

# Rêves : "nous rêvons à chaque âge, mais différemment"

Autor(en): **Bernier, Martine**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération**

Band (Jahr): - **(2017)**

Heft 90

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-830338>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## santé &amp; forme

## RÊVES

« Nous rêvons à chaque âge, mais différemment »

Tobie Nathan consacre un livre à une méthode permettant d'entraîner notre esprit à mieux comprendre l'utilité de nos songes.

Les rêves nous accompagnent tout au long de notre vie, de nos premiers balbutiements à notre maturité. Comme nous, ils évoluent. Mais faut-il croire à la rumeur qui prétend qu'on rêve moins lorsqu'on vieillit? Partiellement, estime le professeur de psychologie Tobie Nathan: « On ne rêve pas vraiment moins, mais d'une autre façon. Avec l'âge, le temps du rêve se distribue différemment dans la nuit. Les rêves n'ont plus la même fonction structurante. Ils sont basés sur les incertitudes de l'instant. Quand on a atteint 50 ans, 60 ans et plus, on est généralement plus sûr de ce qu'on veut faire. Au fil de notre vie, le rêve apparaît essentiellement pendant le sommeil paradoxal, qui est le dernier stade du sommeil. Dans le troisième âge, il intervient également à d'autres moments de la nuit, car le sommeil se modifie, et n'est plus perçu comme une longue période continue. »

Jusqu'en 1960, les chercheurs pensaient que le cerveau se déconnectait la nuit et fonctionnait au ralenti. Aujourd'hui, nous savons qu'il est tout aussi actif au cours de certaines phases du sommeil, correspon- >>>



## ALLERGIES

Testez vos connaissances!

42

## ÉTHIQUE

Du théâtre pour s'interroger sur les directives anticipées.

43

## ARTHROSE

Vos doigts vous font mal, alors consultez!

48

## VISION

Les lunettes de soleil sont indispensables. Mais comment les choisir?

51

dant à un tiers de la nuit, que pendant les heures de veille. Mécanisme neurologique et intellectuel complexe et toujours mal connu, le rêve nous permet d'aborder les complexités de notre monde personnel et tente d'apporter des solutions. Notre cerveau travaille, alors, d'une manière inhabituelle. Dans la vie «éveillée», il fonctionne selon des pistes cohérentes qu'il a déjà explorées et qui lui permettent de résoudre certains problèmes, de répondre à nos interrogations. La nuit, le rêve reprend les images de notre présent, les redécoupe et les réassocie au hasard, apportant des pistes innovantes. Normalement libérateur, il peut être fatigant, voire angoissant quand il est traumatique. Mais qu'en est-il lorsque nous sommes malades ?

#### DOULEURS APAISÉES

«Quand nous dormons, des mécanismes hormonaux interviennent dans notre corps, un peu à la manière de l'héroïne. Ils apaisent la douleur, lèvent certaines difficultés physiologiques. Mais, si vous êtes atteints d'un mal particulièrement grave qui vous angoisse, il peut faire irruption dans votre rêve qui tentera, alors, de trouver une solution ou, s'il n'y arrive pas, se transformera en cauchemar. Mais, en général, le rêve esquive cette réalité de la maladie, évite le corps et enjambe les problèmes physiques.»

#### MÊME SANS MÉMOIRE, NOUS RÊVONS

Bien que les spécialistes du sujet envisagent certaines hypothèses, dont aucune n'a jusqu'à ce jour été démontrée, personne ne sait réellement pourquoi nous dormons ni pourquoi nous rêvons. Le rêve est instinctuel et personne ne lui échappe. Mais, si certains mécanismes eux aussi automatiques, comme la respiration ou la marche, ont une explication simple, le songe, lui, reste un phénomène mystérieux dont on ne connaît pas la fonction.

Pour Tobie Nathan, il sert à trouver des solutions inattendues. Et n'est pas réservé à ceux dont le cerveau et la mémoire sont parfaitement opérationnels : «Les personnes qui

perdent la mémoire en raison de l'âge ou souffrent de la maladie d'Alzheimer, vont continuer de rêver. C'est un mécanisme instinctif auquel nous ne pouvons pas nous soustraire. Mais elles ne se souviendront pas de leurs rêves, sauf si on les réveille juste après.»

#### RÊVER DE NOS DÉFUNTS ? UN SIGNE...

Certains épisodes nocturnes plus que d'autres nous laissent un sentiment étrange. Particulièrement lorsqu'ils nous remettent en présence de nos proches disparus. Ce genre de visions peut continuer d'intervenir des dizaines d'années après leur décès. Et un tel rêve nécessite une analyse approfondie, selon l'ethnopsychiatre.

«Le rêve nous déconnecte de la matérialité et des sensations. Il s'agit d'images que nous visionnons en ayant les yeux fermés. Cela ressemble beaucoup à un film que nous nous projetons nous-mêmes, que nous identifions comme une réalité, mais que nous n'avons pas fabriqué. Plus rarement, nous percevons des odeurs, des bruits. Nous voyons souvent des scènes ou des événements



Entre autres vertus, les rêves apaisent la douleur grâce à des mécanismes hormonaux.

quement, aussi bien dans les rêves des jeunes que des vieux. J'ai tendance à penser que les disparus sont des êtres qui ont des choses à nous communiquer. Si vous vous dites que vous rêvez d'eux, parce qu'ils vous manquent et que vous n'avez pas tout pu leur dire, vous restez tristes et ce n'est pas vraiment utile. Mais, si vous estimez qu'ils ont un message à transmettre, la démarche est très différente.»

#### COMMENT S'EN SOUVENIR ?

Le contenu des rêves est totalement culturel, lié à nos croyances. Raison pour laquelle Tobie Nathan n'adhère pas à la classique et réductrice symbolique des rêves qu'il associe au charlatanisme. Chaque région du monde a sa façon d'appréhender les rêves. Et la nôtre, estime-t-il, n'est pas la plus remarquable. «Notre manière trop légère de les aborder n'est pas la bonne, à mon avis. Certains écrivains savent depuis longtemps que les rêves sont une source de créativité fondamentale, et cherchent à être en relation permanente avec eux. L'un des plus grands auteurs de science-fiction, Van Vogt, mettait son réveil toutes

les 90 minutes pour ne pas manquer un seul de ses rêves. Il se réveillait, les notait et se rendormait. C'est ainsi qu'il a écrit ses livres, qui sont fabuleux. Si vous souhaitez vous souvenir de vos rêves, il faut procéder de la même façon en réglant un réveil à 100 minutes pour la première alarme, puis

à intervalles de 90 minutes. Vous serez tirés du sommeil pendant vos rêves et vous ne les oublierez pas !»

MARTINE BERNIER

**WEB** Racontez-nous vos rêves les plus fous sur [generations-plus.ch](http://generations-plus.ch)

«Le rêve nous déconnecte de la matérialité et des sensations»

TOBIE NATHAN,  
PSYCHOLOGUE



mythologiques, que nous ne croisons pas dans la vie. Et les défunts en font partie. Nous vivons dans un monde où nous n'avons plus de relation très intense avec nos morts, à tort à mon avis. Autrefois, il était de tradition de respecter un deuil que l'on renouvelait chaque année pendant longtemps, ce qui permettait de résoudre les questions restées en suspens. Aujourd'hui, ce n'est plus possible. Le seul endroit où nous pouvons croiser nos morts, c'est dans les rêves. J'ai pu constater qu'ils apparaissent très fré-

### IMMERSION DANS LES SECRETS DE NOS RÊVES

Pour Tobie Nathan, le rêve est un guide vers une action nouvelle, différente. Dans son dernier ouvrage, il expose une quarantaine de songes confiés par des lecteurs et analysés par ses soins. Bien loin de l'imagerie symbolique réductrice, il apporte une interprétation apaisante, toujours liée aux événements vécus par les rêveurs, en proposant une application possible dans la vie réelle. Et il explique ce qu'est l'ethnopsychologie du rêve, démontrant au passage qu'on ne traite pas le rêve de la même façon en Sibérie, en Nouvelle-Zélande, ou Mali, en Ethiopie... ou en Suisse !

Les secrets de vos rêves,  
Tobie Nathan, Editions Odile Jacob.



DISPONIBLES EN PHARMACIES & DROGUERIES

### POUCE DOULOUREUX (RHIZARTHROSE)

#### ORTHÈSE SOUPLE DE JOUR

90% de gain en autonomie



L'orthèse souple "de jour" EPITACT® soulage les douleurs à la base du pouce et limite l'évolution de la rhizarthrose. Elle maintient le pouce en position de repos et absorbe les mouvements traumatisants. Fine et discrète, l'orthèse souple "de jour" EPITACT® permet de conserver l'entière fonctionnalité de la main.

\*EFFICACITÉ PROUVÉE: 90% de clients soulagés (enquête de satisfaction menée en octobre 2014 sur 174 clients).

Orthèse pouce souple de JOUR, 1 pièce  
Main gauche S: 5995714 M: 5995737 L: 5995766  
Main droite S: 5995708 M: 5995720 L: 5995743

Tailles: voir tableau ci-dessous.

#### ORTHÈSES JOUR + NUIT = EFFICACITÉ OPTIMALE

#### ORTHÈSE RIGIDE DE NUIT

Si votre pouce vous fait souffrir la nuit, nous vous recommandons l'orthèse rigide "de nuit" EPITACT®. Très confortable, elle maintient le pouce en position de repos, soulageant ainsi les douleurs articulaires nocturnes. Son renfort THERMOPLAST se moule facilement sur votre main, vous permettant de disposer d'une orthèse sur mesure, légère et ultra-fine.

Orthèse pouce rigide de NUIT, 1 pièce  
Main gauche S: 4585325 M: 4585361 L: 4585378  
Main droite S: 4585326 M: 4585332 L: 4585349

Tailles: voir tableau ci-dessous.

NOUVEAU

Comment choisir votre taille? Mesurez le contour de votre poignet. Si vous hésitez entre 2 tailles, choisissez la plus petite.

S	18 cm	≤ 16 cm
M	18 cm	≤ 17 cm
L	17 cm	≤ 19 cm

Demandez conseil à votre spécialiste

Distribution: F. Uhlmann-Eyraud SA - 1217 MEYRIN  
[www.uhlmann.ch](http://www.uhlmann.ch) - Email: [epitact@uhlmann.ch](mailto:epitact@uhlmann.ch)