

Dossier Les rêves



«Garde tes songes : Les sages n'en ont pas d'aussi beaux que les fous !» Charles Baudelaire

L'interprétation des rêves, qu'on la considère comme une discipline issue des travaux des psychanalystes et psychiatres, ou qu'on la considère comme un art divinatoire, n'est pas une science exacte.

Selon le contexte -votre personnalité, votre histoire, les événements de votre vie- un symbole peut représenter tout... et son contraire...voire rien du tout !

Vous êtes donc le meilleur analyste de vos rêves. Agissez avec circonspection, et sachez tirer de vos rêves les aspects positifs : vos rêves sont des énigmes, des puzzles, dont le message caché est toujours destiné à vous aider.

Les rêves, messages des dieux...

Jung aborde cet aspect du rêve :

« Nous sommes si accoutumés à la nature apparemment rationnelle de notre monde que nous pouvons à peine imaginer qu'il s'y produise quelque chose que le bon sens ne suffise pas à expliquer. L'homme primitif, exposé à un choc de ce genre ne douterait pas de sa santé mentale : il

songerait à des fétiches, des esprits, des dieux. »

("L'homme et ses symboles")

Quelques exemples :

La Bible spécifie clairement que Dieu s'adresse à nous par l'intermédiaire des rêves.

«Dieu parle d'une façon, et puis d'une autre, sans qu'on prête attention. Par des songes, par des visions nocturnes, quand une torpeur s'abat sur les humains, et qu'ils sont endormis sur leurs couches, alors Il parle à leurs oreilles, Il les épouvante par des apparitions.» (Job, XXXIII, 14-16).

Le chapitre III du premier livre de Samuel indique que celui-ci «dormait dans le temple de Silo, devant l'arche de Dieu, pour recevoir sa parole».

«A Gabaon, Dieu apparut en songe à Solomon. Il lui dit : "Demande ce que je dois te donner". ».
(Livre des Rois, I,3,5)

Selon la légende grecque, c'est Hypnos (dieu du Sommeil) et Morphée (dieu des Songes), aidés de leur messager Hermès, qui envoyaient des avertissements, des inspirations et des prophéties aux mortels, lorsque ceux-ci dormaient dans des sanctuaires ou des temples du rêve.

Le rêve : territoire des ombres...

«Donne-moi du poison pour mourir ou des rêves pour vivre.» Gunnar Ekelöf

Dans de nombreuses cultures, à travers le rêve, les défunts font passer des messages aux vivants.

L'ethnologue Tylor impute aux rêves la conception mythique de la vie qu'ont certaines cultures, qui en attribuent la maîtrise aux esprits :

L'esprit ou le fantôme vu par le rêveur ou le visionnaire n'a pas de substance, à l'instar d'une ombre ou d'une réflexion, et

le mot "ombre" vient naturellement aux lèvres pour qualifier l'âme. Ainsi, le mot tasmanien pour ombre est le même que pour esprit;

les Algonquins qualifient l'âne d'un homme d'otachchuk, "son ombre";

en quich, natub signifie "ombre", "âme" et "image";

le mot arawak ueja signifie "ombre", "âme" et "image";

et les Abipones ont un seul mot pour "ombre", "âme", "écho" et "image" (loakal).

Quant aux zoulous, non seulement ils utilisent le mot tunzi pour décrire "l'ombre", "l'esprit" ou "le fantôme", mais ils pensent également qu'à la mort, l'ombre de l'homme quitte en quelque sorte le corps et devient un esprit. Les Basutos désignent du nom de serit, "esprit" ou "ombre" l'esprit

survivant à la mort.

Paulme, dans un ouvrage publié en 1954, décrit ses observations :

«À la mort, l'ombre quitte le cadavre, s'échappe. Pendant le sommeil, un dédoublement se produit parfois, attesté par le rêve... Si l'on rêve d'un mort ou d'un absent, c'est son ombre qui apparaît au rêveur. Une mère pendant sa grossesse peut voir en songe un aïeul qui lui dit son intention de renaître dans le corps de l'enfant. On offrira un peu de riz cuit à cet aïeul en remerciement et pour lui demander de ne pas retirer sa protection à l'enfant.»

Messages du subconscient

«Nos cauchemars, c'est notre âme qui balaie devant sa porte.» J. Deval

«Le rêve est une porte étroite, dissimulée dans ce que l'âme a de plus obscur et de plus intime.»
C.G.Jung

Comme il est signifié dans le poème de Marie-Noël (voir ci-contre), les rêves permettent d'amener à la conscience des conflits enfouis («toutes les racines descendront sous terre») et la résolution de ces conflits amènent un mieux-être

(«Dors, mon petit, pour que les fleurs fleurissent»).

Pour les psychanalystes, l'inconscient, pendant le sommeil du "moi", exprime par le biais de symboles, la personnalité profonde du rêveur, ses désirs, ses pensées latentes qui gênent sa conscience, et peuvent permettre la présentation à la conscience de questions censurées ou occulter par le "moi".

Au départ, l'objectif de l'école de Vienne dans le domaine de l'interprétation des rêves était la mise en œuvre d'une méthode d'interprétation clinique, surtout pour détecter les névroses.

La psychanalyse de l'école de Vienne a vu dans nos rêves l'expression de désirs sexuels généralement refoulés, de pensées latentes désagréables à la conscience, le travail psychique propre au rêve consistant à faire accepter ces pensées secrètes, malgré la censure exercée par notre esprit.

«Le rêve est le gardien du sommeil, et non son ennemi», écrit Freud.

Tout se passe comme si la nature prenait soin de nous empêcher d'y participer physiquement : l'homme qui dort dilue les pensées désagréables qui pourraient le réveiller en images d'apparence inoffensive. Le rêve «met en scène», mais la conscience n'est jamais très loin.

Pour réaliser cette transformation, l'activité onirique se sert de plusieurs «masques» :

- la condensation : les complexes créés dans la conscience par un événement passé sont transférés sur des éléments du présent et mélangés à eux ;
- la substitution : nous prêtons à d'autres nos qualités ;
- le symbolisme.

Dors, mon petit, pour que demain arrive.

Si tu ne dors pas, petite âme vive,

Demain, le jour le plus gai,

Demain ne viendra jamais.

Dors, mon petit, pour que les fleurs fleurissent.

Les fleurs qui, la nuit, se parent, se lissent,

Si l'enfant reste éveillé,

N'oseront pas s'habiller.

Mais s'il dort, les fleurs en la nuit profonde,

N'entendant plus du tout bouger le monde,

Tout doucement, à tâtons,

Sortiront de leurs boutons.

Quand il dormira, toutes les racines

Descendront sous terre au fond de leurs mines

Chercher pour toutes les fleurs

Des parfums et des couleurs.

Marie-Noël

Un psychanalyste suisse, Carl Jung, reprenant les travaux de base de Freud, a emprunté une route divergente pour interpréter la signification des rêves. Il oppose à la théorie de la censure un autre postulat : les hommes disposent de façon universelle d'un ensemble de symboles oniriques, appelés

«archétypes» d'un «inconscient collectif».

«Il convient de noter que, tout comme le corps humain révèle une anatomie commune par delà toutes les différences raciales, la psyché possède de son côté, au-delà de toutes les distinctions culturelles et conscientes, un substrat commun que j'ai désigné du nom d'inconscient collectif. Cette psyché inconsciente, qui est commune à l'humanité toute entière, ne se compose pas de contenus susceptibles de devenir conscients, mais de dispositions latentes à certaines réactions identiques. Le fait de l'inconscient collectif est simplement l'expression psychique de l'identité de la structure du cerveau par-delà toutes les différences raciales. C'est ainsi que s'explique l'analogie, voire l'identité, des thèmes mythiques et des symboles, de même que, d'une façon générale, la possibilité pour les hommes de se comprendre entre eux. Les différentes lignes de développement psychique partent d'un stock commun dont les racines plongent dans toutes les strates du passé.» C.G.Jung,

Messages du corps

Havelock Ellis au XIX siècle

D'importants travaux sur les conséquences des actes physiologiques sur les rêves.

« A Bien des exemples que j'ai donnés de l'influence d'une sensation d'origine viscérale dans le domaine des rêves ont eus leur origine au niveau de l'estomac. La situation de celui-ci, le fait qu'il est sujet à toutes sortes de variations physiques, sa position centrale et sa tendance à appuyer sur les autres organes, ses nombreuses relations nerveuses, mêlées au fait que le sommeil, entrave parfois son activité et produit un désordre, se combinent pour lui conférer une grande influence sur l'état émotionnel du sommeil, et rend en même temps l'origine de cet état difficile à détecter pour la conscience endormie.»

Son ouvrage « Le monde des rêves » ne fut publié qu'en 1911.

Certains rêves ou documents d'un rêve peuvent être des réponses à des stimulus externes (bruit, odeur...), ou à un état physique du rêveur (froid, faim, engourdissement, indigestion. Un pionnier dans l'étude de cette hypothèse, se fut L.F. Alfred Maury effectua une série d'expérimentations dont il consigna les résultats dans son ouvrage «Le sommeil et les rêves», publié en 1861.

Quelques exemples :

Rêver de toucher un cadavre peut signifier que le rêveur a une main engourdie ;

Rêver de descendre un escalier peut être conséquence de l'allongement d'une jambe par le rêveur

Rêver de bruits de pas peut signifier que le coeur s'emballe.

Selon certains, les rêves pourraient également tirer leur matière de souvenirs que le corps a conservés, mais pas la conscience, car celle-ci n'était encore physiologiquement à même d'enregistrer ces souvenirs. En d'autres termes, on pourrait rêver de sa vie intra-utérine, et du traumatisme de la naissance.

Olivier MARC, dans «Cahiers de psychologie jungienne», février 1978

«Nous avons rencontré nos plus grandes difficultés d'être lorsque le moi était encore immature, le sentiment donc pas encore à élaboré, en un lieu où l'esprit n'habite pas encore le corps et où l'habiter ne va pas de soi. A ce stade, il n'y a pas encore d'organisation intellectuelle, pas de souvenir puisque pas de capacité d'élaboration mentale.

Un très grand nombre de rêves pourtant provienne de ce temps en nous toujours présent, mais à travers un langage symbolique bien souvent inutilisable puisque incompréhensible par notre organisation psychique du moment : le conscient ne peut pas comprendre.»

Les expérimentations de L.F. Alfred Maury

Maury expérimenta sur sa propre personne divers stimulus. Par exemple, une plume lui chatouillant le nez le fit rêver de gouttes d'eau, un cliquetis à son oreille de cloches, l'odeur de l'eau de Cologne d'une parfumerie au Caire d'où¹ il s'élança pour des aventures exotiques.

Les symboles alchimiques

AIGLE Principe femelle ou Mercure, passé à l'état volatil.

ANE Le profane. Selon Apulée, il doit brouter des roses pour se métamorphoser en homme.

ANGE Les matières à l'état volatil.

ATHANOR C'est le fourneau des alchimistes.

BALANCE Elle indique que les matières doivent être pesées avec soin.

BARBE (Sainte) Patronne des alchimistes et de tous les métiers du feu. Elle indique que le feu doit être allumé dans l'athanor. Ses attributs sont: la Tour et l'Épée.

BOURSE Elle contient les métaux précieux.

BROUETTE C'est le châssis avec lequel on retire le matras de l'athanor.

CERF On le dit volant ou fugitif. Il représente le Mercure ou principe femelle de l'oeuvre.

CHENE Il figure le tonneau dans lequel la matière première a été mise à pourrir. Il est alors dit: creux.

COLLINE Voir Terre.

COLOMBE Indique comme l'ange que les matières sont passées à l'état volatil.

COQ Le Vitriol des alchimistes.

COQUILLE Le chemin de Compostelle, la voie 1 suivre.

CORNE D'ABONDANCE Le réussite du Grand Oeuvre, la Multiplication de la matière précieuse.

CORNET Parfois mis pour le chalumeau dans lequel on souffle pour hâter le refroidissement du vase.

COULEURS Les trois grandes couleurs de l'Oeuvre sont le noir, le blanc et le rouge.

CYGNE Quand il prend son vol, ce sont les gaz qui s'échappent après l'ouverture du vase.

DIABLE C'est une image du Soufre.

DRAGON Monstre qui symbolise le feu hermétique.

EPEE On la trouve pour signifier que le feu est à allumer dans l'athanor.

ERMITE Image du Maître, de celui qui guide les pas de l'Adepté.

ETOILE La réussite finale.

FORTUNE Ses attributs sont la corne d'abondance et la roue. La multiplication obtenue par le feu.

FOU Image du profane, de celui qui ne respecte pas les lois de l' Oeuvre.

GRAND OEUVRE La recherche de la Pierre philosophale.

HEAUME L' Acier des philosophes, obtenu après la combinaison de la matière première et du Soufre rouge.

JEUX D'ENFANTS Aussi appelés Lude. Le résidu obtenu au fond du vase à l'issue d'une opération.

LESSIVE Le blanchiment de l'amalgame avant l'oeuvre au blanc.

LION Le principe mâle, au moment de passer à l'état volatile, dans sa lutte avec l'Aigle.

LOUP ou Louve. C'est l'antimoine qui procure le Suc mercuriel ou Lait de la Vierge.

LUNE Hiéroglyphe de l'Oeuvre au blanc, ou transmutation en argent, qui précède l'Oeuvre au rouge.

LUTTER Rendre le vase hermétique.

MATRAS Le vase dans lequel s'opère la transformation de la matière.

MICHEL (Saint) Substitut du dieu Mercure, il représente ce métal,

MOULIN Indication qu'il faut broyer les matières.

NAVIRE Noyau solide se formant au moment de la coagulation de la matière.

NICOLAS (Saint) Patron des faiseurs d'or. Ses attributs sont l'âne, le singe, les pommes d'or qu'il distribue.

OPERATIONS Elles sont au nombre de douze dans la voie humide ou longue et de sept dans la voie sèche ou courte.

PAON Synonyme de Coq quand il fait la roue. Symbole du Vitriol.

PHÉNIX Hiéroglyphe de la coagulation qui permet à la matière de renaître de sa dissolution.

PIERRE PHILOSOPHALE La poudre qui permet la multiplication du métal précieux par la transmutation des métaux vils.

PIGEON Les matières passées à l'état volatil.

POISSON Premier état du noyau solide se formant au moment de la coagulation de la matière liquide.

POT Synonyme de vase. Désigne le matras.

PRINCIPES Ils sont deux. Le mâle c'est le Soufre, le femelle le Mercure.

REINE Le principe femelle au moment de s'unir au principe mâle.

RENARD Image du Soufre rouge ou minium.

ROI Le principe mâle quand il va s'unir au principe femelle.

ROSE C'est l'obtention de la pierre au rouge, à la fin du Grand Oeuvre. La transmutation que doit subir l'âne d'Apulée pour retrouver forme humaine.

ROUE Feu poussé au maximum grâce à un dôme réverbérant. Le feu de roue doit durer autant d'heures qu'il y a de rayons à la roue.

SINGE Image du profane inconscient, de l'apprenti sorcier.

SOLEIL Symbole de l'or obtenu par la transmutation des métaux.

TERRE Sédiment restant au fond du vase à l'issue de la coagulation.

TETE D'OR Produit de la coagulation qui doit servir au début de l'oeuvre au blanc.

TOISON D'OR La conquête de la Pierre philosophale. Titre d'un des plus fameux traités d'Alchimie, composé par Salomon Trismosin.

TONNEAU Synonyme de Chêne creux. il contient la matière première en putréfaction.

TOUR Symbole de l'athanor, fourneau qui sert à l'Adepté pour préparer la matière. C'est l'attribut de sainte Barbe.

URINE DENFANT Un enfant qui urine signifie l'eau de Jouvence, obtenue à partir de la pierre philosophale et qui assure la santé, sinon l'éternelle jeunesse.

VASE Vaisseau ou matras dans lequel s'opèrent les transformations de la matière.

VOIES Elles sont deux pour réussir le Grand Oeuvre. La voie humide ou longue qui nécessite 12 opérations et toute une année. La voie sèche ou courte qui s'accomplit en 7 opérations et en une semaine.

L'animal dénaturé

Les rapports de l'homme à l'animal sont forts et complexes.

Créatures de Dieu, créatures du Diable, ils sont symboles et gardiens de notre animalité.

Vu l'importance du symbolisme animal dans l'inconscient humain, voir un animal en rêve n'est pas anodin.

La place des animaux dans les anciennes clés des songes était très importante. De nos jours, la psychologie réserve une place tout aussi importante aux animaux dans les archétypes (voir article ci-contre).

Certains animaux ont un symbolisme très fort. Ainsi, par exemple, «Le serpent est l'un des plus importants archétypes de l'âme humaine», écrit Bachelard.

Ainsi, le lion est une image substitutive du père, le canard exprime la différence, la girafe, des tendances velléitaires, le chat, la disponibilité pour les métamorphoses de l'âme, le requin, l'angoisse de castration, l'araignée, le sentiment de perdition dans le labyrinthe des justifications intellectuelles ou la mère castratrice, etc..

Les animaux sont les promoteurs d'une authentique réhabilitation instinctuelle. Cette étape du processus d'évolution marque la reconnaissance de pulsions naturelles injustement refoulées.

Les archétypes

Point de vue de C.G.Jung

«Il convient de noter que, tout comme le corps humain révèle une anatomie commune par delà toutes les différences raciales, la psyché possède de son côté, au-delà de toutes les distinctions culturelles et conscientes, un substrat commun que j'ai désigné du nom d'inconscient collectif. »

Cette psyché inconsciente, qui est commune à l'humanité toute entière, ne se compose pas de contenus susceptibles de devenir conscients, mais de dispositions latentes à certaines réactions identiques. Le fait de l'inconscient collectif est simplement l'expression psychique de l'identité de la structure du cerveau par-delà toutes les différences raciales.

C'est ainsi que s'explique l'analogie, voire l'identité, des thèmes mythiques et des symboles, de même que, d'une façon générale, la possibilité pour les hommes de se comprendre entre eux.

Les différentes lignes de développement psychique partent d'un stock commun dont les racines plongent dans toutes les strates du passé. C'est ce qui explique même le parallélisme psychique avec

les animaux.»

Commentaires sur le Mystère de la Fleur d'Or les couleurs

La plupart des gens font des rêves en couleur, même s'il existe des exceptions. En effet, nous pouvons aussi rêver en noir et blanc ou avoir des rêves dans lesquels la couleur est uniforme.

La couleur dans les rêves est très importante. Chaque ton possède une énergie particulière qui dans certains cas permet à l'état d'âme inconsciente de s'extérioriser. Si, au niveau conscient, nous éprouvons des sentiments de méchanceté, de peur ou de terreur envers quelque chose ou quelqu'un, nous choisirons certainement la couleur noire (symbole du mal) si nous devons donner une couleur à ces sentiments. Il faut prêter attention aux couleurs du rêve, en particulier à la couleur prédominante.

Des expériences ont démontré que les couleurs, en partie à cause de leurs associations psychologiques, exercent à également un effet physiologique direct. Les personnes, exposées au rouge vif manifestent un accroissement du taux respiratoire, des battements de coeur et de la pression sanguine; le rouge est un excitant. L'explosion similaire au bleu pur provoque exactement l'effet contraire ; il s'agit d'une couleur calmante. En raison de ces connotations excitantes, le rouge a été choisi pour signal du danger; toutefois, l'analyse plus approfondie montre qu'un jaune vif peut produire un état plus fondamental d'alerte et d'alarme; c'est pourquoi les voitures de pompiers et les ambulances, dans certaines communautés avancées, s'élancent aujourd'hui sous des teintes bilieuses qui pétrifient littéralement la circulation.

Il existe aussi des rapports entre rêve et activité biologique. Lorsque nous rêvons en couleur, la température du corps est sensiblement plus élevée; lorsque nous avons de la fièvre les couleurs sont plus vives et chaudes et tendent au rouge, orange, jaune.

Généralement, la couleur des rêves représente l'état d'âme et rend la valeur psychique d'un sentiment.

Si nous manifestons réellement une réaction physiologique à la lumière, et si celle-ci varie avec la fréquence de la lumière en cause, cela expliquerait alors certaines des valeurs mystiques attachées aux couleurs.

La couleur apparente d'un objet dépend directement de la longueur d'onde de la lumière qu'il reflète; il n'y a rien d'impossible à ce que la différence physique puisse nous affecter d'autres manières. Les fabricants ont découvert par essai et par erreur que le sucre se vend mal en emballage vert, que les aliments bleus sont considérés comme mauvais au goût et que les cosmétiques ne devraient jamais être emballés dans du marron.

Ces découvertes, sous la poussée des intérêts commerciaux, ont donné naissance à une discipline complète de psychologie des couleurs, qui trouve aujourd'hui son application dans tout, de la mode

À la décoration des intérieurs.

Certaines de nos préférences sont nettement psychologiques.

Le bleu sombre est la couleur du ciel nocturne, et donc associée avec la passivité et le repos, tandis que le jaune est une couleur diurne, avec associations d'énergie et d'initiative.

Aux yeux de l'homme primitif, l'activité durant le jour signifiait la chasse et l'attaque, qu'il ne tarda pas à considérer comme rouges, la couleur du sang, de la rage et de la chaleur accompagnant l'effort. Il était donc naturel que le vert, la couleur complémentaire du rouge, fait associé à la défense passive et à la préservation de soi-même.

Une combinaison des réactions esthétiques à la couleur, et des réactions plus primitives, instinctives, ont permis d'établir un test de personnalité très sensible. Le « test-couleur Léscher » a été mis au point à Bêlé; il comprend un choix de préférences personnelles à partir d'un jeu de vingt-cinq teintes différentes.

Le bleu sombre est dit représenter la « profondeur de sentiment »,

Le jaune clair la « spontanéité »,

Le rouge orangé la « force de volonté », et ainsi de suite.

Argent : Cette couleur représente la passivité et les forces lunaires. L'inconscient et la psyché prennent symboliquement cette couleur. L'argent est la couleur qui apaise le noir et la peur; dans la couleur-argent, nous apercevons les forces intérieures qui amènent le rêveur vers la recherche psychique. La voyance, la précognition et toutes les facultés paranormales prennent leur force. Parfois, cette couleur représente le manque d'objectivité et le conditionnement du milieu.

Blanc : C'est le symbole de la pureté, la virginité, la candeur, la spiritualité, l'évolution, la connaissance supérieure et l'ensemble de toutes les énergies. Le blanc peut représenter le besoin de modifier notre comportement en cherchant dans la foi et la religion la valorisation de nos propres sentiments. Si la couleur blanche est sale et tachée, ce sont nos sentiments de culpabilité qui émergent.

Bleu : Le bleu, couleur de l'azur, de l'air de la voûte céleste et du paradis, symbolise la sagesse et les vérités divines. Consacré à Jupiter, il est associé aux dieux créateurs : « La peau d'Amon, dieu d'air, se teinte de bleu pur ». D'après les livres sacrés, Vishnu naquit de cette couleur. Le bleu foncé (ou quasi noir), qui est la couleur d'Osiris, est également celle de Krishna et de Bouddha. Le bleu, qui, pour Kandinsky, « attire l'homme vers l'infini et éveille en lui le désir de pureté et une soif de surnaturel », est la plus immatérielle et la plus profonde des couleurs : « Le regard s'y enfonce sans rencontrer d'obstacle et s'y perd à l'infini ».

Il représente d'ailleurs l'immortalité et fut une couleur funéraire : en Egypte, les murs des nécropoles étaient généralement enduits de bleu clair tandis que dans la tradition juive, Luz ou « séjour d'immortalité » est appelé la « Cité bleue ». En Chine, c'est la couleur des morts, car le bleu symbolise les âmes.

Marron : La couleur marron peut représenter la défécation et le plaisir inconscient qui remonte au stade anal. Le marron peut donc indiquer des problèmes, provenant de l'enfance. Cette couleur, liée à l'acte anal, peut aussi indiquer des problèmes sexuels, particulièrement l'homosexualité. Dans certains cas, elle représente un sentiment d'infériorité et la présence d'un défaut physique. La

présence excessive de cette couleur dans les rêves peut signifier malheur et désadaptation. Le rêveur tente de se libérer de ses problèmes; il espère souvent que la personne qui lui est proche pourra l'aider.

Noir : Représente généralement tout ce qui est négatif- la peur, les forces du mal qui nous troublent et nous impliquent. Cette couleur est le symbole du chaos, de nos terreurs inconscientes. La personne qui peint ses rêves en noir est une personne pessimiste qui ne se contente pas de sa situation présente; elle se heurte à tout le monde, est têtue et mégalomane.

Vert : qui est associé à l'élément-eau, est la couleur du printemps, de la renaissance de la nature et de la terre redevenue nourricière. Il symbolise non seulement la régénération, la vie, la jeunesse, l'espérance mais également l'immortalité qui est la signification universelle accordée aux rameaux verts. Dans le monde gréco-latin, on déposait des branches au vert feuillage sur la tombe des vierges et des enfants tandis que les torches utilisées pendant la cérémonie funébre avaient leur base teinte en vert. Cette couleur était en effet dédié à ceux qui mouraient jeunes. Minerve, déesse romaine de la Raison, était représentée avec les yeux verts.

Trucs et astuces

Un sommeil normal, c'est tout simplement quand, le matin, on se réveille avec l'impression d'avoir bien dormi et d'être reposé.

Des problèmes organiques peuvent favoriser ou déclencher des insomnies. N'hésitez-pas à consulter. Si tout va bien, ces petits trucs sont pour vous...

Décrit vers le milieu des années cinquante, le déroulement d'une nuit de sommeil est une alternance régulière de sommeil calme à ondes lentes et de sommeil paradoxal (période des rêves). Le cycle du sommeil (veille-sommeil-rêve) dure environ 90 min. Au cours d'une nuit, 3 à 5 cycles peuvent se succéder.

A l'état de veille, le cerveau produit naturellement plus ou moins de molécules " somnifères ". Elles s'accumulent si l'on s'empêche de dormir et perturbent l'activité intellectuelle. En effet, le sommeil paradoxal (période des rêves) est indispensable à un bon apprentissage ainsi qu'à la mémoire ;

Le cerveau fait le tri des informations enregistrées durant la journée et les " range " pour construire la personnalité : c'est " l'intégration des données ". Le sommeil lent est réparateur, car les hormones qui stimulent le développement et la construction des cellules de l'organisme sont secrétées pendant cette phase. Un enfant privé de sommeil grandit peu ou beaucoup moins que s'il a un rythme strict sur ce point. Un adulte qui joue les " prolongations " et se prive de sommeil use sa santé et vieillit précocement.

La présence de brefs éveils à la fin d'un cycle est normale. La plupart du temps, ces périodes d'éveils sont oubliées le matin. Mais il peut arriver qu'on se souvienne de ces périodes d'éveil, ce qui fait souvent croire qu'on n'a pas fermé l'œil de la nuit. Mais rassurez-vous, vous avez dormi.

Le visage sous le drap

Mettez votre drap sur la bouche, le bord arrivant, juste sous votre nez. En respirant l'air que vous avez rejeté, vous absorbez un léger excès de gaz carbonique, qui fait office de soporifique naturel.

Les vêtements de nuit

Ceux-ci doivent être assez amples pour ne pas risquer d'entraver la circulation sanguine, ou de provoquer un sentiment de gêne pendant l'endormissement ou le sommeil.

De la rigueur !

Essayez de repérer votre période d'endormissement.

Votre organisme envoie des signes précurseurs : bâillements, clignements des yeux, paupières lourdes, inattention, sensation de décrocher.

En cas de résistance, l'envie de dormir passe au bout d'une quinzaine de minutes et ne revient qu'une à deux heures plus tard.

Même si vous avez mal dormi, efforcez-vous de vous lever à votre heure habituelle, quitte à faire une petite sieste d'une heure l'après-midi (on dit qu'une sieste d'une ½ heure compense quatre heures de sommeil de nuit).

Il faut savoir que la tendance à dormir plus ou moins est héréditaire, comme la couleur de nos yeux, et que la durée physiologique du sommeil varie de 4 heures (environ 5% de la population) à 12 heures quotidiennes selon les personnes.

Une bonne literie, bien sûr

Une étude du C.H.U. de Montpellier montre qu'une literie en bon état fait gagner 53 minutes de sommeil. A cela, trois raisons sont avancées :

La colonne vertébrale est mieux soutenue, ce qui permet aux muscles du dos de pleinement se relaxer, et favorise les phases de sommeil profond ;

Un matelas avec des garnissages plus épais améliore la circulation sanguine en limitant les points de compression, ce qui réduit le nombre de changements de position pendant la nuit et limite donc les phases d'éveil ;

Le cas échéant, on sent moins le conjoint bouger, ce qui limite également les phases d'éveil.

Les précautions d'usage

Passez aux toilettes ;

Veillez à ce que la chambre ne soit pas trop chauffée (entre 18°C et 20°C) ;

Évitez un excès d'activité intellectuelle en fin de journée qui stimule l'activité du système d'éveil;

Une méthode d'endormissement serein

L'endormissement est favorisé par la mise en place de ce que l'on pourrait appeler un «rituel», qui est une séquence d'actions qui préparent au sommeil.

Procédez en 2 phases :

Détectez un par un les facteurs qui favorisent votre sommeil ;

Classez les facteurs retenus dans l'ordre qui vous semble le plus approprié à votre endormissement.

Quelques «trucs»

Dormir avec la tête au nord et les pieds au sud facilite le sommeil et les rêves, car on se trouve ainsi dans la ligne du champ magnétique terrestre.

Prendre un bain de pieds-froid ou laisser couler l'eau sur les avant-bras en ne se séchant pas relaxe et prédispose au sommeil. De cette façon, le courant statique, qui s'accumule lorsque nous portons des vêtements en matière synthétique et des chaussures aux semelles de crêpe ou en caoutchouc, est éliminé.

Dès que nous nous couchons, un exercice de décontraction rend le sommeil aisé et nous prépare à faire des rêves véridiques. Pour exécuter un exercice de relaxation il est nécessaire, de s'allonger sur le dos, les bras tendus le long du corps, coudes légèrement repliés. Les jambes seront peu écartées avec les pointes de pieds retournées en dedans. Yeux clos, on inspire profondément par le nez pour oxygéner le sang le plus possible, de façon à ce que l'air, qui passe par les fosses nasales riches en capillaires, pénètre déjà chaud dans les poumons. On retient sa respiration pendant 2 ou 3 secondes, et on expire enfin lentement par la bouche. On refait cet exercice pendant environ 5 minutes. Au cours de cet exercice, visualiser mentalement la couleur-bleu peut aider à mieux se relaxer.

La couleur du milieu dans lequel nous dormons peut interagir sur les rêves; pour les altérer, il suffit de placer un morceau d'étoffe de la couleur idéale dessous -notre tête. La lingerie personnelle peut aussi influencer sur le rêve; par exemple, la couleur rouge crée des cauchemars et des peurs nocturnes. Les couleurs froides (bleu, indigo, violet) favorisent le sommeil et stimulent les rêves calmes et sereins. Par contre, les couleurs chaudes (rouge, orange, jaune) les troublent. Pour éviter de tels inconvénients, il faut dormir avec des oreillers et des draps blancs.

Incuber ses rêves

Incuber des rêves, c'est faire en sorte d'obtenir des rêves en réponse à une question, et de s'en souvenir au réveil.

Le célèbre Artémidore déclarait que les « rêves et visions viennent aux hommes pour leurs avantages et instruction ».

Quelque soit la manière dont on envisage les rêves -psychanalytique, divinatoire, magique ou autre-, il peut être intéressant, surtout dans les périodes difficiles, de se souvenir, d'interpréter et de tirer partie de ses rêves.

L'incubation des rêves dans l'Antiquité

La pratique de l'incubation a également été relevée en Chine ou dans les peuplades aborigènes d'Amazonie. L'incubation des rêves chez tout un chacun est à distinguer du mode opératoire réservé aux « professionnels » du rêve, les chamans.

Les Grecs, avec les temples d'Esculape, comme les Égyptiens, avec les temples d'Isis, et notamment celui situé dans l'île de Philae, avaient établi un véritable rituel, destiné à provoquer des rêves à usage thérapeutique ou divinatoire, chez les pèlerins venus tout exprès dormir dans les temples dédiés à cet usage.

En Egypte, on pensait pouvoir efficacement envoyer un rêve à quelqu'un en inscrivant une formule magique spécifique sur un papyrus, placé dans la gueule du cadavre d'un chat.

Un rituel magique pour invoquer Seth et obtenir une réponse, en rêve, à un problème :

Prenez un lé de toile propre et écrivez dessus les noms voulus. Pliez-le pour en faire une mèche de lampe et allumez-le en versant de l'huile dessus. Les paroles magiques sont Armuith, Laïlamchouch, Arsenophrephen, Phta, Archentechta. Puis, allez au lit, avec de la nourriture et faites ceci : approchez la lampe et répétez sept fois la formule, éteignez la lumière et dormez. La formule est : Sachmu, parma ligotereench. O l'aeon, le Tonnant, celui qui a avalé le serpent et épuisé la Lune, qui lève le Soleil en sa saison, Chtetho est ton nom. Je demande, ô Seigneur des Dieux, Seth,

Chreps, donne-moi la réponse que j'attends.

Les dates favorables

Quelques dates sont favorables à la production de rêves dont l'usage est souvent spécifique.

Une recette de grand-mère

Pour favoriser les rêves, il est recommandé de placer une fleur de pivoine sous son oreiller.

30 novembre

Dans son ouvrage « Le livre des superstitions », Eloïse Mozzani rapporte que la Saint André (30 novembre) est très propice aux rêves prémonitoires, et plus particulièrement aux jeunes filles qui veulent voir en rêve leur futur mari. Pour favoriser ce phénomène, il faut frapper trois fois, avec le pied nu, le pied du lit, en récitant :

« Bois du lit, je te frappe Saint André je te prie De me montrer cette nuit Qui doit être mon mari

Et le métier qu'il pourra faire Devant moi qu'il vienne le faire. » Ou : « Aujourd'hui Saint André
Dorment tous les gens Tous les gens vivants Entre le ciel et la terre A l'exception de l'homme Qui
devra m'épouser. »

Autres éléments favorisants :

Manger un beignet, et se lever la nuit pour boire.

24 décembre

Pour voir en songe le prochain homme de sa vie, il faut faire un mélange de farine et de cendres, le mettre dans un papier placé sous son oreiller la veille de Noël.

Des recettes de grand-mère

Ces trucs, astuces et recettes sont issus de la tradition populaire.

Pour favoriser les rêves, il est recommandé de placer une fleur de pivoine sous son oreiller.

Pour chasser l'insomnie, il faut placer des feuilles d'ail à son chevet.

Éloigner les cauchemars

Dans son ouvrage « Le livre des superstitions », Eloïse Mozzani rapporte que : « Suivant certaines traditions, le fer éloigne les cauchemars ».

Le plus efficace est de mettre une clé en fer sous son oreiller

Le "Dictionnaire des superstitions" (Le Jas, Forcalquier, 1967) signale que selon Pline, les Romains enfonçaient des clous de cercueil dans leur porte de chambre pour éloigner cauchemars et visions nocturnes.

Amour

En mettant une fleur de pissenlit sous son oreiller, on peut s'attendre à voir en rêve son prochain compagnon.

Une méthode d'incubation

La préparation

Les Anciens, pour incuber leurs rêves, jeûnaient et effectuaient un sacrifice.

Contentez-vous de souper léger et assurez votre conditionnement psychologique en vous promettant de réaliser une action charitable le lendemain.

Le succès de la démarche dépend de vos convictions et de votre implication personnelle.

Cette implication devra être matérialisée par un rituel d'endormissement, comportant une prière, ou une affirmation positive.

Tenir un journal des rêves

Les rêves s'évanouissent très vite au réveil. Il faut donc les noter tout de suite.

Préparez votre crayon et votre cahier, où vous aurez préalablement écrit les éléments à consigner :

Récit du rêve ; impression générale (joyeuse, lugubre, effrayante...) ; objets et symboles ;

Déplacements ; lieu ; couleurs ; personnages.

Exemple de rituel d'incubation

Installez-vous dans un lit confortable. Relaxez-vous.

Inspirez en comptant lentement jusqu'à 3. Soufflez en comptant jusqu'à 5. (à répéter 3 fois).

Récitez 3 fois :

"Qu'un songe éclairant me vienne. La réponse est en moi et j'en veux la connaissance."

Puis, tâchez de vous endormir, en imaginant que vous êtes un arbre.