

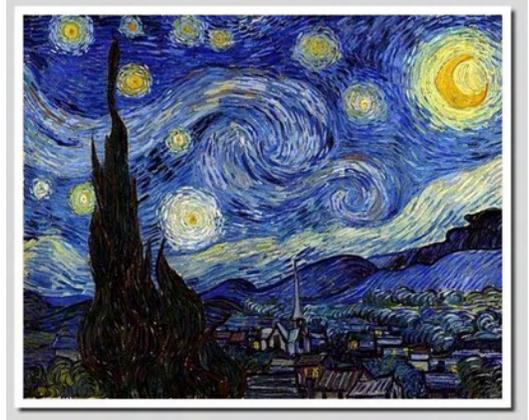


Lettre de novembre et décembre 2016 : Des étincelles dans la boîte de nuit

Le sommeil représente un tiers de notre vie pour grandir, réparer, mémoriser, sécréter. Gardons les yeux grands ouverts pour mieux comprendre les cycles du sommeil, les rêves et la cohérence de notre mental, voire la question du sens de la vie, la perception de la réalité.

Que se passe-t-il lorsque l'on plonge dans le monde onirique ? Peut-on contrôler le contenu de nos songes ? Quels impacts sur la vie quotidienne, quels enjeux sociaux économiques ?

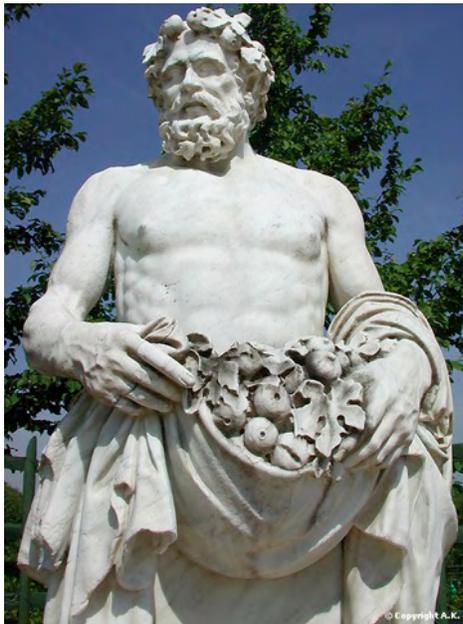
Tout un monde qui ouvre la voix à la psychologie et psychiatrie aux arts, à la poésie et à la philosophie.



Voyage (mythologique) au bout de la nuit.

Nyx - déesse de la nuit- engendre par théogonie(récit à l'origine des dieux) avec **Erebe** – dieu des ténèbres et des enfers- plusieurs enfants dont deux jumeaux : **Hypnos** - dieu du sommeil – et **Thanatos** – dieu de la mort . Gémellité d'où jaillit l'angoisse inextricable de ne pas surmonter la nuit et de sombrer à jamais dans les ténèbres mortifères.

Les jumeaux vivent dans une caverne à l'abri de toute lumière solaire et lunaire dont ils n'ont nul besoin car issus de sources divines. **Ils sont Lumière .**



Sommeil et mort incarnent la pureté de l'enfance à laquelle s'ajoute **Eros** - l'Amour - à l'âge adulte.

Hypnos – chez les Grecs est considéré comme un intermédiaire entre la mort et l'amour d'où surgit le Rêve. C'est ici que naît le lien avec l'un des 1000 enfants d'**Hypnos** : **Morphée** - dieu des rêves – un miroir dans une main, des pavots soporifiques dans l'autre, des ailes de papillon (pour l'aspect volatile) il endort les mortels et leur donne des rêves pour la nuit.

Il jette le trouble en assillant ses victimes de songes qui encombrant l'esprit et les empêchent de dissocier vécus et fantasmes.

De surcroît Morphée doté d'un pouvoir prophétique révèle des secrets aux hommes ce qui lui vaudra la colère et les foudres de Zeus.

Le fil que tend la nuit à nos jours.

Précurseur de l' onirologie les Grecs accorderont une place de choix au sommeil et au rêve.

L'Odysée(Livre 19) d'**Homère** précise que les rêves matinaux ont plus de valeur que les autres. Ils surgissent des enfers où vivent Hypnos et Thanatos franchissant deux portes distinctes. « Deux portes s'ouvrent aux songes légers : l'une est de corne, l'autre d'ivoire. Ceux qui traversent la porte d'ivoire sont trompeurs apportant aux mortels des paroles qui ne s'accompliront jamais ; ceux au contraire, qui annoncent la vérité viennent par la porte de corne. »

Se développent alors dans la Grèce antique de véritables "incubateurs" à rêves. Temples, rituels, comportements hygiéniques, alimentaires et pieux visent à préparer le corps à rêver davantage.

Tout un arsenal de techniques qui a permis l'émergence de spécialistes de l'interprétation des rêves : les onitocrites à l'instar d'**Artémidore d'Ephèse** (2ème siècle après J.-C.) qui a laissé son célèbre ouvrage : **Oneirokritika** (littéralement : interprétation des rêves) véritable dictionnaire capable de livrer la clé des songes.

Le sommeil et le rêve, plus qu'un besoin physiologique caractérisent l'individu, établissent un lien avec son for intérieur et son inconscient. Des notions puissantes qui feront le lit de **Karl Gustav Jung**, **Jacques Lacan** ou **Sigmund Freud** et permettront le développement des sciences psychanalytiques et de l'esprit.



La nuit peut nous mener devant des portes closes que l'aube peut nous ouvrir .

Le rêve, une voie royale qui mène à l'inconscient(**Freud**), il est fait du tissu même de l'inconscient (**Lacan**).

Mais **Tobie Nathan**, ethnopsychiatre , va plus loin, pensant que le rêve joue un rôle essentiel de « brainstorming » installé au cœur de la nuit qui nous permet de trouver des solutions inattendues, d'inventer, de nous renouveler.

Alors que **Freud** a privilégié une interprétation tournée vers le passé, traumatismes de l'enfance, désirs refoulés, **Tobie Nathan** plaide pour une conception pro active et dynamique.

« Être c'est être devenu » Hegel

Le sommeil est un phénomène biologiquement programmé. Sa durée n'est pas aléatoire mais dépend de la succession de stades programmés.

Selon **Michel Jouvet**, neurobiologiste , le rêve permet au cerveau de se reprogrammer : les cellules nerveuses redevenant "elles-mêmes" viennent se recalculer sur leur programmation génétique initiale.

Le rêve, une machinerie biologique permettant aux individus de se restructurer chaque nuit selon leur programmation originelle et donc de se réinitialiser en tant qu'individu génétiquement unique.

Ces temps seraient indispensables à la préservation de l'espèce. Un temps de dialogue avec son programme génétique initial, d'une certaine manière avec son créateur.

« Contre le culte du quiconque ».

Le rêve prépare la journée à venir de manière que ce soit lui (le rêveur) qui la vive et pas n'importe qui d'autre . Sorte de machine à faire en sorte que demain ce soit la même personne qu'aujourd'hui à obliger à choisir un chemin même s'il est le même tous les matins.

« Ce n'est pas que je suis quelqu'un mais je ne suis pas n'importe qui »

Tout le monde sait que tout le monde rêve.

Nous rêvons très régulièrement durant la nuit, toutes les 90 minutes, quel que soit notre culture, notre religion, notre degré d'alphabétisation, notre éventuelle adhésion ou non à la vertu du rêve.

C'est dans cette phase paradoxale, dans cet état instinctif, le corps paralysé, le cerveau réveillé, les yeux en mouvement, le sexe en érection (hommes et femmes) que surgissent les rêves qu'on ne peut réduire à la seule expression d'un désir refoulé.

Le rêve est un événement **singulier** (personne ne peut rêver à ma place) une expérience strictement personnelle produite au cœur de notre intimité durant le sommeil le plus profond, mais toujours perçu comme un objet étranger à nous-mêmes, un message dont on ne connaît ni l'expéditeur ni le destinataire.



Des fragments d'images, restes visuels, sonores, olfactifs, des pensées : notre cerveau produit ces petits films singuliers qui sont nos rêves **où nous sommes** quelquefois acteurs, jamais réalisateurs, **toujours spectateurs**.

Dans les cultures amérindiennes le rêve joue un rôle capital qui confère, à l'inverse de notre pensée, de la réalité et qui conditionnent les comportements.

Là, rien ne peut survenir dans le monde qui n'ait auparavant été rêvé par une personne.

Autant de modes de pensée et d'action, autant de manières d'interprétation négativement connotées car prétendant fournir une opportunité pragmatique d'entrer dans le monde du rêve.

Une question qui attend une réponse.

Le rêve peut devenir à qui sait interroger la lumière de ses nuits un guide et un gardien contre les dangers obscurs.

Que faire de cet objet ramassé en ses nuits et qui nous encombrant des jours durant ? Qui guidera ses choix car aucun rêve ne peut être interprété par le rêveur lui-même ?

Le rêve appelle par nature une interprétation plus ou moins explicite. Formulée, suggérée ou tue l'interprétation reste le complément obligatoire du rêve comme l'autre face de la médaille, le verso du récit du rêve.

Toutes les interprétations du rêve sont un dialogue avec un partenaire d'une nature radicalement différente de celle du rêveur.

Tobie Nathan porte attention aux rêves qui nous sont livrés, adressés, donnés par des invisibles qu'il nomme "vecteurs" véhicules d'information et de messages. Tandis que les "effervescences", rêves d'endormissement accompagnés de sursauts, coup de pieds, sensation de glisser sur une peau de banane, lorsque la conscience perd pied sont plutôt des images hypnagogiques.

Avez-vous rêvé ? Non j'ai très bien dormi .

« Ce qu'il y a de plus près du vécu , vécu comme tel , c'est le cauchemar . » **Lacan**.

Martine Menès dans « Les cauchemars ces sombres messagers de la nuit » (éd. ERES) explique que le cauchemar est l'enfance du rêve car les premières images oniriques du jeune enfant sur lesquelles il n'a aucune maîtrise sont plutôt désagréables.

Le rêve d'angoisse caractérise les premiers rêves d'enfance et serait la matrice des formations oniriques.



Sonnette d'alarme

Les cauchemars sont des rêves analytiques et prédictifs qui agissent à la manière d'un signal archaïque provenant d'un danger vital.

Lorsque les mammifères, y compris les humains, perçoivent l'imminence d'un danger, le cri, la panique, la fuite, constituent des réponses automatiques.

Le cauchemar est un rêve, facile d'accès, un espace où l'humain est confronté aux stratégies cachées d'autres humains. Il se révèle comme un signal, un avertissement face à un danger à affronter au réveil.

Eurêka



Dans la vie éveillée les conséquences des rêves peuvent faciliter le surgissement d'intuitions créatrices.

A.E. Van Vogt auteur de science-fiction, avait - rapporte-t-il dans une autobiographie - mis son inconscient en perce : réveille-matin pour sonner toutes les 90 minutes afin de ne rien perdre de ses rêves de la nuit qu'il utilisait dans l'écriture de ses romans.

Oublier les théories qui font du rêve une digestion des événements de la veille pour le penser comme un brouillon du lendemain.

« Un rêve qui n'est pas interprété est comme une lettre qui n'a pas été lue . » **Talmud**

« Un rêve se recueille avant que la première goutte d'eau n'ai touché la bouche du rêveur »

En racontant le rêve, c'est un peu le rêver une seconde fois en présence d'un tiers. Le récit du rêve fixera celui-ci, le faisant naître au monde sonore, juste à la sortie du sommeil comme une plante aromatique au matin, à peine humidifiée par la rosée. Le récit, une mélodie mélancolique sur laquelle se posent les choses vues de la nuit, les premiers mots qui en sortent et les questions que nous posent la nuit.

Dans le sommeil agité du petit enfant le temps du rêve est un temps de fabrication, celui du bâtisseur : câbler des réseaux chaque nuit pour donner naissance à quelque chose qui n'existait pas la veille : le rêve devient une préfiguration d'un avenir de mondes possibles.

Interpréter un rêve c'est conduire cette construction jusqu'à son aboutissement.

Tobie Nathan en remontant dans le récit aux fragments d'images, puis aux pensées jusqu'à saisir le problème est un « *accoucheur de lendemain* ».

« **Peur de rencontrer son double ?** » Freud

Se préparer au jour qui vient, sortir du noir qui nous enveloppe et nous protège, s'armer de clarté et fendre la nuit, percevoir une ouverture et saisir les clefs que la nuit peut nous offrir.

Alors que nous vivons dans une profusion, d'images, profusion de regards, profusion de corps avec les selfies et les réseaux sociaux, voir et être vu n'est pas être regardé, le regard est le champ de l'autre qui en fait la lecture. Se regarder, se sentir regardé peut être angoissant et éprouvant, car le rêve est aussi quelque chose qui nous regarde, c'est ce qui se révèle à nous.

Le sommeil tout le monde en parle

Le rêve, un travail sur soi d'où l'importance du sommeil. On peut survivre à 40 jours sans manger mais seulement 11 jours sans dormir.

« **Je dors peu mais vite.** » Einstein

Si nous passons un tiers de notre vie à dormir cette durée varie d'une personne à l'autre : gros dormeur, petit dormeur, couche-tard, couche tôt, ceux qui dorment sur le dos, en étoile, en boule ceux qui font une petite sieste, quelles que soient ces particularités elles révèlent toutes que le sommeil est vital comme respirer, boire ou manger.

Pourtant notre société doit faire face un lot croissant d'individus au sommeil perturbé : insomnies, parasomnies, hypersomnie, apnée du sommeil et tous les dégâts collatéraux qui en découlent : dépression, agressivité, perte du désir, obésité. **Le sommeil est devenu un fait social et de santé.**

La nuit prépare le jour, le jour prépare la nuit.

Petits remèdes « chrono »aux nuits blanches : suivre les conseils du **Dr Lionel Coudron**, médecin professeur de yoga qui dirige l'Institut de Yogathérapie.

Pour bien dormir, bien se réveiller.

Se resynchroniser dès le matin :

S'étirer dans son lit puis expirer avec un bâillement ou un soupir lent et doux.

Cet étirement réveille, relance le système sympathique et parasympathique et permet au corps en se contractant fortement de se réchauffer en augmentant la température corporelle.

Prendre une douche pour se réveiller, chaude ou froide, dès que vous avez terminé passer à quelques exercices physiques et de respiration, Idéalement quelques cycles de "salutation au

soleil" devant une fenêtre ouverte ou de pince debout (flexion/ expiration ,extension/inspiration) s'il ne fait pas trop froid.

Prendre son petit-déjeuner :

Les produits riches en protéines comme la viande et le fromage favorisent l'éveil : œuf coque, blanc de volaille, fromage frais de chèvre ou de brebis, saumon fumé...Tout est permis. Leurs nutriments permettront la fabrication des neuromédiateurs comme la dopamine qui agit comme un *starter* ; éviter les céréales industrielles, confiture, miel, pain blanc : tous les sucres rapides qui vous mettront à plat dès 11 heures.

Fiat lux : s'exposer à la lumière.

Sans lunettes de soleil, au moins une heure par jour en extérieur, le matin avant neuf heures au moment où le cerveau est réceptif au recalage de ses rythmes.

L'hiver on peut compenser le manque d'exposition par de la luminothérapie.

Tous les jours à la même heure.

Se lever tous les jours à la même heure sept jours sur sept. Régularité pas toujours facile à appliquer lorsque les week-ends sont festifs. Si l'heure du coucher n'est pas respectée en revanche celle du réveil doit être la même au risque d'un réveil grincheux, afin d'éviter le syndrome du lundi matin, « la tête dans le chou » signe de la dérive de l'horloge interne.

Fatigué ?: s' octroyer de petites pauses de sieste ou de relaxation pas plus de 30 minutes avec des respirations complètes et conscientes : cinq minutes de relaxation valent 30 minutes de sommeil.

Café, thé, alcool, tabac, chocolat... sont à proscrire après 15 heures ; en effet la prise de caféine accroît la vigilance en se fixant sur les récepteurs neuronaux à adénosine ce qui bloque l'effet hypnogène de cette substance.

Pédale douce.

Clubs de sport, sortie jogging, sport collectif, jeux sur ordinateur n'auront pas d'effet soporifique bien au contraire. Ralentir en mettant en place des rituels, lecture, musique, détente au coin du feu, bain relaxant ...

Dîner le plutôt possible (en évitant les produits protéinés préconisés le matin) de fruits, légumes, féculents, légumineuses qui contribuent à la fabrication de la sérotonine neuromédiateur qui se comporte comme un *liquide de frein*.

Pour fabriquer la sérotonine il faut d'abord un apport d'acide aminé le tryptophane obtenu en consommant les protéines le matin et le midi. Il est alors disponible dans le sang pour être transformé en fin de journée.

Une bonne douche pour ***se nettoyer : extérieur et intérieur*** ! Un bain chaud ou une douche avant de se coucher pour vous relaxer et nettoyer les tensions et énergies négatives.

Une infusion de camomille, tilleul ou fleur d'oranger mais pas trop pour éviter le "pipi de la nuit" !

Comme on fait son lit on se couche.

Se préparer un nid douillet dans une chambre calme, fraîche, peu éclairée, volets clos pour obtenir un noir complet pendant le sommeil. Le noir favorisant la production de la mélatonine. Réserver ce lieu au sommeil. S'il vous faut lire, travailler, manger, s'installer dans un fauteuil. Dehors les babioles décors, les écrans bleus des nuits blanches (appareils électroniques) les débarras camouflages sous le lit y compris les fils électriques.



Un grand lit, des draps légers ,parfumés, une couette douillette et chaude et pourquoi pas une petite bouillotte.

Extinction des feux pour se glisser au plus profond de la nuit.

Au lit ! Pas si facile de ne pas rater le train du sommeil.

« **Le cercle psy** » :sommeil, école, loisirs, les rythmes de l'enfant... rappelle que la régularité, le rythme sont la colonne vertébrale qu'il faut connaître et respecter.

Il change au cours de la vie. Alors qu'un bébé dort 11 à 16 heures, un ado 8 à 10 heures, son sommeil lent et profond chutant de 35 % et l'hormone du sommeil tardant à se libérer.

Des conséquences à ne pas prendre à la légère : violence voire criminalité, manque de concentration, hyperactivité, échec scolaire...

Si pour certains le rêve américain a tourné au cauchemar on peut se demander si les rêves n'ont pas leur influence dans l'affaire.

« **Quand on ne dort pas assez, on rêve moins, on manque de trouver des solutions à ses problèmes en activant la machine à chimères** ».

« **Nous sommes de l'étoffe dont sont faits les rêves et notre petite vie est entourée de sommeil .** » Shakespeare , La tempête .

ont inspirés mes jours et éclairés mes nuits :

Tobie Nathan : « La nouvelle interprétation des rêves » édition Odile Jacob Poches Psychologie

« Le cercle Psy » n° 22 sept. oct. nov. 2016

« Les dossiers Science Unvers » n° 8 nov . 2016 / janv. 2017

Dr Lionel Coudron Corine Mieville « Yogathérapie Soigner l'insomnie » édition Odile Jacob

« Les petits matins » de France Culture qui me sortent du sommeil .

Faites de beaux rêves . Isabelle Lucas