

[A 85 ans, Georges Abraham renouvelle l'étude des rêves](#)

LeMatin

Dimanche, 8 avril 2012

«Je rêve beaucoup, et à mon âge je suis en parfaite santé»

SOMMEIL Membre fondateur de la Société suisse d'oniologie médicale, le pape de la sexologie n'en finit pas de défricher les territoires de l'intime. Il explore désormais le rôle de nos rêves dans la prévention ou l'apparition de maladies.

Il arrive à certaines personnes de se réveiller avec une migraine, ou même un puissant mal de crâne. Et si nos rêveries nocturnes y étaient pour quelque chose... Le rêve peut-il laisser dans son sillage plus que des images et des sensations, mais une véritable douleur physique? La question agitait la semaine dernière une poignée de psychiatres et de médecins. Un cercle d'initiés qui se retrouve plusieurs fois par année à Lausanne pour échanger sur les rêves de leurs patients. Clé de voûte de ce drôle de rendez-vous, le Pr Georges Abraham. A 85 ans, celui que les Romands connaissent comme le pape de la sexologie est loin d'avoir terminé son exploration de l'intime. Le volubile psychiatre, également psychanalyste, neurologue, docteur en philosophie et ceinture noire de karaté, n'a rien perdu de sa curiosité ni de son envie d'en découdre avec les tabous.

Après avoir défendu l'influence du plaisir sur la santé, le voilà qui se penche sur celle de nos rêves. Ou comment notre vie nocturne peut modifier notre vie diurne. Une idée qui a germé au cours de ces rencontres lausannoises. Elle a débouché, l'an dernier, sur la création d'un Société suisse d'oniologie médicale autour du psychiatre Maurice Stauffacher et du médecin généraliste Alain Godat.

«Aujourd'hui, la médecine générale se focalise sur le fait que vous dormez bien, trop ou pas assez, alors que les émotions vécues la nuit sont les plus authentiques et qu'elles peuvent notamment jouer un rôle sur le déclenchement de maladies, mais aussi sur la guérison et la prévention», avance Georges Abraham.

Précurseur, comme il le fut dans les années 1970 lorsqu'il initia en Europe l'étude clinique des comportements sexuels, le psychiatre défriche sans complexe de nouveaux territoires. Si Freud considérait «L'interprétation des rêves» comme son livre le plus important, les psychanalystes d'aujourd'hui auraient plutôt tendance à s'en désintéresser, affirme-t-il. La curiosité est passée du côté des neurosciences. Ce qui ne l'emballe pas, car vu par un IRM, le rêve se réduit à une autostimulation cérébrale. «C'est d'une monotonie terrible», assène-t-il avec une lassitude feinte portée par son accent transalpin.

Pour Georges Abraham, notre petit cinéma nocturne doit être appréhendé de manière autrement plus complexe, aux confins de l'objectivité et de la subjectivité. Intarissable derrière le grand bureau de son cabinet genevois où défilent toujours ses patients, il cite Descartes et George Berkeley, convoque Prévert, évoque même avec malice Mark Muller en se demandant de quoi le conseiller d'Etat avait bien pu rêver la veille de son altercation dans une boîte de nuit du bout du lac et qui aurait pu influencer son comportement...

Une vie en soi

On a déjà prêté au rêve diverses fonctions. Freud y voyait l'accomplissement d'un désir inconscient qu'il fallait décrypter à l'aide de symboles et d'associations spontanées faites par le patient. D'autres en ont fait une succession décousue d'images s'inscrivant dans un processus censé permettre au cerveau de récupérer. Pour Georges Abraham, rêver n'est pas seulement un besoin physiologique au service de l'état d'éveil. Nos pérégrinations nocturnes ne sont pas non plus uniquement façonnées par ce qui est vécu durant la journée. On ne dort pas que pour faire le plein d'énergie. Au contraire, la vie nocturne pourrait bien être une vie en soi.

«Nous passons un tiers de notre vie à dormir», rappelle le psychiatre. Le rêve, lui, intervient durant la phase de sommeil dit paradoxal. A ce moment-là, l'activité électrique du cerveau équivaut presque à celle observée durant le jour: «C'est un stade du sommeil qui n'est pas apaisant. On constate d'ailleurs une excitation sexuelle chez les hommes comme chez les femmes.» En résumé, un autre niveau de conscience. Un élément purement subjectif, presque impalpable, qui, pour le sondeur de rêves, pourrait avoir sa place dans un diagnostic médical, entre les analyses de sang, le niveau de tension artérielle et le scanner. «On soupçonne par exemple les cancers d'avoir une composante psychologique, rappelle Georges Abraham. C'est un fait, le plus souvent la mort vient de l'intérieur. Prenez les maladies auto-immunes: tout à coup le système immunitaire se détraque, devient trop puissant.»

Effet prophylactique

Les rêves jouent-ils un rôle dans l'apparition ou la régression de telles maladies? Lui, en tout cas, jure que ses évasions nocturnes sont prophylactiques. «Je rêve beaucoup et à mon âge, je suis en parfaite santé, rit-il. Si je me couche nerveux et fatigué, je vais me lever le lendemain serein et de bonne humeur.»

Au-delà de la révélation amusée d'un éventuel secret de sa longévité, le pimpant octogénaire est persuadé que le rêve peut s'émanciper du registre de la psychanalyse et de la psychiatrie pour être utilisé en médecine. Comment? «Les images du rêve sont là pour traduire des émotions ressenties.» Inutile, en d'autres termes, de savoir dérouler le fil des symboles pour trouver la solution du rébus à la manière freudienne. Plutôt que de décoder le rêve, il est plus simple d'identifier l'émotion qu'il véhicule. «Prenons un homme qui rêve qu'il assiste à un meurtre, décrit le psychiatre. Il n'est pas actif, ne tue pas, néanmoins, il y a dans cette scène une forte émotion de violence, d'agressivité. Le sujet n'a peut-être pas pu se voir lui-même aussi agressif et c'est un autre qui tient le rôle du meurtrier.» Mais l'hostilité, elle, est bien présente. Les émotions qui surgissent en rêve sont, selon Georges Abraham, les plus intimes qui soient. C'est en cela qu'elles peuvent donner des clés aux praticiens pour enrichir leur relation avec leurs patients. «Nous essayons de sensibiliser le corps médical, même si ce n'est pas une tâche très facile», reconnaît Georges Abraham. Pourtant, il semble que les patients, eux, apprécient que l'on s'intéresse à leurs rêves.