

## GRAND ANGLE

# CE QUE NOS RÊVES DISENT DE NOUS

La vocation du rêve, scientifiquement parlant, n'a jamais pu être prouvée. Il semblerait toutefois qu'il contribue à notre équilibre psychologique. Le rêve permet de mieux accepter ses émotions. Mais comment comprendre les signes qu'il envoie ?

Le rêve est une forme d'activité cérébrale et chercher à comprendre son rôle reviendrait à se demander pourquoi l'Homme pense", explique le docteur Alfred Flémale, spécialiste du sommeil au Chirec. Notre sommeil est découpé en quatre phases: la phase d'endormissement, le sommeil léger, le sommeil profond et le sommeil paradoxal. "C'est durant cette phase que nous rêvons le plus, ajoute le médecin. Le dernier cycle du sommeil paradoxal a lieu en fin de nuit, juste avant l'éveil. D'après les témoignages de patients dont on a pu analyser le sommeil, ce serait durant cette phase de sommeil paradoxal que se produiraient les rêves les plus étranges et fantasmagoriques bien qu'aucune méthodologie ne puisse réellement le prouver."

## Tout le monde rêve

En moyenne, on rêve 100 minutes par nuit, soit six ans sur l'échelle d'une vie. Tout le monde rêve, même le fœtus dans le ventre de sa mère. Mais l'on ne se souvient pas toujours du contenu de nos songes. On oublie tous jusqu'à 95 % des rêves que nous

faisons chaque nuit. Encore une fois, aucune preuve scientifique ne peut confirmer cette théorie, mais il semblerait que les personnes plus créatives, extraverties, distraites aient plus de facilité à se souvenir de leurs songes. "L'activité cérébrale est souvent plus dense chez ce type de personnalité. À l'inverse, les personnes ayant eu des lésions au cerveau ou qui prennent des antidépresseurs auraient tendance à moins se rappeler de leur vie nocturne."

Il arrive aussi que l'on ne souvienne pas de nos rêves au réveil mais qu'ils nous réapparaissent, sous forme de flashes, durant la journée. Imaginez: vous mangiez une énorme assiette de pâtes dans votre rêve, chose que vous aviez totalement oubliée. Passer devant la devanture d'un restaurant qui en sert va vous permettre de vous en souvenir.

*"Le rêveur doit partir de son propre vécu pour décoder ses rêves."*

Marylin Merlo, psychologue et pédopsychologue clinicienne, spécialisée en psychosomatique relationnelle et psychologie féminine, juge qu'il est utile de pouvoir se souvenir de ses rêves car ils peuvent aider à mieux appréhender les émotions s'ils sont correctement interprétés. "L'objectif caché du rêve est de nous reprojeter, sous un autre angle, les tensions, les angoisses et les difficultés vécues durant la journée pour les digérer, prendre de la distance. Le rêveur doit partir de son propre vécu pour décoder ses rêves."

## Interpréter ses rêves

Afin d'y arriver, la psychologue conseille de se procurer un petit carnet de notes à déposer sur sa table de chevet pour recueillir vos rêves dès le réveil et ne pas les oublier car le cerveau ne les stocke pas aussi bien que les souvenirs. "Commencez par inscrire le contenu de vos rêves, puis identifiez les émotions qu'ils ont suscitées en vous. Faites ensuite des liens avec votre quotidien."

Laura Vliex

## NE PAS AVOIR HONTE DE SES RÊVES ÉROTIQUES

"Comme notre éducation et la société nous apprennent à réprimer certains de nos désirs, explique Marilyn Merlo, nos pulsions les plus primaires et la colère que l'on contient s'expriment dans notre sommeil. On s'y permet des choses que l'on ne s'autoriserait pas dans la vie réelle." Comme coucher avec son patron, son idole ou un ex. "Sachez que les personnes que vous croisez dans vos rêves vous représentent vous", précise la psychologue. "En rêvant, vous vous imaginez sous une autre identité mais il s'agit toujours de vous."

Rêver d'une aventure sexuelle avec une personne que vous exécutez ne signifie pas que vous fantasmez inconsciemment sur elle. Au contraire, la signification des rêves érotiques n'a parfois rien à voir avec la sexualité. Ainsi, rêver d'un ex ne veut pas dire qu'il vous manque mais vous ramène

à un souvenir ou vous alerte que vous n'avez pas envie de revivre ce genre de situation. Faire l'amour avec une célébrité peut traduire une envie de reconnaissance. Si vous vous retrouvez sous les draps avec le conjoint d'une amie, cela peut aussi signifier que cette personne a des qualités que vous appréciez et que vous aimeriez, par exemple, retrouver chez votre partenaire.

S'adonner à une expérience homosexuelle peut aussi révéler que l'on est en phase avec son genre. Bref, les significations sont multiples et ces rêves érotiques ne devraient pas vous procurer de sentiment de honte ou de culpabilité. Environ 75 % de la population est sujette aux rêves érotiques qui peuvent parfois conduire à des orgasmes nocturnes, tout spécialement si vous dormez sur le ventre.

## AU SECOURS, J'AI FAIT UN CAUCHEMAR

Le cauchemar se distingue du rêve par une activité cérébrale plus intense et par son contenu qui est difficile ou douloureux à accepter psychologiquement. "S'il devient récurrent, explique le docteur Alfred Flémale, cela peut être révélateur d'un stress post-traumatique ou de préoccupations importantes. Heureusement, il ne représente qu'un infime pourcentage de nos rêves." Le cauchemar, à l'inverse du rêve, aura aussi tendance à réveiller la personne parce qu'elle n'est pas prête mentalement à vivre et accepter ce qui se passe. Le cauchemar traduit parfois aussi de réels symptômes physiques. "Une personne qui rêve qu'elle se noie, qu'elle tombe, s'étouffe parfois réellement parce qu'elle est sujette à des apnées du sommeil. Elle va arrêter de respirer jusqu'à 100 fois par nuit." Le cauchemar va l'aider à se réveiller et à reprendre une respiration normale.





Scientifiquement parlant, la vocation du rêve n'a jamais pu être prouvée. Il semblerait toutefois qu'il contribue à notre équilibre psychologique. Le rêve permet de mieux accepter ses émotions. Mais comment comprendre les signes qu'il envoie ?

## LES DIX RÊVES LES PLUS FRÉQUENTS ET LEUR SIGNIFICATION

### 1. Tomber dans le vide

La chute peut être révélatrice de plusieurs choses. Premièrement, elle traduit le manque de confiance et d'estime de soi, cette impression d'être "tombé bien bas". Mais elle peut aussi vouloir dire que vous tentez, en vain, de vous raccrocher à quelque chose ou à quelqu'un qui vous échappe. Selon votre propre vécu, tentez d'identifier le message que votre rêve veut vous faire passer. Peut-être devriez-vous lâcher prise, arrêter de vouloir tout contrôler ?

### 2. Voler

Le rêve d'envol est l'un des plus communs mais aussi l'un des plus heureux puisqu'il est synonyme de liberté et de légèreté. Il signifie que vous parvenez enfin à vous détacher de l'emprise de quelque chose ou de quelqu'un, d'une situation qui vous rendait malheureux, vous empêchait d'être pleinement vous-même, vous emprisonnait. Plus simplement, le rêve d'envol peut aussi traduire une envie d'ailleurs. Peut-être est-il temps de réserver ce billet d'avion pour vous offrir des vacances à l'autre bout du monde ?

### 3. Perdre ses dents

Contrairement à ce que l'on entend souvent, rêver de perdre ses dents n'est pas forcément lié à la mort, même si cela peut l'être. Ce rêve est associé à la perte et au deuil. Il peut s'agir d'une amitié qui comptait pour vous, d'un job que vous adoriez... Ce rêve prouve que votre confiance en vous a été entachée par un événement, par une personne. Vous avez perdu votre vitalité, vous êtes fragilisé mais vous acceptez enfin d'aller de l'avant. Perdre ses dents est aussi synonyme de renouveau.

### 4. Mourir

La mort annonce souvent une transformation dans votre vie. Elle marque la fin d'un cycle, un nouveau départ. Avez-vous prévu de déménager ? De changer de job ? Avez-vous fait une nouvelle

rencontre ? Ce changement peut représenter une étape difficile mais nécessaire. On parle ici de la mort d'une autre personne. Car il est quasiment impossible et rarissime de se voir mourir en rêve. Notre instinct de survie nous tirera presque automatiquement de la situation dans laquelle nous nous trouvons dans le rêve ou nous réveillera.

### 5. Être nu en public

Ce rêve représente la vulnérabilité. Quelque chose, un secret a été exposé au regard des autres et cela vous fragilise à tel point que vous cherchez à vous cacher. La nudité est ici synonyme d'angoisse, d'impuissance face à une situation. Le rêveur souffre de ne pas avoir d'emprise sur ce qu'il s'est passé. Dans d'autres cas de figure, la nudité peut aussi être synonyme de légèreté et de pleine acceptation de soi.

### 6. Se faire tromper/Tromper

Le rêve d'infidélité ne révèle souvent rien de la sexualité du rêveur. Il est plutôt synonyme de contradiction. Le rêveur est à un carrefour dans sa vie, il a dû mal à faire des choix, ses désirs, ses envies sont contradictoires, il a dû mal à s'adapter à un changement. Il peut aussi être synonyme de trahison. Vous avez trouvé un paquet de cigarettes dans la chambre de votre sœur qui vous avait pourtant juré qu'elle avait arrêté de fumer. Rêver d'adultère peut aussi traduire un manque de confiance en votre partenaire, en vous, ou en votre couple, de manière plus générale.

### 7. Être poursuivi

Rêver d'être poursuivi est un rêve dont la signification est souvent lourde de sens : vous êtes face à un problème auquel vous ne trouvez pas de solution, vous êtes bloqué. Ce rêve suscite en vous de la peur qui vous aidera à comprendre que ce problème ou cette personne représente un réel danger pour votre santé mentale. Ce rêve peut donner au rêveur la force d'affronter ses émotions ou lui per-

mettre d'identifier ce qui le perturbe à ce point.

### 8. Se trouver dans une pièce vide

Découvrir une pièce vide est un rêve positif : vous découvrez une nouvelle facette de votre personnalité, un talent caché, une opportunité. Cette pièce non habitée, non meublée, laisse la place pour éclore pleinement. La découverte d'une pièce vide signifie au rêveur qu'il est prêt à laisser de la place, à explorer cette partie de lui, à ouvrir une porte qu'il ne connaissait pas. Le vide et l'absence de meubles lui prouvent que rien ne peut entraver son chemin, qu'il a la liberté de s'exprimer pleinement.

### 9. Perdre le contrôle de son véhicule

La route sur laquelle vous vous trouvez représente votre vie. Si vous perdez le contrôle de votre véhicule, c'est parce que vous ne vous sentez plus maître de ce qui est en train de vous arriver. Ce rêve vous indique que vos actions ne sont plus forcément en accord avec vos pensées. Le fait de ne plus être maître de son véhicule peut provoquer un accident. Le fait de ne plus être maître de ses actes peut provoquer un incident. Vous avez blessé un proche, créé une dispute, etc. Le rêve vous indique qu'il est temps de vous reprendre en main, d'être à nouveau en accord avec la personne que vous êtes.

### 10. Avoir une envie pressante...

... et ne pas trouver le chemin vers les toilettes. Ce rêve peut tout simplement témoigner d'une réelle envie pressante et pousser le rêveur à se réveiller. Mais il peut aussi traduire votre incapacité à exprimer vos angoisses, vos émotions, vos peurs. Les toilettes représentent, en effet, le lieu où l'on se libère afin de se sentir plus léger. Ressentir le besoin pressant d'uriner dans un rêve et ne pas trouver de cabinet signifie que vous ne parvenez pas à libérer le poids que vous avez sur le cœur alors que cela vous soulagerait.