvenirs (à moitié oubliés, traumatismes, émotions réprimées, motivations, pulsions ignorées, désirs refoulés, attentes non reconnues) qui échappent à la conscience, mais influencent la vie psychique et onirique.

\* **L'inconscient collectif** est l'héritage commun à tous les êtres humains (idées, symboles, thèmes et archétypes originaux). Réservoir historique de la race humaine, il est à l'origine de toutes les aspirations, pulsions et désirs profonds de l'humanité, des mythes et des légendes de l'ensemble des cultures. Les croyances religieuses y tiennent une bonne place.

On classe les rêves en trois groupes. Ceux qui émanent :

\* **Du préconscient**, dont on peut prendre au pied de la lettre les images qu'ils y trouvent. Ils relatent le quotidien.

\* **De l'inconscient personnel**, où le langage symbolique est propre au rêveur. Ils rapportent des souvenirs oubliés et des problèmes personnels.

\* **De l'inconscient collectif**, qui s'exprime par archétypes et symboles. Plus rares, ils sont relatifs aux thèmes essentiels : spiritualité, transformations, amour, sacrifices, héroïsme.

Le nombre et la proportion de rêves générés par chacun des trois niveaux varient selon les individus. Ceux qui explorent leur vie intérieure grâce à une

psychothérapie ou à la méditation voient souvent une augmentation des rêves de l'inconscient collectif.

## LE CONTENU DU RÊVE

Nos rêves les plus courants ressemblent à des feuilletons de télévision : chutes vertigineuses, courses-poursuites, scènes érotiques, etc. L'école et les professeurs semblent également très présents. Des dissemblances apparaissent toutefois selon l'âge et le genre.

Les hommes sont nombreux à rêver d'expériences sexuelles variées. Dans leurs rêves chargés d'agressivité, ils se transforment en meurtriers, en victimes d'agressions violentes ou se voient volontiers en superhéros, chercheurs d'or ou découvreurs de trésors. Les femmes, si elles ont des rêves érotiques, visualisent leur partenaire de vie. Le contenu de leurs rêves est moins valorisant, plus négatif. Elles ratent leur examen, arrivent en retard à un rendez-vous important, l'un de leurs proches meurt... Elles font davantage de cauchemars, surtout pendant leur adolescence. Ces différences entre les deux sexes proviendraient de la taille de l'amygdale, plus petite chez la femme, ce qui engendrerait moins d'agressivité.

En ce qui concerne les handicapés, et notamment les aveugles, leurs songes sont composés essentiellement d'éléments auditifs et sensoriels incluant le

déplacement et l'équilibre, leurs sens (toucher, goût, odorat, ouïe) étant plus performants que ceux des voyants. Leurs rêves mettent en relief des composantes qui les aident à comprendre le monde. Il est important de savoir à quel âge la personne a perdu la vue, car tout se joue entre 5 et 7 ans, période critique pour la plasticité cérébrale. Ceux qui perdent la vue après 7 ans rapportent des éléments visuels et rêvent encore en couleur à l'âge adulte, même si ces éléments visuels s'estompent en vieillissant. Les aveugles font davantage de cauchemars que les personnes voyantes. Ce n'est guère surprenant, dans la mesure où ils engrangent davantage de craintes à l'état de veille, comme tomber, être happé par une voiture, se cogner à un obstacle, etc. Le contenu de leurs rêves est plus souvent le reflet de leurs préoccupations quotidiennes que les voyants.



## LA DURÉE DU RÊVE

Le rêve se construit progressivement pendant le sommeil, et le temps s'y écoule comme celui de l'éveil. À raison de 15 à 20 minutes de sommeil paradoxal par cycle et de 4 à 5 cycles par nuit, on estime qu'un individu rêve en moyenne 100 minutes, soit 1 heure 40 minutes, chaque nuit. Ainsi, une personne de 60 ans a passé environ cinq années de sa vie à rêver, et au total, vingt à dormir. Le premier rêve dure une dizaine de minutes environ, le suivant une vingtaine, tandis que les suivants peuvent durer une demi-heure et plus.

## L'UTILITÉ DU RÊVE

Il existe de nombreuses théories sur l'utilité du rêve. Celui-ci permettrait :

\* **La préservation du sommeil** : la satisfaction hallucinatoire rend tolérables les vérités refoulées du sujet conscient, le cauchemar étant considéré comme un échec du rêve. Les productions gratifiantes du rêve assurent la continuité du sommeil en amoindrissant le stress.

\* **Un « nettoyage » du cerveau** : en permettant de découvrir nos difficultés, le rêve aide à les faire disparaître et facilite l'évacuation de la tension psychique, qui à son tour favorise l'oubli. C'est un antistress, une reprogrammation neurologique qui permet de préserver notre personnalité.

\* **Un rééquilibrage émotionnel** : le rêve régule l'humeur et la santé physique, qui sont indispensables à la stabilité émotionnelle.

\* **Une aide à la guérison** : des expériences sur le sommeil ont montré la possibilité de communiquer en morse pendant qu'un individu rêve, et sa capacité à prendre le contrôle de son rêve pour interagir avec son déroulement, ce qui l'aide à surmonter ses cauchemars, à résoudre ses problèmes et à guérir.

\* **Un soutien à la création artistique** : comportant des scènes visuelles ou des mélodies originales, le rêve a inspiré beaucoup d'artistes.

### ◆ Rêver pour guérir

*Le cerveau accueille toutes les émotions de la journée, les trie pour mieux éliminer les sentiments négatifs et les « dégrade » pendant la nuit. Les chercheurs ont confirmé cette théorie en étudiant les rêves de personnes qui venaient de divorcer. Leurs résultats sont édifiants. Ceux qui ont le mieux vécu leur divorce sont ceux qui ont le plus rêvé de leur ex-conjoint. Le rêve a adouci leur tristesse, en leur permettant de moins souffrir à long terme. Rêver remonterait donc le moral.*



### ABANDON

Dans un rêve, le sentiment d'abandon correspond au lâcher-prise nécessaire pour faire face à un tournant de vie.

\* **Abandonner quelque chose ou quelqu'un** annonce un grand bouleversement intérieur. Nous allons prendre de la distance avec nos points de repère pour en recréer d'autres, plus adaptés à notre personnalité actuelle.

\* **Évoluer dans un lieu délaissé** correspond à une partie de notre passé dont on a du mal à se défaire, ce qui bloque notre développement personnel.

### ABBAYE

Représente un lieu saint entretenu par la prière et la foi. En rêver symbolise le désir parfois inconscient de s'élever spirituellement.

\* **Y entrer** annonce une phase d'obligation et de soumission. On va devoir se plier à l'autorité d'un système.

\* **En sortir** indique qu'on aborde désormais l'existence avec réflexion et sérénité. On retrouve notre pleine capacité d'agir.

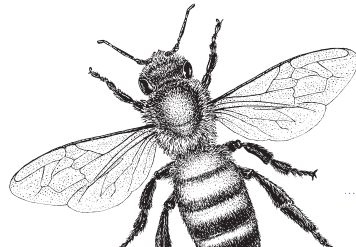
### ABEILLE

Symbolise la fécondité, la prospérité, la connaissance, le dépassement de soi, l'harmonie collective et universelle.

\* **Rêver d'avoir une abeille sur soi** est le signe qu'une personne bienveillante nous aide à maintenir notre harmonie intérieure.

\* **Voir une abeille butiner** représente une part de notre inconscient.

\* **Trouver un essaim d'abeilles** est une projection de notre organisation psychique. S'il fonctionne parfaitement,



cela illustre notre stabilité d'esprit. S'il est en mauvais état, un déséquilibre dans notre psyché est à craindre

\* **Découvrir des abeilles dans une maison** souligne nos ressources intérieures.

\* **Être piqué par des abeilles** signale un travail trop acharné et nous invite à lever le pied.

### ABÎME

Associé aux entrailles de la Terre, au creuset. Sa vision en rêve évoque toujours un bouleversement intérieur. Elle traduit le vide et le néant. Elle est présente dans le rêve lorsque nous nous trouvons en face de grosses difficultés dans la vie réelle.

\* **Rêver d'abîmes de manière récurrente** insiste sur le sentiment d'impuissance que nous éprouvons, qui peut parfois se transformer en névrose.

\* **Rêver d'avoir une maison donnant sur un abîme** reflète des émotions ambiguës. Nous hésitons à répondre à un défi par peur du risque. Nous avons l'impression qu'il est trop dangereux d'avancer dans notre vie.

\* **Sortir d'un abîme** montre qu'on vient de se libérer de nos craintes ou d'un problème jusque-là sclérosant.

### ABOIEMENTS

Ils sont à rapprocher du pouvoir de la parole.

\* **Rêver d'un chien qui aboie à la pleine lune** signifie que quelqu'un va nous réclamer notre aide.

\* **Découvrir un chien blanc qui aboie** annonce une prochaine réussite.

\* **Entendre les aboiements d'un chien dans sa maison** alors que nous n'en avons pas averti que nous sommes aptes à mener à bien un projet difficile.

\* **Si les aboiements d'un chien nous déstabilisent**, cela annonce le surgissement de nombreux problèmes.

\* **Si nous avons affaire à une meute de chiens enragés**, cela nous prévient que nous devons renoncer à une situation dans laquelle nous sommes impliqué.

### ABONDANCE

Symbolise la tranquillité, qui peut parfois être trompeuse.

\* **Rêver d'un trop-plein d'argent** peut indiquer que notre prospérité ne tient qu'à un fil et que pour compenser, nous éprouvons le besoin d'en amasser.

### ABSURDITÉS

Le rêve absurde, imprévu, sans rapport ni connexion avec notre caractère ou nos passions représente le côté surnaturel, magique, poétique de la vie. Par exemple : des voitures qui volent ou glissent sur l'eau, des bateaux qui naviguent sur la terre, un homme qui surfe sur les nuages... Ce style d'incongruités rappelle que la vie offre des possibilités infinies de réussir.

### ACCIDENT

Rêver d'accident peut révéler une crainte irraisonnée.

\* **Un accident de voiture** vécu en rêve représente des événements choquants ou douloureux. Ce rêve nous avertit d'une conduite irresponsable et dan-

## FEU

Symbolise la colère ou une forte anxiété, ou le besoin de changements.

\* **Rêver de s'enflammer** peut signifier que vous vous sentez enfermé, avec l'impossibilité de vous en échapper.

## FEUILLAGE

Les feuilles des arbres témoignent du cycle de la nature. Rêver de feuillage renvoie donc aux cycles individuels et collectifs, aux aléas de l'existence humaine.

\* **Des feuilles qui volent puis tombent au sol** annoncent de futures déceptions, de la fatigue, de la lassitude ou du chagrin.

\* **Des feuilles mortes** montrent la concentration des désillusions.

\* **Des feuilles qui chutent massivement de l'arbre** révèlent le déclin d'une situation. Elles nous préviennent de la modification de notre confort de vie et de l'arrivée d'un futur désagréable. La maladie concernant un proche ou nous-même risque d'être au rendez-vous.

\* **Des feuilles vertes** sont la promesse d'une renaissance et d'une réussite certaine. Des feuilles multicolores alertent sur une confusion mentale.

\* **Ramasser des feuilles, les jeter, les brûler** montre le besoin d'assainir nos relations et notre mode de vie afin d'être à terme plus heureux.

\* **Quelqu'un qui vous offre des feuilles mortes** indique un cadeau empoisonné.

## FIÈVRE

\* **Rêver d'avoir de la fièvre** symbolise l'embarras ou le manque de modération, ou peut aussi exprimer la colère et

la haine. Ce rêve nous invite à manifester nos sentiments négatifs.

\* **Voir des personnes de notre entourage enfiévrées** signifie qu'elles souffrent de notre indifférence et de notre absence de compassion.

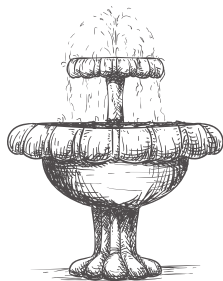
## FONTAINE

La fontaine est le symbole de la régénérescence. La fontaine de jouvence promet une éternelle jeunesse. Elle incarne aussi la fertilité, la richesse, la création et la réussite. Elle peut également représenter la connaissance, l'érudition (qui boit son eau gagne en sagesse). La voir en rêve alerte sur tout ce que l'on cherche à évacuer dans son existence pour obtenir à terme sérénité et savoir.

\* **Vidée de son eau**, elle laisse envisager une période de précarité prochaine. Elle nous avertit de l'arrivée de complications ou d'une phase d'isolement.

\* **Parler avec une vieille femme à la fontaine** (présente dans les contes de fées pour tester l'âme de ceux qui vont chercher de l'eau et les aider s'ils le méritent) indique un changement de situation.

\* **Jeter une pièce dans une fontaine** est le signe que l'on attend un miracle.



## FOIN

Symbole de prospérité.

\* **Des meules de foin en grande quantité** promettent toujours de l'aisance. Si elles sont bien rangées, cela incarne un confort de vie qui va en augmentant.

\* **S'allonger dans du foin** signifie que l'on prend la vie avec désinvolture. Le foin est également lié à la chance et à l'argent. Si on en rêve, cela montre qu'on n'a pas de problème d'argent.

\* **Si on est en train de le faucher**, on doit s'attendre à une hausse de nos économies. On peut envisager un futur prospère.

\* **S'il a un parfum agréable**, il traduit un bonheur paisible.

\* **S'il brûle**, il évoque des pertes matérielles importantes.

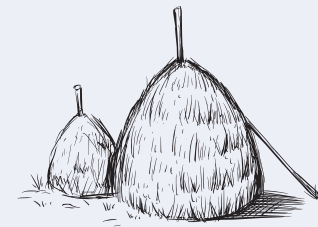
## FORÊT

Symbole de l'inconscient collectif empreint d'ambiguïtés, la forêt pouvant à la fois être considérée comme le sanctuaire des énergies originelles, mais aussi comme le siège des forces occultes.

\* **Quand on rêve qu'on se perd dans une forêt**, on est invité à prendre conscience des aspects inconnus de notre caractère et de leur potentiel de croissance dans notre vie éveillée.

\* **Se trouver au milieu d'une forêt** est une incitation à explorer à fond les parties obscures de notre personnalité.

\* **Si au début de l'entrée dans la forêt** on pense avoir un problème à résoudre bien défini, et qu'au fur et à mesure que l'on avance, il devient de plus en plus ardu, cela signifie qu'on doit être attentif à ce qui se passe en nous.



\* **Les épines qui s'accrochent aux vêtements et aux cheveux** indiquent que l'on doit réfléchir à son identité.

\* **Les bruissements, les craquements qu'on entend** correspondent à nos impulsions instinctives. Globalement, ce rêve souligne que nous avons en nous des ressources et nous demande d'en prendre conscience afin de les structurer et de pouvoir aller de l'avant.

## FOSSÉ

C'est un rêve très banal. D'après les chercheurs, il intervient plus d'une soixantaine de fois dans une vie. Il survient à n'importe quel moment de notre existence, que l'on soit jeune ou vieux.

\* **Rêver de tomber dans un fossé** est un symbole de menace. On ne se sent pas protégé et prêt à sombrer à tout instant. Ce rêve nous invite à solutionner les problèmes qui nous insécurisent dans notre vie éveillée, afin de pouvoir avancer vers l'avenir avec sérénité.

\* **Rêver d'y être poussé** révèle qu'un complot se trame dans notre dos. Notre subconscient a capté des signaux qui indiquent que des individus sont en train de préparer des vilenies contre nous.

\* **Être poussé dans un fossé par une force mystérieuse** dévoile la partie sombre de