

# LE TEMPS

---

Médecine samedi, 29 janvier 2011

## Rêver utile

Par Anna Lietti

**Pour nous aider à vivre le jour, il est temps de s'intéresser à nos nuits, plaident, chacun à sa manière, l'ethnopsychiatre Tobie Nathan et le psychanalyste Georges Abraham. Anna Lietti les a rencontrés**

Vous ouvrez l'œil. Première déglutition du jour. Quel jour? Ah, oui. Mais attendez, avant de sauter du lit: c'était quoi déjà? Vous y êtes, ne le lâchez pas, sinon il s'évapore: «Juste à la sortie du sommeil, comme on cueille une plante aromatique au matin, lorsqu'elle ouvre à peine son calice gorgé de substances, à peine humidifiée par les premières gouttes de rosée, c'est alors qu'on ramasse le rêve, encore tendu des dynamiques de la nuit.»

### ■ Retour des onirocrités

Qui connaît Tobie Nathan, maître de l'ethnopsychiatrie française, sait que la neutralité scientifique n'est pas sa tasse de thé. C'est donc en botaniste passionné, en savant engagé, en père ardent, en ami généreux, en amoureux de l'Afrique qu'il nous invite, dans son dernier livre (lire notre interview en page 24), à cueillir nos rêves, à leur offrir un corps de mots pour qu'ils «se délient et se déploient».

Mais à quoi bon? Par plaisir de l'introspection? Par inclination pour les passe-temps ésotériques? C'est plus simple que ça: le rêve est utile, affirme Tobie Nathan dans le sillage des cultures «onirophiles». Utile concrètement, non pas à décrypter le passé mais à agir le futur. Car le songe décline «des lendemains possibles». Il peut être «un guide du quotidien». A condition de s'ouvrir à son message grâce à la médiation d'un onirocrite, autrement dit d'un interprète spécialisé.

Qui aurait l'idée de ne pas ouvrir son courrier, demande encore ce fervent avocat des songes? C'est pourtant ce que l'on fait en négligeant ses aventures nocturnes: un rêve qui n'a pas trouvé son interprétation est, comme le dit la tradition talmudique, «une lettre qui n'a pas été lue».

Voilà qui parle puissamment à l'oreille des innombrables onirophiles en puissance, qui rêvent de trouver l'interprète de leur courrier lunaire. Malheureusement, Tobie Nathan, aussi critique envers la psychanalyse qu'envers les clés des songes standardisées, n'est pas en mesure de leur dire où le trouver sans prendre l'avion pour l'Afrique ou l'Amérique du Sud. Si bien que La nouvelle interprétation des rêves est moins le «manuel» annoncé qu'une magistrale synthèse du savoir humain en matière de rêves, de l'onirocristie des Grecs anciens à la tradition talmudique, en passant par les pratiques divinatoires dans le Bénin contemporain. C'est surtout une invitation faite aux sociétés occidentales à cesser de se complaire dans le rôle de dernières de la classe.

## ■ Emergence de l'oniologie médicale

«Ma conviction est que l'on peut employer les rêves en médecine générale.» Le psychiatre, psychanalyste, neurologue et sexologue genevois Georges Abraham n'a pas grand-chose en commun avec Tobie Nathan, sauf sa conviction que le rêve regarde vers l'avenir, qu'il peut être utile, et que nous gagnerions à développer des compétences à son sujet, en dehors des cabinets de psychanalyse. Dans sa vision des choses, l'oniologie devrait devenir une corde supplémentaire à l'arc de tout médecin.

La médecine, observe le psychiatre, a une approche «primitive» du sommeil: elle s'inquiète de savoir si le patient dort suffisamment, s'il respire bien, et propose, au besoin, des somnifères ou des mesures d'hygiène. C'est à peu près tout.

La psychanalyse, elle, a le mérite d'avoir réhabilité l'importance du rêve dans nos sociétés: c'est «la voie royale pour l'accès à l'inconscient», écrivait Sigmund Freud, dont le best-seller reste L'interprétation des rêves. Mais, note Georges Abraham, un siècle après la publication de cet ouvrage fondateur, «la psychanalyse officielle tend à délaissier les songes et leur interprétation».

Dans le même temps, remarque encore le médecin genevois, hors divan, l'intérêt pour les rêves augmente, avec le développement d'une large gamme d'approches plus ou moins scientifiques, de l'imagerie cérébrale au «rêve dirigé», en passant par les interprétations clés en main via l'Internet. Un peu comme si l'importance de prendre en compte la face lunaire de nos vies cherchait à s'imposer par tous les moyens: chassé par la porte, le rêve revient par la fenêtre.

Depuis neuf ans, Georges Abraham dirige, à Lausanne, un séminaire sur le rêve. Une vingtaine de confrères, psychiatres ou pas, y discutent des tribulations nocturnes de leurs patients, en essayant d'intégrer, dans une approche transversale, tous les aspects du sommeil. Par exemple, ils ne s'intéressent pas seulement au rêve proprement dit, produit durant le sommeil paradoxal: «Sur huit heures de repos, explique l'oniologue, six sont occupées par le sommeil dit «orthodoxe», lui-même très diversifié: il s'y produit une descente par paliers jusqu'au stade le plus profond. Certains supportent mal cette descente et c'est à ce moment-là qu'ils ont ce qu'on appelle des terreurs nocturnes, différentes, à bien des égards, des cauchemars.»

Le rêve lui-même gagne à être appréhendé de manière large: il ne s'agit plus seulement de trouver la signification des symboles cryptés par les «ruses de l'inconscient». Mais de prendre en compte la fréquence et la richesse de l'activité onirique (comme par hasard, les grands pervers affirment ne pas rêver), l'intensité des émotions ressenties (on peut rêver d'un tout petit danger qui vous paralyse de peur, ou l'inverse), leur nature.

«Nous partons du principe que le rêve a une fonction autre que celle, communément admise, de protection du sommeil: une fonction de régulation des émotions.» Le rêveur s'activerait par exemple pour drainer son angoisse en la redirigeant sur un objet insignifiant (mais où diable ai-je parké ma voiture?), pour transformer le désarroi en promesse de maîtrise (je tombe mais j'arrive à prendre les commandes de ce qui devient un agréable vol plané). Ou, s'il souffre dans son corps, à moduler la douleur physique en s'injectant, si l'on peut dire, des émotions fortes.

Cette dernière observation, comme les autres, n'a rien de purement théorique: depuis qu'il a commencé à développer des compétences en «onirologie médicale», Georges Abraham a vu arriver à son cabinet, envoyés par des confrères, des patients souffrant notamment de sclérose en plaques. «Je suis en train d'acquiescer la conviction qu'avec ce que j'appelle l'oniromonitorage, on peut aider considérablement le malade.»

Mais si le rêve a une fonction régulatrice, pourquoi aurions-nous, en plus, besoin d'un coach onirophile? Parce que tout ce qui fonctionne peut se mettre à dysfonctionner, répond le psychiatre genevois: «La clé de voûte de notre quête est d'élucider dans quelle mesure l'activité de l'«homo nocturnus» peut favoriser la guérison ou déclencher des maladies.»

La nuit consommée, on voit poindre l'aube d'une nouvelle discipline. A suivre.

[http://emploi.letemps.ch/Facet/print/Uuid/f18de7f6-2b26-11e0-bb6a-b5ed9cb75e4e/R%C3%AAver\\_utile](http://emploi.letemps.ch/Facet/print/Uuid/f18de7f6-2b26-11e0-bb6a-b5ed9cb75e4e/R%C3%AAver_utile)