

Rêver :
Dérision
ou
Logiciel naturel

Rêver :
Dérision
ou
Logiciel naturel

Tumba Bundu

Edition: Bookmundo

Copyright :2024

Auteur: Tumba Bundu

Dessin de la couverture :

ISBN : 9789403710853

© <Tumba Bundu>

Table de matière

6-11	Préface
12-14	Le rêve mâle et féminin
15-18	Universalité du rêve
19-21	Rêves biblique ou Divin
22-27	Chimère et songe
28-34	Inconscience collective
35-48	Rêves maléfiques
49-52	Rêves aléatoires
53-62	Rêves lucides
63-154	Rêves et Psychisme
155-	Guérison

Préface

L'étude des mécanismes du cycle sommeil-rêve-éveil reste un domaine très actif de la recherche scientifique.

Tous les parents ont déjà observé leur bébé rêver pendant le sommeil. Le bébé peut devenir agité, sourire ou fondre en larmes... Certains scientifiques pensent qu'un bébé rêve en raison du développement naturel de ses cinq sens humains. Mais de quoi rêve-t-il lorsqu'il n'a pas d'expérience visuelle de son environnement ? À cette question, les réponses divergent. Certains experts prétendent que chez les adultes, les rêves sont composés d'événements des jours précédents. Cependant, cela n'est pas possible chez un nouveau-né. Selon les experts dans ce domaine, la mémoire se développe généralement à partir de la troisième ou quatrième année de vie, à partir de cet âge, l'enfant peut se souvenir de ses rêves. Ainsi, le rêve d'un bébé peut probablement être composé de lumières, de couleurs, d'images floues, de sons et d'odeurs, ou de tout stimulus physique enregistré pendant l'éveil. C'est l'explication avancée par certains chercheurs !

Le cerveau humain, tout comme celui de tous les vertébrés supérieurs, traverse le cycle de trois états : éveil, sommeil et rêve. Pendant l'éveil, le cerveau reçoit des informations de l'environnement externe ou interne, les intègre et les compare aux informations précédemment reçues pour y réagir de manière appropriée, basée sur des mécanismes innés ou acquis. Pendant l'éveil, divers instincts et processus naturels travaillent également, permettant la survie de l'individu et de l'espèce, conformément à des concepts innés.

Le sommeil suit l'éveil, dont l'apparition inévitable a été comparée à un instinct (*E. Claparède*). Pendant le sommeil, diverses fonctions végétatives et régulations demeurent,

tandis que les opérations les plus complexes de l'activité nerveuse supérieure semblent être inhibées. Cependant, quelques mécanismes de la vie interpersonnelle persistent, permettant au dormeur de se réveiller en réponse à des signaux tels que des bruits. La préservation de ces capacités d'intégration pendant le sommeil distingue cet état du coma ou de l'anesthésie.

Pendant le sommeil, un troisième état apparaît périodiquement : le rêve, avec ses aspects phénoménologiques bien connus. L'éveil, le sommeil et le rêve sont dialectiquement liés. La prolongation de l'éveil entraîne effectivement une augmentation de la durée du sommeil « réparateur » et du rêve. Il doit donc exister des mécanismes de régulation à long terme, qui permettent une alternance harmonieuse de ces trois états.

Les scientifiques supposent que les rêves sont générés par l'activité des neurones dans le tronc cérébral. Ces neurones enverraient des décharges aléatoires vers le cortex cérébral, provoquant des hallucinations visuelles et motrices qui déclenchent différentes réactions émotionnelles.

Pendant que nous glissons dans le sommeil, les images et les pensées de la journée peuvent émerger dans nos esprits. Selon *Pierre-Hervé Luppi*, responsable du département Sommeil au Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon (Rhône), l'activité cérébrale est similaire à celle de l'éveil, mais le corps est paralysé à l'exception du visage. En 2017, la chercheuse *Francesca Siclari* de l'Université de Lausanne (Suisse) et son équipe ont identifié « la signature d'un cerveau en rêve ». Elle a observé « de vastes régions du cerveau qui s'éveillent à des moments où nous rêvons », explique-t-elle. Les scientifiques ont mesuré l'activité électrique du cerveau ; cet organe complexe. Cependant, l'origine des images et leur

mise en scène demeurent encore floues dans toutes les explications scientifiques.

La personne endormie ne peut pas être le réalisateur de ses rêves. *Pierre-Hervé Luppi*, directeur du département du sommeil au Centre de recherche en neurosciences de Lyon (Rhône), explique qu'un neurotransmetteur appelé glycine bloque les motoneurones spinaux responsables du mouvement.

Les nerfs du visage en sont exemptés. C'est pourquoi nous pouvons rêver que nous faisons du vélo sans pour autant bouger au lit. Des scientifiques japonais ont démontré à l'aide de la tomographie informatisée (scanner) que le cerveau d'une personne endormie peut réagir à des images ou des photos qu'elle a vues à l'état de veille. Ils ont montré des photos d'hommes, de femmes, de voitures, d'animaux et de plats à des volontaires éveillés, et ont constaté qu'une zone spécifique du cerveau s'illuminait en réponse aux photos d'hommes, une autre aux photos de voitures, et ainsi de suite. Ensuite, ils ont observé les ondes cérébrales des sujets endormis et ont pu, avec un taux de réussite de 55 à 77 % (selon le sujet), dire quelles images les dormeurs avaient vues. Cependant, les chercheurs n'ont pas pu deviner s'il s'agissait de leur grand-mère ou d'une star de cinéma parmi les personnes vues ! Cette avancée montre que les rêves peuvent être stimulés par un agent externe.

Pendant le sommeil, certains domaines du cerveau sont peu actifs, explique le Prof. *Isabelle Arnulf* (*neurologue et auteure de « Une fenêtre sur les rêves », Ed. Odile Jacob*). Ce mode de sommeil explique pourquoi nos rêves n'ont souvent ni début ni fin ! Le cerveau ne reçoit pas d'images claires, mais il continue à en créer de manière autonome. « *Pour le dormeur, tout se passe comme avec une marionnette* », explique-t-elle. Une marionnette qui joue la comédie dans le cerveau.

Inversement, le cortex visuel associatif, qui produit des images, joue à plein régime.

Les rêves sont-ils équivalents à l'intelligence artificielle ? L'intelligence artificielle, qu'elle soit artificielle ou virtuelle, repose sur un algorithme capable d'accomplir des tâches précisément définies. Des logiciels de diffusion vidéo ou audio, des systèmes de navigation autonomes, des assistants vocaux, la reconnaissance faciale... Ces objets que nous ne percevons plus directement mais qui ont intégré à long terme notre vie quotidienne sont tous des produits de l'intelligence artificielle. L'intelligence artificielle est un programme qui tente d'imiter l'intelligence humaine. Elle peut effectuer des opérations et penser comme un être humain.

L'intelligence artificielle est capable de comprendre et d'utiliser le langage pour réagir automatiquement à différentes demandes. De nos jours, elle est utilisée, par exemple, pour la gestion des relations clients sur Internet ou par téléphone. Les agents de conversation ou chatbots en anglais sont des systèmes intelligents capables de maintenir une conversation en langage naturel. L'intelligence artificielle permet de coder un ensemble de connaissances, de reproduire un raisonnement typique et d'utiliser ces informations pour prendre des décisions. Grâce à l'intelligence artificielle, un robot est capable de détecter des tendances ou des liens dans de très grandes quantités de données en adaptant ses analyses et comportements, créant ainsi sa propre base de connaissances sur la base des expériences accumulées.

Pourquoi le corps humain ne devrait-il pas être nourri de données étrangères à son génome pendant le sommeil, comme c'est le cas pour un robot ? Cela pourrait expliquer les rêves d'un bébé ou d'un adulte, remplis d'images sans début ni fin. Des rêves où nous sommes parfois acteurs,

parfois producteurs, réalisateurs et parfois spectateurs. Les explications scientifiques des rêves ne sont pas convaincantes. Dans toutes les sociétés, il existe différentes théories, explications et interprétations à ce sujet. De plus, lorsque la religion et les coutumes dictent le mode de vie des gens, les rêves deviennent, dans la vie quotidienne de la population, un horoscope.

Peu importe ce qu'un rêve contient, qu'il soit le résultat d'une expérience en état d'éveil ou non, la question la plus importante est, d'où un être humain tire-t-il de l'énergie pendant le sommeil pour créer des images et nourrir son cerveau ? Nous savons tous qu'il faut un effort physique pour dessiner, produire ou créer et projeter les fruits de son travail sur un écran. Car rien ne peut naître du néant comme pensait *Jean Paul Satre*.

La chercheuse allemande *Ursula Voss* a comparé 66 rêves de personnes sourdes avec 274 rêves de personnes entendantes. Il est impossible de les distinguer ! Pas moins de 43 % des personnes sourdes parlent dans leurs rêves ! Isabelle Arnulf a fait une découverte étonnante lors de ses études sur les rêves de personnes paraplégiques. Pratiquement toutes peuvent marcher dans leurs rêves, même celles qui sont paralysées de naissance (44 % de rêves où les personnes paraplégiques marchent contre 28 % chez les personnes non handicapées). Ces recherches démontrent à nouveau qu'un impact exceptionnel se produit pendant le rêve, dépassant l'intelligence humaine. Une influence qui altère tous les sens du corps humain et conduit parfois jusqu'à la guérison. Le rêve demeure une application mystérieuse chez l'homme. À côté des humains, les animaux rêvent aussi. À quoi rêvent-ils ? Chaque propriétaire de chat ou de chien a déjà observé que parfois, pendant leur sommeil, ils deviennent agités, bougent leurs pattes et émettent des petits gémissements.

Cela signifie qu'ils rêvent, qu'ils revivent des scènes de chasse, des peurs ou des moments de satisfaction. Ce qui est vrai pour les humains l'est aussi pour les animaux, car il semble bien établi qu'ils rêvent également. Leurs rêves reflètent l'activité de leur cerveau pendant le sommeil. Tout comme chez les humains, le rêve chez les animaux est également stimulé par des stimuli externes, car un animal n'est pas capable de générer des images ou des scènes pendant le sommeil.

Par conséquent, la recherche devrait être axée sur la découverte de l'agent qui interfère dans nos rêves. Nous avons recherché et découvert les causes du réchauffement climatique global, tout comme nous avons compris l'importance de résoudre définitivement le mystère de nos rêves. Cependant, jusqu'à présent, aucune des recherches n'est convaincante.

Le fait de rêver est-il une caractéristique inscrite dans le génome humain ? Est-ce que cela suscite autant de controverses en raison de son origine incertaine ? Était-il destiné à l'homme de rêver ? Toutes ces questions doivent absolument être élucidées.

Le rêve mâle et féminin

Il semble que les hommes rêvent principalement d'hommes, tandis que les rêves de femmes mettent en scène des personnages masculins et féminins. Dans les rêves d'hommes, les bagarres, les insultes et l'agressivité sont plus fréquentes. Cela vaut surtout pour les jeunes hommes. Une explication à cela est que les hommes sont plus souvent confrontés à la violence au cours de leur vie éveillée, surtout à la violence physique, dès l'enfance.

Les hommes rêvent de sexe et les femmes de travail. On trouve de tout, mais étonnamment, on parle surtout de la vie quotidienne et des interactions sociales, et nous sommes présents personnellement dans 90 % des rêves. Serge Hefez met en garde : « *Le besoin d'amour des hommes est devenu fusionnel. Les hommes ont besoin de l'autre et ont en même temps peur de la dépendance* ».

Des chercheurs de l'Université de Montréal se sont penchés sur l'inconscient du genre dans une nouvelle étude publiée dans la revue « *Sleep* ». L'étude a révélé une foule de faits passionnants sur les cauchemars en général, qui s'avèrent « *plus bizarres* » et « *moins rationnels* » que les rêves normaux, qui ne provoquent pas nécessairement de la peur.

Environ un tiers de ces tourments nocturnes entraînent de la tristesse, de la confusion, de la culpabilité ou du dégoût.

Mais ce qu'il trouve particulièrement intéressant, écrit l'initiateur de ce texte, c'est de découvrir que les thèmes des cauchemars varient selon le sexe.

Les chercheurs *Geneviève Robert* et *Antonio Zadra* ont recueilli près de 10.000 récits de rêves de 572 hommes et femmes sur une période de deux à cinq semaines.

Des études antérieures basées sur des questionnaires se sont concentrées sur des souvenirs de rêves flous « Bien sûr, je crois, que j'ai rêvé que j'étais tombé ». Mais dans ce cas, les participants ont archivé leurs rêves le matin, juste après leur réveil. Sur les 9 796 messages, 253 ont été considérés comme des cauchemars. En analysant les thèmes et le contenu émotionnel, les chercheurs ont constaté que les hommes faisaient plus souvent des cauchemars sur des catastrophes naturelles (inondations, tremblements de terre, incendies, volcans, des évasions, des poursuites et des insectes). Les cauchemars des femmes reflètent plus souvent des conflits interpersonnels, par exemple une dispute avec le partenaire, et plus souvent des sentiments d'humiliation, de frustration ou d'impuissance.

Antonio Zadra souligne que les rêves des femmes ont en moyenne une dimension sociale ou interpersonnelle. Il est également possible qu'ils soient plus importants sur le plan émotionnel. « Les rêves des femmes révèlent également un intérêt combiné pour les images érotiques, qui ont tendance à fantasmer sur certaines connaissances : conjoints, anciennes passions, collègues, amis ».

Les hommes, quant à eux, rêvent souvent de partenaires sexuels qui n'existent pas dans la vie réelle. « Les cauchemars commencent rarement comme des cauchemars », explique *Antonio Zadra*. En général, ils commencent dans un mode neutre, quotidien. Avant que le clown tueur n'arrive ou que le parent proche ne tombe malade, les cauchemars des femmes comportent souvent des moments de complicité.

Et si le dormeur est une femme, même un cauchemar qui bat son plein contient souvent un caractère utile. Ce n'est pas le cas des hommes, qui ont tendance à naviguer seuls dans leur monde onirique. Alors que les cauchemars occasionnels sont des expériences universelles, l'étude constate que les rêves douloureux sont beaucoup plus fréquents chez les femmes que chez les hommes.

Cela pourrait être dû au fait que les femmes se souviennent généralement mieux de leurs rêves, explique Antonio Zadra, ou cela pourrait refléter le fait que les états qui déclenchent les cauchemars - anxiété, dépression - sont plus fréquents chez les femmes que chez les hommes.

Si les hommes et les femmes se ressemblent et se complètent, ils sont en même temps très différents. Les rêves des hommes ressemblent en grande partie aux scénarios des films d'action ! Les hommes ont tendance à rêver de tremblements de terre, d'éruptions, de courses-poursuites et autres scénarios d'aventure, d'événements surréalistes ou exagérés.

Les femmes, en revanche, ont tendance à rêver de manière pragmatique et très réaliste. Elles rêvent plutôt de problèmes quotidiens, le réalisme étant plutôt déroutant et perturbant, surtout lorsqu'il s'agit de cauchemars. Elles rêvent de disputes (de couples, de familles, etc.), de séparation, de disparition d'enfants, de trahison.

Universalité du rêve

L'universalité des rêves repose exclusivement sur l'inconscient collectif. En effet, nous sommes tous inconscients pendant le sommeil. Bien que le vécu onirique soit une expérience personnelle et qu'il existe une grande diversité de contenus oniriques, il existe des thèmes universels. Ce sont par exemple des rêves dans lesquels le dormeur tombe, vole, perd ses dents, a des relations sexuelles, des cauchemars qui montrent l'incapacité à se défendre ou à échapper à un danger.

Le rêve transcende toutes les différences, toutes les discriminations et chacun d'entre nous. Il unit autant qu'il efface les frontières. Le rêve confronte chacun à ses peurs, ses désirs et ses espoirs et éveille toute la gamme des émotions. Il puise ses images et ses scénarios dans l'infini de nos représentations.

De l'Antiquité à nos jours, les rêves, la manière dont ils sont perçus et interprétés, n'ont cessé d'évoluer. Mais nos rêves ont-ils fondamentalement changé ? Sont-ils vraiment des marqueurs spécifiques de nos différents univers culturels ? Pouvons-nous établir un lien entre des thèmes similaires dans les rêves de deux personnes ou devons-nous considérer leur singularité comme inhérente au thème ?

Les rêves concernent tout le monde - tous les âges, tous les statuts sociaux, toutes les appartenances ethniques. Le rêve est donc accessible à tous, il a un caractère universel. L'expérience des rêves est universelle, mais c'est l'expérience d'une singularité ineffable, dans laquelle les conditions d'objectivité ne peuvent être établies, sans détruire immédiatement leur « *objet* ». Il est courant que le contenu du rêve, et surtout le fait d'avoir rêvé, soit flou,

obscurci et oublié. Même en supposant que nous en ayons gardé un bon souvenir et que nous soyons en mesure d'en faire un compte rendu crédible, nous nous heurtons toujours à « l'absurdité » de ce que le rêve « raconte ».

Paradoxe, puisque l'universalité de l'expérience irréaliste devrait permettre la communication et la confrontation de ses contenus, alors que la singularité de ceux-ci, leurs adhérences à la vie particulière du dormeur, mais aussi le caractère unique, étrange, imprévisible des situations, des opérations et des éléments que le rêve met en jeu paraissent interdire l'élaboration d'aucun code, d'aucun système lexical et syntaxique qui, une fois établie et apprise, nous permettrait de comprendre ce que « veut dire » tel rêve au même titre que nous comprenons ce que veut dire un message verbal formulé dans une langue connue.

Héraclite disait qu'à l'état de veille, les hommes n'ont qu'un seul monde ensemble, mais que dans le sommeil, chacun se tourne vers « l'unicité ». Et Hegel définit la représentation du rêve comme un savoir ponctuel et sans relation, alors que selon lui, c'est seulement en étant intégré dans un ensemble (sensoriel ou conceptuel) composé d'éléments différents articulés entre eux qu'un objet peut se prêter à l'analyse et à la synthèse et entrer dans une dialectique rationnelle : « Comme la folie, le rêve est jugé faux parce qu'il est incomplet ».

D'Héraclite à Hegel, on suppose que la situation du rêve est régie par le modèle du discours du savoir. On y constate : une opacité qui s'oppose à tout langage compréhensible et un échec du logos, sinon grave, du moins constant et irritant. On retrouve la même position, mais inversée, chez les adversaires du rationalisme, dans ce courant que Montaigne et Pascal appelaient le pyrrhonisme et qui doute que l'on ne trouve jamais un critère permettant de distinguer le rêve de