



ALICE
ROBB

RÊVER

PRENEZ
LE POUVOIR
SUR VOS RÊVES
ET TRANSFORMEZ
VOTRE VIE

Flammarion

Rêver

Alice Robb

Rêver

Prenez le pouvoir sur vos rêves
et transformez votre vie

*Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Pierre Kaldy et Benjamin Peylet*

Flammarion

Titre original : *Why We Dream*
Éditeur original : Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company
(Boston, U.S.A.)
© Alice Robb, 2018.
Pour la traduction française :
© Flammarion, 2021.
ISBN : 978-2-0814-0799-2

« Je comprends qu'on puisse accorder peu d'importance à ses rêves. Ils sont trop légers et, pour la plupart d'entre nous, ce qui est sérieux doit peser. Les larmes sont sérieuses ; on peut les récolter. Mais un rêve, comme un sourire, c'est de l'air pur. Les rêves, comme les sourires, se dissipent vite.

Mais si le visage s'évanouissait et qu'il ne restait que le sourire ? »

Susan SONTAG, *Le Bienfaiteur*

Introduction

J'ai passé tout l'été 2011 à creuser des trous et à parler de mes rêves. Au bout de deux semaines, j'avais dévoré tous les romans emportés pour mon séjour à Nepeña, un village perdu des Andes où je participais à des fouilles sur un site Moche, en compagnie d'autres étudiants et d'un professeur péruvien. Il faut dire qu'en bouclant ma valise, j'avais plutôt accordé la priorité aux vêtements de pluie et aux pots de beurre de cacahuète de secours. Seulement, je n'avais pas prévu que mon accès Internet serait soumis aux caprices d'un propriétaire de café irascible, si bien que je disposais en réalité de beaucoup de temps libre. Alors, quand mon ami James me proposa un livre de poche tout abîmé, à la couverture ornée d'une tête pleine de nuages et traversée d'un rayon de soleil, je m'en contentai.

Je parcourus le sommaire et les titres de chapitres me firent lever les yeux au ciel : « La vie est un rêve », « Répétition pour vivre », ce genre de choses. Je grimaçai devant la liste des exercices : l'étrange « technique des corps jumeaux », l'absurde « rêve du lotus et de la flamme », l'inquiétante « technique sans corps ». Ce livre de Stephen LaBerge, *Exploring the World of Lucid Dreaming*, avait tout l'air d'un pensum de développement personnel *New Age*. Mais la librairie de langue anglaise la

plus proche était à plus de six heures de car, alors je me plongeai dans sa lecture.

« La vie est courte, comme dit le proverbe avec raison, écrivait LaBerge. Pire, nous passons entre un quart et la moitié de notre vie à dormir. La plupart d'entre nous traversons nos rêves en somnambules. Nous dormons sans même y songer, alors que des occasions d'être pleinement conscients, pleinement vivants, défilent par milliers derrière nos paupières. » Dans ce que LaBerge appelait les « rêves lucides », un dormeur prend conscience qu'il est en train de rêver et, avec un peu de pratique, contrôle le déroulement de son rêve. Voilà que j'étais captivée.

Il peut arriver à tout le monde de faire un rêve lucide une fois dans sa vie, mais seuls 10 ou 20 % d'entre nous y parviennent régulièrement. Pour cette minorité, le rêve lucide est tellement agréable qu'il en devient une passion ou une forme de développement personnel. Un rêve lucide peut sembler plus vivant que la réalité. Il peut nous faire planer comme sous l'effet d'un hallucinogène ou nous procurer du plaisir sexuel (une psychologue a affirmé atteindre l'orgasme dans un tiers de ses rêves lucides, et des mesures de l'amplitude des mouvements vaginaux ont montré que les orgasmes féminins lors des rêves ont des effets physiologiques bien réels). Pour d'autres, le rêve lucide sert à contrôler les cauchemars ou à se préparer aux situations difficiles. De tous mes souvenirs de cet été au Pérou – boire un pisco dans le désert, trouver un bébé momifié, le déballer dans des conditions pas tout à fait scientifiques –, celui qui m'a le plus marquée est mon premier rêve lucide.

Il était 9 heures du soir, je grimpai sur le lit superposé et me glissai dans mon duvet, épuisée par les efforts du jour et la monotonie des fouilles. Je réglai mon réveil à 5 heures du matin et m'endormis presque immédiatement, trop lasse pour laisser mon esprit divaguer au gré de ses angoisses habituelles. Alors, le décor changea. C'était un après-midi d'été, mais pas

Introduction

un été anodin avec ses températures légères et ses nuits nua-geuses, non, un vrai été, avec une chaleur intense, de celles qui nous font plonger dans l'eau et nous sécher au soleil ensuite. Je profitais de cette chaleur que je désirais tant, je flottais sur une sorte d'étang bucolique et inconnu. Je n'aime pas particulièrement nager dans la vraie vie, ni d'ailleurs faire de l'exercice si je n'ai pas un podcast ou de la musique dans les oreilles. Là, c'était différent, sans effort et sensuel. J'avais une conscience aiguë de chaque partie de mon corps, de la réalité physique de l'eau fraîche, de l'air lumineux et de cette forêt surréaliste qui entourait le plan d'eau de ses magnifiques frondaisons. Je me réveillai euphorique.

Ce souvenir est en moi préservé du flou qui d'ordinaire recouvre rapidement les rêves. Des années plus tard, ses détails sont encore très vifs dans ma mémoire. Je n'étais pas seulement ravie. Il y avait aussi quelque chose de vaguement perturbant. Je n'étais plus dans mon sac de couchage au fond d'un dortoir poussiéreux au Pérou, mais transportée dans un lieu féérique, où j'étais bien mieux. Ma petite promenade aquatique avait ébranlé mon sens du réel et je ne pouvais l'expliquer sans passer pour folle. Tout ce que je savais, c'était que je voulais le revivre.

James et moi passâmes le reste de l'été à mettre en pratique les conseils de LaBerge. Nous nous racontâmes nos rêves des nuits précédentes tout en grattant la crasse au fond de poteries antiques. Nous répétâmes jusqu'à la nausée le mantra de LaBerge : « Cette nuit, je ferai un rêve lucide. » Nous fabriquâmes les nôtres : « Cette nuit, j'irai sur la Lune. » Nous apprîmes à déceler les indices prouvant que nous rêvions, comme voler ou rencontrer des morts. Toutes les deux heures, nous demandions à l'autre s'il était éveillé ou endormi, ce que LaBerge appelle un test de réalité, bon moyen, selon lui, de déclencher la lucidité une fois qu'on en a fait un exercice routinier.

On est peut-être moins exigeant sur les sujets de conversation quand on passe le plus clair de son temps à gratter le sable à la truelle, mais même après avoir quitté le Pérou, même lorsque j'eus à nouveau l'occasion de parler à plus de quatre personnes, de profiter du wi-fi à haut débit et de bibliothèques entières de livres, je ne pus m'arrêter de penser aux rêves. Ils étaient tellement plus riches, tellement plus mystérieux que je ne l'avais imaginé.

Je commençai alors à tenir un journal de mes rêves, un carnet à spirale en cuir où je notais soigneusement chaque matin tout ce que je pouvais me rappeler. J'avais lu qu'il était important de s'y appliquer tous les jours, même si c'était fragmentaire ou ennuyeux. Le résultat fut presque immédiat. En quelques semaines, mes notes passèrent d'un consciencieux « Aucun souvenir » – au mieux quelques bribes hésitantes du style : « Est-ce que je suis en train de regarder *Casse-Noisette*? Présence d'une araignée? » –, à deux ou trois longs récits alambiqués pour presque chaque nuit. Ma nouvelle vie nocturne devenait aussi active et au moins aussi intéressante que mes heures d'éveil, et cela me sidérait. Je prenais conscience d'avoir toujours conçu de tels rêves, rapidement effacés de ma mémoire. Je les avais laissés s'évanouir comme s'ils ne s'étaient jamais produits. Quelles aventures avais-je vécues puis oubliées? Quelles intuitions, quelles occasions de m'évader de mon quotidien avais-je manquées?

C'est difficile d'apprendre de nouvelles choses, surtout quand il s'agit de changer notre façon d'appréhender la vie. Maîtriser une langue demande des années d'étude assidue. La méditation exige de la patience et une pratique fréquente, parfois frustrante. Les progrès sont lents et souvent imperceptibles. À l'opposé, améliorer ses rêves peut être très simple. Aussi simple que de leur consacrer une minute ou deux par jour plutôt qu'aucune, ou de penser le soir à se rappeler son rêve le lendemain et prendre alors un moment pour le retranscrire

Introduction

– ne serait-ce que le raconter tout haut et s'enregistrer. Cela se fait sans effort, les progrès sont rapides et ça change la vie. Devenir conscient de ses rêves, c'est ouvrir une fenêtre auparavant condamnée sur notre subconscient, rempli de fantasmes, de frayeurs mais aussi de réponses nouvelles à nos problèmes et à nos projets.

Ces dernières années, des scientifiques ont découvert comment mieux nous souvenir de nos rêves et maîtriser leur pouvoir. Mais cela fait des milliers d'années que l'être humain s'y intéresse. Selon certains spécialistes, ce seraient les visions nocturnes de nos lointains ancêtres qui auraient inspiré leurs peintures rupestres. On trouve des journaux de rêves parmi les traces les plus anciennes de littérature, de la Grèce antique au Japon médiéval.

Notre monde s'est construit sur des rêves. Partout, depuis toujours, ils ont guidé les hommes et constitué une source perpétuelle de fascination. Ils ont été perçus comme des prophéties ou des vestiges de nos vies passées, des messages divins ou de notre propre psychisme. Grâce à eux, nous retrouvons ce que nous avons perdu et vivons ce que nous n'avons jamais connu. Dans les rêves, le paralytique marche, l'aveugle voit. Des médecins s'en servent dans leurs diagnostics, des artistes comme source d'inspiration. Ils procurent du réconfort au mourant en lui rappelant son passé, estompent les limites de la conscience et remettent en question la réalité. Les politiciens et les héros mythiques se sont tournés vers les rêves pour prendre des décisions. Ils sont même allés jusqu'à les invoquer pour justifier des guerres. Les leaders politiques les utilisent pour le meilleur (quand Gandhi s'éleva en 1919 contre la restriction des libertés civiles des Indiens, il dit avoir rêvé que le pays se mettrait en grève) et pour le pire (des vidéos diffusées après les attaques du 11 septembre 2001 montrent Oussama Ben Laden et ses disciples échangeant leurs rêves d'avions et de bâtiments

qui s'effondrent). Même pour les moins de 3 % de la population qui déclarent ne jamais se rappeler leurs rêves, il est important de comprendre qu'ils ont pu être à l'origine de grandes œuvres d'art, de conversions religieuses et de révolutions.

Notre désintérêt actuel pour la vie onirique n'est pas seulement une anomalie de l'histoire, c'est un curieux paradoxe de notre culture contemporaine. On se jette avidement sur les dernières recherches traitant du sommeil, alors qu'aucun consensus scientifique n'a encore émergé sur la raison pour laquelle nous sombrons dans l'inconscience chaque nuit. On exige de savoir comment les écrans et le mode de vie moderne altèrent les habitudes de sommeil. On clique sur les études qui nous avertissent que dormir moins de huit heures par nuit détruit notre santé, notre beauté et notre bonheur, comme sur celles qui nous promettent que six heures suffisent et même que certains vivent très bien avec trois ou quatre heures de repos seulement.

Et dans le même temps, on planifie, on optimise son emploi du temps, on achète des appareils connectés et des applis qui comptabilisent précisément les minutes passées à travailler, à faire de l'exercice et à pratiquer un hobby. On a toujours peur de rater quelque chose. Pourtant, en ignorant nos rêves, nous gâchons une occasion de vivre une vraie aventure et de stimuler notre vie intérieure, soit en moyenne cinq à six années d'opportunités ratées (20 à 25 % de notre temps de sommeil au total). Le sommeil n'est souvent considéré que comme un moyen vers un but, avoir une journée plus productive, une meilleure mémoire, conserver un métabolisme équilibré et un bon système immunitaire. Cependant, comme LaBerge le dit : « Si vous devez dormir pendant un tiers de votre vie, comme cela semble nécessaire, voulez-vous aussi dormir pendant vos rêves ? »

Il n'existait pas, jusqu'à récemment, une science des rêves. Pour des raisons à la fois pratiques et philosophiques, les

mystères du rêve étaient relégués aux domaines de la magie et de la religion. Les rêves ne se prêtent pas facilement aux études en laboratoire. Il est difficile de les rapporter en entier et, bien qu'un nouvel appareil japonais semble capable de « lire » certains motifs des rêves, ceux-ci demeurent impossibles à vérifier. De plus, les scientifiques qui ont choisi de s'intéresser à cette question n'ont pas toujours été de bons ambassadeurs de la cause des rêves. Le sujet a beaucoup attiré les brillants excentriques, les personnalités obsessionnelles et inadaptées, ceux qui étaient capables de jouer leur carrière sur un mystère qu'ils avaient bien peu de chances d'élucider. Si les héros de cette histoire se sont parfois beaucoup écartés de l'orthodoxie scientifique – expériences vouées à l'échec sur la nature télépathique des rêves, tentatives de prédire l'avenir, confusion entre preuves et intuitions –, leur ouverture d'esprit leur a aussi permis d'accéder à de surprenantes vérités. J'ai fini par me rendre compte combien cette frontière était floue, comment des scientifiques de plein droit ont pu aboutir à de curieuses idées et de bonnes idées émerger des endroits les plus inattendus. Deirdre Barrett, une psychologue de Harvard, a ainsi accepté contre l'avis de certains de ses collègues de publier un article sur la perception extrasensorielle dans une revue universitaire qu'elle dirige, *Dreaming*. « Je pense que ce qui définit la recherche, c'est sa démarche et sa conception, m'a-t-elle dit. C'est de l'anti-science d'exiger une conclusion. »

Grâce à quelques heureuses percées en laboratoire et à une récente explosion de la recherche sur le sommeil, les scientifiques accordent enfin aux rêves la considération qu'ils méritent. Le nombre de laboratoires américains qui se consacrent au sommeil n'a jamais été aussi élevé : de 400 en 1998, ils sont passés à plus de 2 500 aujourd'hui. L'importance du sommeil pour la santé est maintenant prise en compte : on dépense aujourd'hui plus de 50 milliards de dollars chaque année pour mieux dormir et les experts estiment que l'industrie

de l'insomnie se développera encore. Plusieurs universités américaines proposent des cours et même des formations entières sur les rêves et la psychologie des rêves. Des philosophes se sont intéressés aux rêves en les mettant en relation avec leurs théories sur le lien entre le corps et l'esprit, ainsi que sur la nature de la conscience.

De nouvelles avancées techniques ont aussi contribué à révolutionner l'étude des rêves en permettant de recueillir des récits de rêves plus vite et auprès de populations plus variées qu'auparavant. Au ^{XX}^e siècle, la recherche dans ce domaine se basait essentiellement sur des étudiants blancs. Ces dernières années, des sujets de tout âge venus du monde entier ont partagé leurs rêves sur des sites comme Dreamboard et DreamsCloud, et des scientifiques ont commencé à exploiter ces précieuses données.

Les raisons pour lesquelles nous rêvons se sont avérées aussi étranges et puissantes qu'on pouvait l'imaginer. Les rêves jouent un rôle crucial dans nos systèmes cognitifs et émotionnels. Ils nous aident à mémoriser, à résoudre des problèmes et à rester psychologiquement sain.

Quand nous rêvons, nous intégrons de nouveaux éléments d'information à notre réseau de connaissances préexistantes. Notre cerveau passe en revue le fatras de notre expérience récente pour ne garder dans sa mémoire à long terme que les souvenirs les plus importants. Rêver d'une nouvelle aptitude nous aide à la maîtriser. Effectuer une tâche ou pratiquer une nouvelle langue en dormant peut être aussi efficace que de le faire éveillé.

Les rêves ont inspiré des histoires qui ont divertit des générations de lecteurs et amené à des découvertes scientifiques révolutionnaires. Nous leur devons la machine à coudre et le tableau périodique des éléments. Beaucoup d'artistes et d'écrivains, trop nombreux pour être énumérés, dont Beethoven, Salvador Dalí, Charlotte Brontë, Mary Shelley et William

Introduction

Styron, ont attribué aux rêves certaines de leurs œuvres les plus connues.

Nous rêvons pour contrôler nos angoisses et affronter le jour suivant, réviser nos examens et nous préparer aux épreuves, nous les rendre plus familiers. Nous nous confrontons aux scénarios catastrophe dans un environnement sans enjeux, de sorte que le réel devient en comparaison une partie de plaisir. Ceux qui rêvent de labyrinthes se déplacent mieux dans les vrais. Les étudiants qui font des cauchemars à propos de leurs examens les réussissent mieux que ceux qui n'en font pas. Rêver d'événements traumatiques nous aide à en guérir. Inversement, des troubles de l'humeur comme la dépression impliquent souvent des perturbations du sommeil et des rêves. Une personne privée de sommeil paradoxal (ou REM, pour *rapid eye movement*), cycle au cours duquel la plupart des rêves ont lieu, risque l'effondrement. On a établi un lien entre les pensées suicidaires et l'absence de rêves ou la difficulté de s'en souvenir.

Les rêves nous aident à être plus conscients de nous-mêmes, ils font remonter à la surface des angoisses et des désirs profondément ancrés, nous forcent à nous confronter à des peurs et à des espoirs que nous n'avions pas perçus. Ils ouvrent une fenêtre sur notre psychisme et donnent parfois la clé d'un problème émotionnel.

Ne pas prendre ces dispositions très simples pour nous rappeler nos rêves et les comprendre, ce serait jeter ce cadeau que nous fait notre cerveau sans même l'avoir ouvert. Si certaines fonctions cognitives du rêve, comme l'aide à la mémorisation, se dérouleront quoi que nous fassions au cours d'une bonne nuit de sommeil – que nous le remarquions ou non –, toujours est-il que les rêves facilitent l'apprentissage et l'assimilation de nouvelles connaissances et de nouvelles expériences dans notre mémoire à long terme.

Ignorer nos rêves, ce serait nous priver de la plupart de leurs puissants bienfaits. Tenons-en compte, au contraire, et nous

exhumerons des idées qui sans cela se seraient évanouies dans la nuit. Notons leur évolution au fil des jours et nous gagnerons en assurance dans des situations angoissantes.

Si nous allons un peu plus loin encore et que nous discutons de nos rêves avec un thérapeute ou un médecin, une autre récompense nous attend : nos rêves nous mettront peut-être sur la voie de problèmes mentaux ou physiques qui n'auraient pu être détectés sans eux. Et si nous allons jusqu'au bout et que nous partageons plus largement nos rêves, avec des amis sur la même longueur d'onde ou au sein d'un groupe de parole, nous accéderons à la pleine compréhension des métaphores et des symboles parfois alambiqués qu'ils contiennent. Nous parlerons couramment le langage des rêves.

La tradition du rêve lucide est ancienne en Occident. On en trouve ainsi des récits chez Aristote et saint Augustin. Mais les scientifiques n'ont commencé à le considérer et à l'explorer que récemment et n'ont compris comment étudier ce phénomène que dans les années 1970. Ces nouvelles techniques ont porté leurs fruits. Elles ont démontré la puissance thérapeutique des rêves lucides, ainsi que les manières les plus fiables de les induire.

Au cours de mes recherches pour ce livre, j'ai expérimenté des techniques ultra-modernes, comme le traitement des cauchemars par réalité virtuelle, ainsi que d'autres plus rudimentaires qui n'utilisent guère plus qu'un papier et un crayon. J'ai appris à mieux me rappeler mes rêves, à contrôler leur contenu et à vaincre les cauchemars. J'expliquerai les méthodes qui ont fonctionné dans mon cas et comment, partie d'un souvenir occasionnel, je suis parvenue à me rappeler à volonté mes rêves, qui sont aussi devenus plus longs, plus intenses et plus lucides.

Ce livre traite de science et d'histoire. Il raconte comment des cultures ont oublié les rêves et comment nous les redécouvrons finalement. En découvrant la richesse de votre vie onirique, j'imagine – j'espère – que vous voudrez vous rappeler vos

Introduction

rêves plus souvent, et même en faire l'expérience lucide. Si je parviens à vous convaincre que les rêves sont importants, vous vous en souviendrez peut-être plus facilement. Il suffit souvent de se montrer curieux pour progresser. Un autre moyen facile pour mieux se rappeler ses rêves est de passer un peu plus de temps à penser à eux, et lire ce livre peut y contribuer (des gens m'ont souvent dit qu'après avoir discuté avec moi de mon livre, leurs rêves ont été d'une intensité inhabituelle). Bien se souvenir de ses rêves est un prérequis aux rêves lucides. Si vous commencez à tenir un journal aujourd'hui, vous serez prêts lorsque j'expliquerai comment les induire.

Le moment est parfait pour s'embarquer dans ce périple. La question du rêve est immémoriale et, à mesure que les chercheurs ont mené leurs incursions sur ce territoire, ils sont parfois tombés sur les traces qu'y avaient laissées leurs précurseurs. Aujourd'hui, scientifiques et psychologues apportent enfin l'éclairage tant attendu, qui concorde parfois de manière effrayante avec de vieilles croyances mystiques, sur la signification et le rôle de nos rêves.

Chapitre 1

COMMENT NOUS AVONS OUBLIÉ NOS RÊVES

Jusqu'au XIX^e siècle le regard porté sur les rêves était plus religieux que scientifique. Dans diverses traditions religieuses, le rêve servait de canal vers l'au-delà pour les gens du peuple et permettait aux prophètes de discerner la volonté des dieux. Dans la Bible, Joseph obtient son poste de gouverneur en interprétant les rêves du pharaon : il lui explique que les sept vaches grasses et les sept vaches maigres qu'il a vues en songe représentent sept années d'abondance puis sept années de famine à venir. L'*adhan*, l'appel à la prière des musulmans, aurait été inspiré par le songe de l'un des compagnons de Mahomet. Lui-même, dans les moments de doute, trouvait dans ses rêves un certain réconfort et les signes qu'il était sur la bonne voie. Selon les écrits hindous, les rêves contiennent des prédictions fiables, bien que contre-intuitives : rêver de perdre une dent présage la mort, tandis qu'un cauchemar de décapitation est un signe de longue vie. La naissance du Bouddha aurait été annoncée en rêve à sa mère, la reine Maya. Elle y aurait vu un éléphant blanc portant une fleur de lotus tourner en rond autour d'elle puis se glisser dans son ventre.

Les rêves furent souvent considérés comme des fenêtres sur l'avenir. Autrefois, les médecins s'en servaient comme une sorte de rayons X magiques. Ils se renseignaient sur les rêves

des patients pour appuyer leurs diagnostics. « Les débuts d'une maladie ou d'un trouble sur le point d'affecter le corps se distinguent mieux dans le sommeil que dans l'état de veille », écrit Aristote au IV^e siècle avant notre ère. Le médecin grec Hippocrate appréciait beaucoup la puissance de diagnostic des rêves et, les prenant au pied de la lettre, avançait que rêver d'un fleuve au cours rapide dénotait un excès de sang dans le corps. Des siècles plus tard, Galien déclarait « avoir sauvé de nombreuses vies en appliquant un soin prescrit en rêve ». Il mettait un point d'honneur à interroger ses patients aussi bien sur leurs symptômes physiques que sur leurs rêves, et prenait les siens très au sérieux. Il attribuait son destin à un rêve dans lequel Asclépios, dieu bien-aimé des rêves et de la médecine, lui avait ordonné de devenir chirurgien.

Ce dieu grec inspirait une dévotion particulière. Pendant des milliers d'années, bien après l'effondrement de la civilisation qui l'avait inventé, pèlerins et invalides venaient de tout le bassin méditerranéen pour le vénérer dans son temple d'Épidaure. Ils dormaient dans un sanctuaire appelé l'*abaton* et priaient pour qu'un rêve leur fournisse le diagnostic ou le traitement de leurs maux. Les vestiges trouvés dans les sanctuaires d'Asclépios – des membres et des têtes en terre cuite, un doigt porteur d'une tumeur cancéreuse – témoignent du grand pouvoir qui lui était attribué. Une inscription rapporte qu'un homme appelé Lucius avait voyagé jusqu'au temple d'Asclépios à Rome en raison d'une douleur à la poitrine. Une fois sur place, un rêve lui ordonna de rassembler les cendres de l'autel, de les mélanger à du vin et de s'appliquer le tout sur le flanc. Une autre décrit un soldat aveugle qui avait reçu en rêve des instructions pour concocter un baume à partir de miel et du sang d'un coq blanc, à s'étaler sur les yeux.

Les rêves peuvent être si crédibles, leur origine si énigmatique et leurs effets si puissants que l'explication surnaturelle en

deviendrait presque logique. Rêver d'une communion avec Dieu ou du royaume des morts peut frapper de stupeur l'athée le plus convaincu et pousser les autres à se demander s'ils n'ont pas eu l'honneur d'entrevoir le paradis. Les rêves peuvent même modifier nos croyances. Un missionnaire méthodiste se plaignit un jour que son public « prenait la religion et les prières au sérieux non pas à cause de ses prêches, mais le plus souvent en raison d'avertissements reçus en rêve ».

La religion elle-même, selon certains savants, trouverait son origine dans les rêves et dans nos tentatives pour les comprendre. La psychologue Kelly Bulkeley et le neuroscientifique Patrick McNamara pensent que le cadre religieux fut inventé pour donner un sens à l'expérience intrinsèquement mystique du rêve. Même un rêve ordinaire nous plonge dans un monde alternatif, un univers aux règles différentes ou bien dénué de toute loi, où les gens peuvent se métamorphoser en monstres et des divinités s'intéresser soudain à nos histoires intimes, autrement dit le genre de mondes que les mythes décrivent. Les visions, qu'elles se produisent en rêve ou éveillé, nous poussent à chercher des réponses. Les personnes schizophrènes, dont la maladie se caractérise par des hallucinations, seraient selon certains travaux plus attirés par la religion que la moyenne de la population.

Les rêves sont un puissant mécanisme de production de concepts divins ou d'agents surnaturels. Ils peuvent faire naître des êtres intelligents dotés d'une volonté propre, bien que non humains. Quand les psychologues Richard Schweickert et Zhuangzhuang Xi analysèrent des récits de rêves mis en ligne sur le site Internet DreamBank, ils constatèrent que chaque rêve contenait en moyenne neuf exemples de « théorie de l'esprit », c'est-à-dire des moments où le rêveur attribuait une autonomie d'action ou un ressenti à un personnage (« un vampire avait peur du vampire en chef », un mort-vivant « voulait partir », « quelqu'un a été surpris » quand le rêveur est passé par-

dessus le bureau en fauteuil roulant). Dans les rêves, on attribue des mobiles et des émotions à des êtres inventés, de même qu'on devine les intentions divines.

Il existe des parallèles entre l'interprétation des rêves et celle des textes religieux, soulignent Bulkeley et McNamara. « Chaque fois que nous décidons de "lire" un rêve, nous savons d'avance que nous reviendrons plusieurs fois sur son contenu au cours de la journée, écrit McNamara dans la revue *Aeon*. Après tout, il est impossible de comprendre un rêve du premier coup... La même attitude d'interprétation paradoxale se produit quand nous lisons des écritures sacrées ou que nous écoutons une histoire religieuse ou tentons d'interpréter nos propres expériences religieuses (si nous sommes "croyants"). » Se réveiller d'un rêve lucide, comme refermer un livre sacré, n'est que le début du processus d'interprétation. Nous ne prenons jamais cette expérience au pied de la lettre. Nous profitons plutôt de la force des souvenirs en sachant que nous y reviendrons plus tard. Nous reprendrons alors le texte ou le rêve pour analyser sa signification et commencer un cycle d'« exégèses, d'interprétations et de réinterprétations sans fin » qui conduiront à « de nouvelles significations » et même à de « nouveaux rituels ».

Les changements neurochimiques qui se déroulent dans le cerveau au cours du sommeil paradoxal non seulement induisent des visions extraordinaires mais nous poussent à les croire. La concentration de dopamine, le neurotransmetteur associé au plaisir et à la récompense, augmente, ainsi que la quantité d'acétylcholine, qui intervient dans la mémorisation. Les centres des émotions dans le cerveau, l'amygdale et le système limbique dans son ensemble, présentent un pic d'activité. Dans le même temps, celle du cortex préfrontal dorsolatéral, siège principal de la pensée rationnelle et de la prise de décision, baisse, de même que les taux de sérotonine et de noradrénaline, associées au contrôle de soi. Il en résulte des conditions

chimiques parfaites pour susciter des visions dantesques et psychologiquement intenses : les parties du cerveau responsables des émotions se déchaînent tandis que celles qui les modèrent sont mises en sourdine. « On s'est toujours demandé pourquoi les rêves semblaient générer si facilement des pensées religieuses, note McNamara. C'est qu'ils utilisent un mécanisme cognitif naturel pour produire le concept d'agent surnaturel. »

Même dans les époques de scepticisme relatif, les rêves avaient pour beaucoup de personnes une origine surnaturelle. À l'apogée des Lumières, des Occidentaux tout à fait rationnels sondaient leurs rêves pour prendre des décisions et entrevoir l'avenir. « Durant la conquête de l'Ouest, les interprètes de rêves étaient aussi répandus que les faussaires, les charlatans vendeurs de remèdes miracles et autres bonimenteurs », écrit l'historien Andrew Burstein dans son livre *Lincoln Dreamt He Died: The Midnight Visions of Remarkable Americans from Colonial Times to Freud*. Des guides d'interprétation des rêves tous plus saugrenus les uns que les autres (« C'est un bon signe de rêver de blanc, de pourpre, de rose ou de vert ; le brun ou le noir sont plutôt de mauvais augure ») étaient imprimés en masse. Les journaux publiaient des histoires moralisatrices d'idiots qui n'avaient pas su tirer les leçons de leurs rêves. Le journal du New Hampshire, *Freeman's Oracle*, a rapporté le cas d'une femme de marin qui avait vu en rêve le cadavre de son mari flotter dans l'eau, et lui avait demandé de ne pas rejoindre son capitaine pour dîner sur le pont. Il ne l'avait pas écoutée et s'était noyé.

Il n'y avait pas que les gens peu éduqués ou superstitieux qui s'intéressaient aux rêves. Au XVIII^e siècle, Ezra Stiles, président de l'université de Yale, retranscrivit en détail dans ses journaux intimes des rêves prophétiques que lui avaient rapportés ses connaissances. Le président John Adams et le physicien Benjamin Rush s'écrivirent à propos de leurs rêves,

chacun tentant de prouver à l'autre qu'il avait la vie onirique la plus riche. Adams fut particulièrement ému par un rêve où il expliquait aux animaux d'un zoo, des lions, des éléphants et des loups, qu'ils se devaient de former un « gouvernement animalier souverain ».

L'avancée rapide des technologies au XIX^e siècle ne fit que renforcer l'intérêt des Occidentaux pour le surnaturel. Des gens ordinaires, stupéfaits de leur capacité nouvelle à voyager et à communiquer sur des distances autrefois inimaginables, se demandaient en quoi médiums et fantômes seraient plus fantastiques que le chemin de fer ou le télégraphe. Dans les années 1880, un groupe d'éminents universitaires et philosophes britanniques se réunirent pour fonder la Society for Psychical Research. Ils compilèrent des récits de transmission de pensée et de fantômes puis rassemblèrent le tout en un argumentaire d'un millier de pages en faveur de l'existence du paranormal. Ils envoyèrent à plus de 5 000 personnes un questionnaire leur demandant de raconter tout rêve qui leur aurait permis de prédire un décès. Les réponses reçues les menèrent à la conclusion que ces rêves étaient trop fréquents pour n'être que des coïncidences.

Des journaux rapportaient les rêves de politiciens comme s'ils devaient renseigner leurs lecteurs sur l'avenir du pays. Le *New York World*, journal de Joseph Pulitzer, lança une compétition nationale du « meilleur rêve », mettant au défi ses centaines de milliers de lecteurs de leur envoyer le récit de leurs visions les plus extraordinaires. Le gagnant du concours, le « champion du rêve », titre décerné par le fils du poète Nathaniel Hawthorne, Julian, était un ancien professeur du Maryland qui avait signé sa lettre « J. E. J. Buckey ». Une nuit, racontait Buckey, il avait rêvé d'avoir abattu un étranger d'un coup de pistolet ; il avait ensuite assisté à son agonie, au jaillissement du sang du cou de sa victime. Le lendemain, alors qu'il marchait pour se rendre à son travail et ruminait encore

ce rêve, il aurait vu l'homme de son cauchemar. Et celui-ci, l'aurait aussi reconnu et se serait retourné vers Buckey en lui demandant de ne pas tirer. Buckey était sûr d'avoir compris la situation : « Nous avions fait le même rêve. »

Dans les années 1850, le médecin français Louis Alfred Maury fut l'un des premiers scientifiques à mener une étude empirique sur les rêves. Se prenant lui-même comme cobaye, il demanda que l'on modifie son environnement pendant qu'il dormait pour voir si cela influençait ses rêves. Quand un assistant lui chatouilla le nez avec une plume, il rêva qu'on lui arrachait le masque qu'il portait. Quand des gouttes d'eau furent versées sur son front, il rêva qu'il transpirait et buvait du vin. Il en conclut sans ambages que les rêves ne venaient pas des dieux mais du monde qui nous entoure.

Il fallut que s'écoule encore un siècle avant que des scientifiques ne tiennent compte du rôle des rêves dans la résolution de nos problèmes. En 1892 cependant, un biologiste du développement nommé Charles Child demanda à 200 étudiants s'ils avaient déjà réalisé en rêve quelque chose qui les avait aidés par la suite à surmonter une difficulté bien réelle. Environ 40 % d'entre eux répondirent que c'était le cas, et plusieurs affirmèrent avoir résolu des problèmes d'algèbre en dormant. L'un d'eux se souvint aussi d'un rêve qui lui avait permis de rendre le lendemain matin une traduction parfaite d'un passage de Virgile.

Au tournant du siècle, Sigmund Freud conféra aux rêves un nouveau statut et leur accorda pour la première fois une forme de légitimité académique. Il les mit au centre de sa nouvelle discipline, la psychanalyse, les qualifiant de « voie royale vers la connaissance des activités inconscientes de l'esprit ». Il déclara : « La psychanalyse est fondée sur l'analyse des rêves. »

Il affirma dans son livre *L'Interprétation des rêves* qu'en les examinant, les patients (ou leur analyste) pouvaient dévoiler

leurs désirs secrets et leur inconscient, ce qui leur donnerait le pouvoir de traiter leurs névroses. Comme les rêves jaillissent de notre esprit, leurs différentes composantes – l'étranger, l'amoureux ou un simple objet –, symbolisent un aspect du moi.

L'une des propositions les plus radicales de Freud était que les rêves représentent l'accomplissement de désirs intimes, ceux dont nous sommes conscients aussi bien que d'autres, inconscients ou inavouables. Cela peut être aussi profond que de vouloir retourner en enfance pour s'assurer l'amour d'un parent émotionnellement distant, ou aussi simple que de vouloir soulager une grosse faim qui a surgi dans la nuit. Quand elle avait dix-neuf mois, Anna, la fille de Freud, vomit après s'être goinfrée de fraises, et on ne lui permit plus de manger pour tout le reste de la journée. La nuit suivante, Sigmund Freud l'entendit crier dans son sommeil : « Anna Freud, fraise, myrtille, omelette, bouillie ! » L'enfant, selon son père, satisfaisait sa faim dans son rêve.

Le désir n'est pas toujours aussi transparent. Freud pensait que la nature elliptique des rêves nous protège, sans quoi ce qu'ils soulèvent nous bouleverserait. Comme des lunettes de soleil s'interposent entre notre rétine et la lumière du soleil, nos rêves nous masquent ce que nous ne pourrions supporter. Freud distinguait le « contenu manifeste » des rêves (les intrigues et les images telles que nous nous en souvenons) de leur « contenu latent » (les désirs réprimés qui les inspirent). Durant toute la journée, pensait-il, un mécanisme appelé « censeur » contrôle l'esprit, tenant à l'écart les pensées dangereuses ou socialement inacceptables. Au cours du sommeil, jugeait-il, le censeur interrompt sa veille, si bien que quelques pensées incongrues se frayent un chemin vers la conscience.

Dans certains rêves, le contenu latent est complètement déguisé. Dans d'autres, comme chez les enfants, il est plus accessible. Les pensées latentes ambiguës se transforment en contenu manifeste plus lisible au travers de ce que Freud

appelait le « travail du rêve ». Démontre les composantes du processus que sont la condensation, le déplacement, la figuration et l'élaboration secondaire doit permettre au psychanalyste de dévoiler le sens du rêve et d'identifier son élément central.

Par la condensation, différents éléments de la vie du rêveur se trouvent imbriqués sans tenir compte des lois du temps et de l'espace. Un personnage peut avoir le corps d'une personne et porter le nom d'une autre ou apparaître dans un décor incongru. Une connaissance de l'école primaire peut se retrouver au bureau, la leçon de morale administrée par un parent réapparaître dans la bouche d'un personnage public. C'est l'un des aspects les plus déconcertants des rêves. Comme Milan Kundera l'évoque dans son roman *L'Identité*, les rêves « imposent une équivalence inacceptable entre différentes périodes de la vie, une contemporanéité de tout ce qu'une personne a déjà vécu, ils discréditent le présent en lui refusant un statut particulier ».

Dans un processus apparenté, le déplacement, l'esprit fait côtoyer dans le sommeil l'important et l'anecdotique. Une chose triviale passe pour un enjeu important tandis que l'essence du rêve apparaît sous la forme d'un détail mineur. Au travers de la figuration, les pensées sont transformées en images et en symboles visuels. Freud compare ce processus à l'écriture d'un poème où l'auteur va créer des vers à partir de ses sentiments et de ses idées tandis que le rêveur produira des images à partir des pensées latentes de son rêve. Enfin, dans le dernier processus, l'élaboration secondaire, l'esprit cède à sa tendance naturelle de mettre de l'ordre dans le désordonné et « comble les lacunes de la structure du rêve avec de petits détails rapportés », réunissant des éléments disparates en une histoire pourvue d'un certain degré de cohérence.

Dans les rêves, la très grande majorité des symboles renvoient selon Freud au sexe ou à l'anatomie. La liste des éléments

représentants « l'organe mâle » inclut les « objets allongés » tels que le parapluie (dont l'ouverture « peut être comparée à une érection »), les couteaux, fusils, marteaux, armes et outils, le chapeau d'une femme, la cravate car elle pend sur le corps et « toute machine ou appareil compliqué ». Ce qui représente les femmes et leur ventre comprend les objets creux tels que les boîtes, coffres, armoires, bateaux, les pièces d'une maison parce qu'elles ont une entrée et les tables « parce qu'elles n'ont pas de contours saillants ». Descendre ou monter un escalier ou une échelle représente le rapport sexuel. Les enfants symbolisent les parties génitales « car les hommes et les femmes ont l'habitude de s'y référer en parlant de petit homme, de petite femme ou de petite chose ». Jouer avec un enfant symbolise, par extension, la masturbation. Freud soutint à une de ses patientes que la couleur rose qu'elle associait à une nuance de « chair » représentait en fait son désir « charnel ».

Parmi les patients sur lesquels Freud appliqua cette nouvelle théorie des rêves se trouvait un aristocrate russe du nom de Sergueï Pankejeff. Freud le désignait sous le nom de « l'Homme aux loups ». Après des années d'analyse infructueuse, il décida que la dépression de Pankejeff remontait à un traumatisme dans l'enfance qu'il eût oublié s'il ne s'était souvenu du cauchemar qu'il lui avait inspiré à l'époque, à l'âge de quatre ans. Dans celui-ci, Pankejeff apercevait une meute de loups blancs perchée sur les branches d'un arbre devant sa fenêtre et les regardait depuis son lit, pétrifié. Freud remarqua que les loups ne bougeaient pas et en conclut que son patient aspirait fortement à l'immobilisme parce qu'il avait été témoin dans son foyer d'un mouvement frénétique ou violent. Il en extrapola, non sans imagination, que l'Homme aux loups avait dû rentrer enfant dans la chambre de ses parents en pleins ébats.

L'Interprétation des rêves passa inaperçue en 1900. Six ans après sa sortie, quelques centaines d'exemplaires seulement s'étaient vendus. Son influence prit néanmoins de l'ampleur