

Mécanisme de construction et d'interprétation des rêves

Posted on 19 juin 2022 by Patrick Rouillier

Quand rêves-t-on ?

Nos phases de sommeil sont principalement la phase de sommeil profond et la phase de sommeil paradoxal. Contrairement à ce que l'on a pu penser les rêves se produisent durant ces deux phases, mais de façon plus active dans le sommeil paradoxal.

Pourquoi rêve-t-on ?

Il nous apparaît que notre perception des événements et leur analyse sont quasi immédiate, instantanée. En fait il n'en est rien et le processus d'identification/mémorisation peut prendre un certain temps.

Rappelons cette « blague Suisse » ; Un humoriste fait une blague, et un Suisse en rit. En fait il ne rit pas pour la blague qui vient d'être énoncée, mais pour celle que l'humoriste a lancé trois minutes avant et qu'il vient de comprendre !

Ceci traduit (méchamment) combien le mécanisme de perception/compréhension peut prendre un certain temps, variable selon les individus. Durant ce laps de temps le cerveau « mouline » pour comprendre (ou pas) et intégrer cette nouvelle expérience.

Dans certaines circonstances l'intégration peut même ne pas se faire. Prenons, par exemple, les survivants de l'attentat du Bataclan. Ils ont subi un choc émotionnel si violent qu'ils en sortent dans un état de sidération totale. Ce choc est si violent, si brutal, si inédit pour eux qu'ils ne trouvent dans leur mémoire rien qui ne puisse s'y rattacher. Cette émotion intense reste au niveau émotionnel sans réussir à s'actualiser, se formaliser dans la sphère cognitive. Ce sont ces émotions enfouies, sans expression de raison, qui vont générer ultérieurement le « syndrome post traumatique ». Chaque fois qu'un événement vécu pourra rappeler le souvenir enfoui, le sentiment de panique ou les cauchemars réapparaîtront. Le temps d'intégration de l'émotion à la mémoire est infiniment long et seule une thérapie appropriée pourra déclencher le mécanisme de formulation qui permettra de « digérer » le vécu traumatique.

Les rêves sont-ils autoalimentés



Notre cerveau peut-il, sans stimulation extérieure produire de nouvelles images mentales ? C'est une question fondamentale dans la production des rêves. On peut trouver plusieurs exemples où notre cerveau n'a plus besoin de percevoir de nouvelles sensations pour produire des images et s'auto-activer :

1. Les scies musicales. Il nous arrive d'entendre une musique qui va tourner en boucle dans notre mémoire souvent durant de long moments. On appelle cela « une scie ». Dans ce cas nous allons ressasser cette mélodie (en général une simple phrase mélodique) alors que nous ne l'entendons plus venant de l'extérieur. Le cerveau autoproduit cette musique.
2. Dans la rumination anxieuse le cerveau en l'absence de toute sollicitation externe, peut produire des réflexions, des contre réflexions qui vont tenter de résoudre l'anxiété qui nous étreint. Le cerveau fonctionne tout seul, en roue libre !
3. Les souvenirs sont un mécanisme de production d'images par le cerveau à partir d'une sollicitation ayant parfois un rapport lointain avec les souvenirs qu'elle fait surgir.
4. Le syndrome post traumatique est la résurgence de souvenir non intégrés à notre univers cognitif et qui tentent désespérément de se faire intégrer. En effet sous le coup d'une forte émotion (situation de guerre, d'attentat, d'agression) Les images mentales produites par la perception des événements sont trop violentes, trop brutales, trop soudaines et inédites pour pouvoir trouver leur représentation cognitives. Elles restent « in limbo » en attente de pouvoir s'exprimer dans un univers logique. Elles restent « en souffrance » prêtes à ressurgir à la moindre sollicitation et sont le carburant de la production d'images dramatiques et terrorisantes qui sont le symptôme du « syndrome post traumatique ».
5. Les rêves procèdent du même mécanisme. En l'absence de toute perception externe (puisque nos sens sont en « stand-by ») nous percevons des images, des histoires qui ont un certain aspect de réalité. Dans la mesure où durant le sommeil les fonctions cognitives sont en repos la logique des associations logiques dans nos rêves n'est plus contrôlée par la raison et peut donner des assemblages hétéroclites.

Le mécanisme des rêves

Envisageons d'abord le mécanisme de la perception des émotions en période d'éveil. Nous percevons, à travers l'un ou plusieurs de nos sens un événement. Les capteurs de nos sens (rétine, tympan, papilles) délivrent au cerveau un ensemble de signaux électriques. Ceux-ci y forment une image mentale qui à ce niveau est totalement dépourvue de sens. La confrontation, comparaison, de cette image avec les images mentales précédemment acquises et explicitées dans notre conscience



va développer des relations logiques entre ce nouvel entrant et le réseau de conscience. Ce réseau logique de dépendance va donner un sens à cette image par rapport à tous nos acquis historiques. L'interprétation de ce que nous percevons n'est jamais « absolue », mais relative » et dépend de nos expériences passées, de notre vécu personnel

Le travail de recherche dans la mémoire pour trouver les souvenirs analogues à la nouvelle image est un processus qui présente une certaine temporalité. Il s'exerce durant un certain temps et si les premiers résultats peuvent apparaître très rapidement, le processus peut continuer un certain temps après. Comparons cela à un ordinateur qui peut « mouliner » un certain temps en recherchant des données dans une gigantesque base de données. Durant la période d'éveil ce mécanisme est masqué par toutes les sollicitations qui se présentent à nous à tout instant. Durant la période d'endormissement les réactions cognitives sont majoritairement annihilées et l'expression relative aux émotions enfouies ne peut s'actualiser dans nos divers comportements. Elle s'exprime alors par la réapparition d'images mentales que nous appelons rêves. Ces rêves sont généralement considérés comme fugaces, temporaires, ne laissant pas de souvenir, et pourtant ces rêves peuvent s'inscrire dans la mémoire

On se souvient parfois de ses rêves, non au réveil, mais quelques heures après.

Parfois on se demande si on a déjà fait ce rêve ou si on vient de la faire.

Parfois on repense à une situation sans savoir si on l'a réellement vécue ou si on l'a rêvée.

Les rêves, ou en tout cas certains rêves, laissent une trace dans la mémoire alors que nous n'en avons même pas conscience.

Les rêves sont nécessaires à notre existence car ils permettent de formaliser des images mentales résiduelles qui sans ce mécanisme tourneraient en boucle dans notre conscience sans réussir à s'actualiser. Toute pensée non formalisée est génératrice d'incertitude, donc d'angoisse, car elle ne permet pas de se positionner dans notre conscience. C'est un mécanisme assez analogue au « syndrome post traumatique » dans lequel des perceptions émotives n'arrivent pas à se formaliser.

L'interprétation des rêves

Dans la mesure où l'on admet que la production des rêves est la recherche d'une intégration logique (même si cette logique nous échappe partiellement)

d'éléments émotionnels au réseau logique de la conscience l'interprétation des



rêves est théoriquement possible. Par contre sur le plan pratique elle n'a encore à nos jours que très peu de sens pour diverses raisons :

1. Le point de départ des rêves est en général un événement récent qui n'a pas réussi à s'actualiser totalement. Au réveil on se souvient généralement de la fin de ses rêves, mais rarement du début et ce départ de la construction logique nous manque.
2. Peu de gens peuvent se souvenir de leurs rêves. C'est une démarche difficile et ingrate que de se réveiller en pleine nuit pour noter le contenu de son dernier rêve.
3. Les rêves sont éminemment personnels et leur interprétation demanderait une forte connaissance de la vie et de la psychologie du rêveur.
4. Quant à rechercher des corrélations universelles qui permettraient de définir de grandes lois générales (sur la base de statistique ou d'intelligence artificielle) le matériel, les données manquent pour les établir.

Conclusion

On peut dire que la production des rêves présente (toute proportion gardée) une analogie avec un « syndrome post traumatique » en ce sens ils représentent une nécessité pour notre équilibre psychique

En ce qui concerne leurs interprétations elle demeure possible mais nous manquons cruellement de données pour en débiter l'analyse.