

## Introduction

*« En nous représentant un souhait comme accompli, le rêve nous mène, il est vrai, vers l'avenir; mais cet avenir, considéré par le rêveur comme présent, se trouve modelé par l'indestructible souhait en l'image même de ce passé »*  
Freud, *L'Interprétation du rêve* (1899)

Tous nous avons éprouvé – au moins occasionnellement – le sentiment d'être déçu par la réalité qui ne tenait finalement pas ses promesses; il existe cependant un moyen de sortir de cette déception en cultivant notre besoin d'échapper à la morne réalité et en allant vers cette part de rêve que chacun porte en soi. Confronté à cette tension icarienne : tendre vers le soleil au risque d'y brûler, nos rêveries, nos fantasmes, qui quoique nés dans l'enfance restent actifs pendant notre vie d'adulte. Ambiguïté profonde sur l'élévation mais la chute sur le plancher est brutale, le rêve doit-il rester – dans son sens pascalien – un vecteur d'évasion, de divertissement, de rêverie futile, le moyen d'échapper à la contemplation de notre triste humanité ou peut-il se révéler un instrument autrement plus riche et éclairer le sens de notre vie? Tout en gardant à l'esprit que tel individu ne pourra-t-il pas trouver médiocre ce que tel autre pense être à sa mesure?

Ce nouveau thème qui est proposé à la réflexion de nos jeunes, complète finalement assez logiquement celui proposé l'année dernière (**Paroles, échanges, conversations, et révolution numérique**), dans les deux cas la part de l'imaginaire peut l'emporter. La production de l'imaginaire associée à la technologie ou à notre esprit étant les symptômes de promesses en l'avenir que nous cherchons tous à obtenir. La part de rêve qui est en chacun élargit notre champ des possibles, nous offre des mondes à bâtir, mais ne sommes-nous pas le plus souvent dans l'illusion? Les jeunes peuvent-ils se construire à travers des images qui envahissent leur univers et qui sont des représentations dévoyées? L'optimisme utopique ne risque-t-il pas de porter atteinte à la part de rêve et de liberté que chacun porte au plus profond de soi? En effet quelle part de rêve préserver dans un monde soumis à l'efficacité et à la rentabilité immédiates?

Les problématiques à aborder et à traiter sont multiples et soulignent la complexité d'un thème qui apparaît comme très positif dans un premier temps. Nous tenterons de répondre à ces nombreuses interrogations en nous

penchant tout d'abord sur l'histoire du rêve, inspiré par les dieux et moyen d'accès à un supra-univers, ce que Freud ne reniera pas mais densifiera avec sa fameuse théorie (cf. fiches n° 30-31). Nous verrons ensuite que les tensions perceptibles dans les enjeux posés sont au cœur de la réflexion, les frontières sont parfois fines entre rêve et réalité et certains peuvent s'y perdre, sombrant dans des faux-semblants plus brillants que la vie. Un troisième temps s'organisera autour des moyens de ménager la rêverie et enfin nous aborderons les bénéfices que chacun et même l'humanité peut trouver à cultiver sa part de rêve.

- I Histoire du rêve
  - 1) La présence des dieux
  - 2) L'arrivée de Freud : cette part de rêve refoulée en nous
- II Comment rêver ?
  - 1) La marche
  - 2) La méditation
  - 3) Le rêve lucide
  - 4) Les substances
- III La place du rêve dans une réalité décevante
  - 1) De la réalité au rêve
    - Le poids de l'enfance
    - La vie fictive
    - Les mondes numériques
  - 2) Du rêve à la réalité
    - L'illusion de la télé-réalité
    - Le bovarysme
    - Dénoncer les faux rêves
    - Du faux souvenir à la folie de l'illusion
- IV À quoi sert d'avoir une part de rêve ? Ce que nous disent nos rêves
  - 1) Pour passer d'une réalité à l'autre : du rêve à la réalité, de la réalité au rêve
    - Mieux se comprendre
    - Une autre façon d'envisager le monde, plus audacieuse.
  - 2) La puissance créatrice des doux rêveurs
    - Entre aspiration personnelle et utopie collective
    - Les rêves proposés par les artistes voyants
    - La transformation (d'un sommeil) de plomb en or

## I Histoire du rêve

Si l'esprit humain possède cette étonnante faculté de se représenter le monde, il possède aussi celle de créer des mondes qui n'existent pas... et de croire parfois à leur réalité. Cette vie fantasmatique relève de la rêverie. Freud parle de « fantasmes originaires » pour évoquer les fantasmes majeurs et archaïques transmis par l'évolution : il s'agit de celui de la séduction, de la scène primitive (les relations sexuelles des parents) et celui de la castration.

### À l'origine, le pouvoir des dieux

Depuis que les ethnologues ont cessé de considérer les peuples « primitifs » comme tels et qu'ils se sont intéressés à leurs cultures, ils ont été frappés par l'importance du rêve qui, de divinatoire, peut être aussi considéré comme un reflet de la réalité. Les textes rassemblés par exemple par Roger Caillois contiennent quantité d'exemples sur les usages religieux, politiques, initiatiques des rêves par le biais des interprétations des chamanes<sup>1</sup>. De même la mythologie de l'Égypte ancienne souligne la part de divination dans l'interprétation des rêves, et le rôle des oracles est célèbre.

La Bible contient plusieurs récits mythiques comme l'histoire de Joseph (IV, 37) qui devient le conseiller onirique de Pharaon, un songe fameux est rapporté dans la Genèse (XL-XLI). On trouve aussi de tels récits contés par Homère dans *l'Iliade* et *l'Odyssée*, les songes y ont valeur de vérité : Pénélope voit en songe un aigle tuer 20 oies, et effectivement Ulysse viendra la délivrer de ses prétendants<sup>2</sup>. Au XVI<sup>e</sup> siècle Rabelais s'inscrivant dans cet héritage réécrira de façon parodique ces clés des songes dont le modèle est Artémidore d'Éphèse. Panurge cherche en effet dans le *Tiers Livre* (chapitre XIII) à savoir s'il doit ou non se marier, à travers ses rêves.

L'autre fonction que l'on a longtemps crue liée aux rêves était leur capacité à laisser entrevoir le monde des dieux ou des âmes. De très nombreuses sociétés antiques concevaient que les dieux ou les ancêtres venaient visiter les vivants durant leur sommeil. Un texte majeur de l'Antiquité illustre parfaitement le rêve comme liaison avec les dieux, il s'agit de *l'Énéide*, le chapitre IV plus particulièrement évoque plusieurs rêves (cf. fiche n° 26). Ce texte fondateur mérite que l'on s'y attarde.

1. Cité par Michel Luci dans son article « Le rêve, une fenêtre sur l'invisible ? », *Sciences humaines*, n° 97 (1999).

2. Chant XIX de *l'Odyssée*.

Un jeune troyen Énée débarque à Tyr, il est accueilli par sa reine. Rapidement troublée, Didon se laisse persuader par sa sœur Anne de céder à ses sentiments pour lui, malgré son vœu de renoncer à l'amour pour rester fidèle à son mari. Elle est obsédée par Énée et on peut lire dans le chapitre IV : « Anna, ma sœur, quelles visions nocturnes m'épouvantent et m'angoissent ! Quel hôte extraordinaire est entré dans notre maison ! Quelle prestance ! Quel courage ! Quels exploits ! Ah certes, je crois bien, – et l'on ne peut s'y tromper, – qu'il est de la race des dieux<sup>1</sup>. » Ces rêves de folie amoureuse lui sont envoyés par Vénus qui complotte contre Junon. Seulement, peu de temps après, la rumeur de la liaison entre les deux amants court dans les rues de Carthage. Iarbas, le prétendant de Didon, s'adresse à Jupiter dans un moment de colère, et lui reproche cette situation. Ce dernier envoie alors Mercure à la rencontre d'Énée, lui rappelant que le but de son voyage était l'Italie. Le jeune homme, qui ne songe plus qu'à la quitter et rejoindre cette terre, convoque dans son argumentaire pour Didon les messages envoyés la nuit : « Chaque fois que la nuit recouvre la terre de son humide vapeur, chaque fois que les astres de feu se lèvent, l'image soucieuse de mon père Anchise m'admoneste dans mon sommeil et m'épouvante. » Lorsque malgré les supplications de la jeune femme, il maintient sa position et confirme qu'il veut quitter Tyr, celle-ci entre dans une phase de désespoir profond : « Quand l'obscurité de la nuit enveloppe la terre [d']anciennes et nombreuses prophéties l'épouvantent aussi par leurs terribles avertissements. Dans ses songes, le farouche Énée lui-même la chasse devant lui désespérée : toujours seule, abandonnée à elle-même, sans personne à ses côtés, elle se voit marchant sur une longue route et cherchant ses Tyriens dans le désert. » Un Dieu vient prévenir Énée dans son sommeil qu'il est menacé : « Énée, sur la haute poupe, bien décidé à partir, dormait : tous les préparatifs avaient été exécutés de point en point. Dans son sommeil l'image du dieu revenu sous les mêmes traits s'est offerte à ses yeux et semble l'avertir encore. C'était bien Mercure : il avait sa voix, son teint, ses cheveux blonds, la beauté de la jeunesse : "Fils d'une déesse, peux-tu donc dormir sous de si grands risques ? Ne vois-tu pas quels dangers vont enfin se dresser autour de toi ? Insensé, n'entends-tu pas le souffle favorable des Zéphyrus ? Cette femme, décidée à mourir, médite des ruses et un crime abominable, et son âme bouillonne dans des remous de colère. Pourquoi ne prends-tu pas la fuite en toute hâte pendant que tu peux encore te hâter ? Tu verras d'ici peu la mer écumer sous les navires

---

1. Traduction d'André Bellessort.

et briller des torches cruelles et tout le rivage en feu, si l'Aurore te retrouve attardé sur ces rives. Va, pars, plus de délai! La femme est toujours chose variable et changeante." À ces mots il s'est confondu avec les ténèbres de la nuit. » Didon, se rendant compte qu'Énée se prépare à partir, use de tous les subterfuges pour le retenir auprès d'elle. Sourd à ses imprécations, le jeune homme repart pendant la nuit avec ses compagnons vers le destin qui lui a été assigné. Lorsque Didon voit au petit matin les bateaux s'éloigner, elle se précipite dans son palais : « Elle a regard[é] les vêtements d'Illion et la couche si familière ; elle a donné un instant aux larmes et au rêve ; puis elle s'est jetée sur le lit », se suicide tout en maudissant Énée.

Dans presque toutes les croyances le rêve est un point de passage entre le monde visible et celui invisible comme nous venons de le voir. Freud des siècles plus tard reprendra le même postulat, mais en le réinterprétant : le visible étant la conscience, et l'invisible, l'inconscient de l'individu.



Eugène Thivier (1845-1920), *Le Cauchemar*, marbre blanc. Musée des Augustins, Toulouse, France Photo de Traumrune sous licence CC

## L'arrivée de Freud : cette part de rêve refoulée en nous

Fin 1899 paraît la première édition de *l'Interprétation du rêve*. C'est pour le psychanalyste une réponse à l'énigme suivante : comment les rêves dans l'hallucination de la nuit, des désirs inconscients ignorés de celui qui rêve et peu compréhensibles quand ce dernier les raconte, peuvent-ils garder des traces toujours actives des expériences et des désirs de l'enfant que fut jadis le rêveur ? Dans les chapitres 2 à 5 il pose et justifie sa définition du rêve comme accomplissement de désirs : le rêve accomplit de façon hallucinatoire des désirs insatisfaits éveillés ou réactivités par un événement ou un incident, même mineur des jours précédents. Il révèle aussi que la singularité du rêve coexiste avec leur caractère d'expérience humaine commune. Leur contenu lui-même relève de « rêves typiques » qui adviennent à la plupart d'entre nous : tomber, voler, être poursuivi, perdre une dent, passer un examen...

Dans les premiers paragraphes du chapitre 6, Freud déploie sa compréhension des processus de formation du rêve : condensation, déplacement, figuration ou « présentation ». Il met aussi en évidence que les rêves absurdes sont liés à l'intervention particulièrement efficace de notre censure interne. La quatrième partie se penche notamment sur le refoulement, force susceptible de rejeter hors de la conscience certains désirs et certaines pensées. Le rêve a en fait toutes ses racines dans le passé et c'est surtout la valeur et la signification de ce passé qu'il révèle.

À la fin de son ouvrage, Freud conclut : « nous sommes loin certes d'avoir indiqué tous les problèmes qui se posent au sujet du rêve ». Il reconnaît en revanche avoir permis d'établir qu'interpréter un rêve consiste à remplacer son contenu manifeste par ses idées latentes qui existent chez tous les hommes « puisque tous, et même les plus normaux, sont sujets à rêver ».

## II Comment rêver ?

En dehors du recours aux œuvres d'imagination déjà évoquées, pouvons-nous trouver des ressources pour stimuler cette part d'ombre de nous-mêmes ? Depuis des millénaires des hommes ont essayé différentes approches.

### Par la marche

Rousseau est un des exemples les plus fameux des avantages que peut offrir la rêverie consciente. Écrites dans les dernières années de sa vie, alors qu'il s'est détaché des hommes, ses déambulations vont lui offrir une profondeur

d'analyse, une sensibilité extrême qui vont le conduire à une jouissance parfaite du présent, état assimilé au bonheur. On peut lire dans la cinquième promenade de Rousseau lorsqu'il évoque un séjour passé à l'île de Saint-Pierre sur le lac de Bienné : « Quand le soir approchait je descendais des cimes de l'île et j'allais volontiers m'asseoir au bord du lac sur la grève dans quelque asile caché ; là le bruit des vagues et l'agitation de l'eau fixant mes sens et chassant de mon âme toute autre agitation la plongeaient dans une rêverie délicieuse où la nuit me surprenait souvent sans que je m'en fusse aperçu. Le flux et reflux de cette eau, son bruit continu mais renflé par intervalles frappant sans relâche mon oreille et mes yeux, suppléaient aux mouvements internes que la rêverie éteignait en moi et suffisaient pour me faire sentir avec plaisir mon existence sans prendre la peine de penser<sup>1</sup>. » Pour lui le bonheur est lié à une vie paisible, à des promenades dans la nature, au bercement de l'eau et il n'aspire à rien d'autre qu'au profit maximal de ce temps passé seul, à ne rien faire ou presque.

#### PISTES DE RÉFLEXION

- 1) Écouter les *Rêveries* de J.-J. Rousseau (livre audio gratuit téléchargeable à l'adresse suivante : <http://www.litteratureaudio.com/livre-audio-gratuit-mp3/rousseau-jean-jacques-les-reveries-du-promeneur-solitaire.html>)
- 2) **Sujet de discussion :** À partir de vos connaissances personnelles, vous commenterez et discuterez cette phrase citée dans l'article de *Sciences humaines* (sept. 2012) d'Héloïse Lherette : « Le sens de la marche » :  
 « Ce qui importe dans la marche n'est pas son point d'arrivée, témoigne D. Le Breton, mais ce qui se joue en elle à tout instant, les rencontres, l'intériorité, le plaisir de flâner... c'est exister, tout simplement, et le sentir. »

#### Le rêve comme méditation

Le songe ressemble tant à la réalité parfois que le dormeur peut être persuadé d'assister à des faits réels, d'où les terreurs nocturnes et le soulagement de se réveiller. Pour les baroques, l'image du rêve permettait d'enclencher une médiation sur la vanité et l'inconstance de la vie terrestre et du pouvoir des hommes. « Qu'est-ce que la vie ? Une illusion, une ombre, une fiction et le plus

1. *Les Rêveries du promeneur solitaire* (posth. 1782).

grand bien est peu de chose, car toute la vie est un songe et les songes sont des songes », fait dire Calderon à son Sigismond<sup>1</sup>. Pour Rousseau, encore lui, les rêveries qu'ils commencent à rédiger à l'automne 1776 sont autre chose, l'époque de la justification et de l'autobiographie est derrière lui. Il est un vieil homme proche de la mort, presque pauvre, célèbre dans toute l'Europe et pourtant assuré que l'espèce humaine le rejette. Dans un isolement propice à l'introspection, des souvenirs épars remontent à sa mémoire, et c'est pour lui-même qu'il les consigne en même temps qu'il cherche à se mieux connaître et réfléchir plus largement sur les ressorts de l'esprit humain. Ces méditations sont aussi des promenades comme nous l'avons vu, où la rêverie devient expansion de son être, où le contact avec la nature est source de bonheur dans la pure conscience d'exister. Pour l'occasion il développe une nouvelle manière d'écrire : une prose à la ligne mélodieuse, souvent poétique.

Deux siècles plus tard, la « relaxation dynamique » qui trouve son inspiration dans les techniques orientales de méditation, le yoga, sera théorisée par Alfonso Caycedo sous le terme de sophrologie. Il s'agit d'une méthode complète qui a su progressivement se détacher d'une pratique hypnotique classique pour construire son propre cadre et ses propres références. Néanmoins, elle partage avec l'hypnose l'usage d'un état modifié de conscience, appelé état sophonique et un ancrage psychocorporel important<sup>2</sup>. Le but étant de se déconnecter de la réalité pour obtenir un état de transe légère. Les usages sont multiples de cet état de semi-conscience : la gestion des troubles algiques, des problèmes dermatologiques, des allergies, l'anxiété. Il agit sur la façon dont un individu perçoit son corps, ses troubles et peut induire un soulagement ou la régression d'un symptôme, et ce de façon scientifiquement démontrable.

### **Le rêve lucide**

Notre réflexion nous conduit tout naturellement vers la pratique du rêve lucide. La déformation comme l'exploration de ses propres rêves existe donc bien plus longtemps qu'on ne le pense généralement. Des millénaires en fait, les bouddhistes tibétains pratiquent toujours un « yoga des rêves » très élaboré ou « svapna yoga ». Le méditant s'entraîne à s'éveiller pendant ses rêves, à en prendre conscience, pour ensuite observer comment son esprit élabore ses illusions, les questionner, intervenir dans ses cauchemars,

---

1. Cité dans *Les Mots du Cercle*, dossier pédagogique sur le rêve, n° 21 (Gallimard).

2. Antoine Bioy, *L'Hypnose*, InterEditions, p. 42, 53.