

MAX FLEURY

vous répond



Je fais toujours le même rêve. Comment m'en débarrasser ?

Les rêves intriguent énormément, autant les chercheurs que le grand public. Alors il faut le dire en préambule, on est loin d'avoir décrypté la physiologie des rêves, certains disent même qu'il existe autant de théories sur la fonction des rêves que de chercheurs dans ce domaine... Néanmoins, on commence à y voir plus clair et les rêves perdent peu à peu de leur mystère. Ce qui est sûr, c'est que les rêves – qu'on s'en souvienne ou pas – occupent environ 20 % de notre temps de sommeil et se produisent au prix d'une dépense d'énergie considérable, donc ils correspondent forcément à un besoin physiologique. Nous ne rêvons pas tous de la même manière. Certains se souviennent de leurs rêves, d'autres moins facilement. Certains font des rêves délirants, d'autres effrayants, d'autres – comme vous – des rêves récurrents... Alors quelle importance y attacher et peut-on en quelque sorte domestiquer ses rêves?

Premier conseil : il faut prendre de la distance avec ses rêves. Autrement dit il ne faut pas prendre ses rêves pour la réalité ! L'importance d'un rêve se limite à celle que vous lui attribuez, elle est donc totalement subjective. Il ne faut pas y chercher à tout prix un sens caché et s'abandonner à la fantaisie des soi-disant « interprètes » de rêves professionnels dont les théories ne reposent sur rien de tangible ou de démontré scientifiquement. On sait aujourd'hui que le rêve est un processus créatif du cerveau, élaboré à partir d'informations conscientes ou pas qui y sont stockées, et qui sont mélangées avec certaines informations sensorielles – bruits ou odeurs – qui sont captées pendant le sommeil. Le rêve est donc en rapport étroit avec le vécu de la personne : vécu objectif ou vécu subjectif, impressions conscientes ou inconscientes. Le rêve est donc le reflet des rapports que la personne entretient avec le monde et son propre environnement en particulier...

Deuxième conseil : plutôt que de s'interroger sur la signification d'un rêve, mieux vaut se poser des questions sur son état psychologique. La nature des rêves que l'on fait donne une première indication. Si par exemple on rêve de choses ou de situations effrayantes ou angoissantes, c'est que notre subconscient est alimenté par une angoisse qui n'est pas « évacuée » autrement. Il faut alors se poser la question : qu'est-ce qui m'angoisse ou me fait peur ? Et pourquoi ? Cette peur est-elle rationnelle ou non ? Y a-t-il un moyen de l'affronter pour s'en débarrasser, si besoin en consultant un thérapeute ? Et puis l'impression subjective que l'on retire d'un rêve une fois réveillé est une autre indication. Si ce que j'ai rêvé continue à m'obséder longtemps après le réveil, c'est qu'il y a quelque chose qui ne va pas. On peut faire un rêve désagréable et l'oublier dès que l'on reprend contact avec la réalité. Mais si la chose continue à nous angoisser, le problème n'est pas le rêve en lui-même, mais notre psychisme. Dès lors, le rêve aura des chances de se reproduire de manière régulière, comme le rappel à l'ordre de quelque chose qui n'est pas réglé...

Troisième conseil : si le même rêve continue à vous tourmenter nuit après nuit, il est possible de l'appivoiser, en l'affrontant plutôt qu'en le subissant. Première technique : la scénarisation. Il s'agit d'imaginer une fin différente à la situation qui revient sans cesse dans notre rêve. Cette technique permet de prendre de la distance et de dédramatiser le rêve en lui attribuant consciemment une valeur purement fictionnelle. Petit à petit, il y a fort à parier que votre rêve se pliera à ce que vous avez décidé, puisque le rêve dépend étroitement de votre état mental et psychologique. Deuxième technique, le rêve lucide. C'est un rêve qui se distingue par le fait que le rêveur a conscience d'être en train de rêver. Quand la lucidité apparaît au cours d'un rêve, le rêveur a soudain l'impression de s'éveiller mais il peut continuer de rêver tout en sachant qu'il rêve. Cela peut se produire fortuitement ou résulter d'un apprentissage. Les émotions violentes lors d'un cauchemar sont une cause fréquente d'apparition spontanée de la lucidité. Avec un peu d'expérience et d'entraînement, il est possible de se « programmer » à l'avance, juste avant de sombrer dans le sommeil. Il est possible de s'endormir consciemment, en étant attentif au moment où l'on glisse de l'état de veille à celui de rêve avec la perte ou la modification des sensations corporelles. Cette technique permet de faciliter l'émergence de lucidité au cours des rêves. Savoir que l'on rêve va permettre d'exercer un contrôle délibéré sur le contenu du rêve et sur son déroulement, en étant conscient que nous pouvons affronter la situation sans danger.

Quatrième conseil : il faut prendre soin de ses conditions de sommeil ! Certains médicaments somnifères ou antidépresseurs et d'autres ont la faculté de provoquer des cauchemars, parfois très pénibles. Si c'est votre cas, parlez-en à votre médecin... Préparez votre sommeil : si vous avez tendance à être perturbé par vos rêves, relaxez-vous avant d'aller au lit. Bannissez les activités préoccupantes, évitez de vous « prendre la tête » comme on dit, avec quoi que ce soit, évitez les films ou les lectures à charge émotionnelle trop violente pour vous... et puis soignez votre environnement : silence, obscurité, fraîcheur, et le moins d'appareils électroniques à proximité directe de votre lit !

Voici quelques conseils qui ont fait leur preuve. Si malgré tout, ils perdurent, je vous encourage vraiment dans ce cas à aller consulter un médecin qui recherchera la cause profonde de cette récurrence qui vous trouble.