



## **Tobie Nathan : «Le rêve sert à modifier nos habitudes de penser»**

Pourquoi rêvons-nous? Qu'est-ce qui se joue pendant que nous dormons? L'ethnopsychiatre Tobie Nathan lève le voile sur le monde fascinant des songes. Et propose une approche inédite, loin des préjugés.

### **Comment doit-on vous présenter, comme onirocrite?**

Pas du tout. Je suis psychologue, professeur de psychologie, c'est ça mon vrai métier. Mais il m'arrive d'interpréter des rêves, il est vrai, notamment pour *Psychologies Magazine*. Des gens, que je ne connais pas, et donc que je ne soigne pas du tout, me parlent au téléphone, me racontent toute leur vie en deux heures, et tout ça à l'occasion d'un rêve. Comme si le rêve contenait en condensé toute la vie de la personne.

*2Le rêve, c'est le rêveur dans sa totalité. »*

### **Pour interpréter les rêves, il existe des dictionnaires...**

Que l'on peut jeter à la poubelle, sans aucune hésitation! Ils sont tous mauvais et ils ont une mauvaise influence sur les gens. Ils leur font croire que les rêves sont des énigmes, écrites en langue étrangère et que le dictionnaire permettrait de les traduire. C'est complètement faux, les rêves ne marchent pas comme ça. Ce sont des histoires de charlatan!

### **Alors, comment peut-on définir le rêve?**

On sait, grâce aux recherches en neurologie, qu'il existe des périodes de sommeil au cours desquelles se déroulent les longs rêves qui donnent parfois lieu à des récits. Le sommeil paradoxal survient quatre à cinq fois dans la nuit, suivant la durée du sommeil. Pendant ce moment-là, le corps étant paralysé, sans aucun tonus musculaire, le cerveau se réveille, votre sexe aussi et vos yeux se mettent à bouger. C'est comme si le cerveau faisait la récolte des images, des sensations, des mots disponibles, des fragments et qu'il les recomposait pour

fabriquer de nouvelles représentations. Ce n'est pas vous qui faites le rêve, mais quelque chose, une machine ou un dieu qui présente une réalité, qui est aussi vraie que la réalité réelle. Ce n'est pas le rêveur qui fait le rêve, il le voit, il le perçoit. C'est une fabrication composite due à une machinerie qui se déroule à l'insu du rêveur, et lui présente des réalités surprenantes.

*« C'est pour ça que les yeux bougent beaucoup, le rêveur est étonné devant le rêve. »*

### **Mais à quoi servent les rêves?**

C'est compliqué. Tout le monde rêve, quels que soient ses désirs, son humeur, que l'on soit d'ici ou de là-bas. Le rêve est une constante biologique, un instinct. Tous les mammifères rêvent, sans exception, même les oiseaux et les reptiles. Mon hypothèse est que le rêve est la possibilité d'offrir des solutions nouvelles à des problèmes anciens.



Tobie Nathan: *«Le rêve est la possibilité d'offrir des solutions nouvelles à des problèmes anciens»*

Imaginez que vous êtes une biche et que vous passez toujours par le même chemin dans les bois. Le loup saura l'endroit où vous passez et vous y attendra le lendemain. Heureusement que la biche fait des rêves et que, dans la nuit, elle imagine de nouveaux chemins. Le lendemain, elle ne passera pas par le sentier attendu et échappera au loup.

*« Voilà à quoi sert le rêve: à modifier nos habitudes de penser. »*

C'est très précieux, il permet aux gens d'inventer des solutions nouvelles aux problèmes contre lesquels ils se cognent depuis longtemps.

Le rêve contient une solution, à condition qu'on arrive à l'extraire. C'est pourquoi on a besoin d'un interprète ou plutôt d'un accoucheur de rêves. Celui qui permet au rêve d'aller jusqu'au bout, dans le monde réel.

*« Le rêve est une préparation à l'action. »*

### **Le rêve n'a donc rien à voir avec un travail de consolidation de la mémoire ou d'un estomac chargé, alors?**

Non. Tout ça, ce sont des blagues! On raconte n'importe quoi. Il existe des onirocrits dans toutes les sociétés et depuis des temps immémoriaux. Les cultures ont aménagé des niches dans lesquelles elles considèrent que le rêve est une matière à traiter. Tous les rêves s'interprètent comme des prédictions, cela montre bien qu'ils préparent le lendemain. On rêve toujours au moment du réveil, d'ailleurs. Ce n'est pas du tout tourné vers le passé, mais vers ce qui va arriver.

### **Faut-il comprendre que tous les rêves sont prémonitoires?**

Un peu, oui.

*« Tous les rêves sont une préfiguration du lendemain. »*

C'est une pré-vision, une vision en avance. Certaines personnes me racontent qu'elles ont rêvé de l'attentat du Bataclan trois semaines avant. Ce n'est pas vérifiable, mais c'est très répandu. En vérité, je ne sais pas quoi penser des rêves prémonitoires.

### **Les cauchemars ont-ils aussi une fonction?**

Il y a deux sortes de cauchemars. Les peurs nocturnes, avec réveil haletant, cœur qui bat et plusieurs minutes pour revenir sur terre, découlent d'une mauvaise coordination neurologique. C'est pourquoi les enfants font très souvent des cauchemars parce que, jusqu'à 15 ans, la coordination de leur cerveau et de leur endormissement n'est pas tout à fait au point.

*« Les autres cauchemars sont des signaux d'alerte »*

ils attirent l'attention sur un danger que l'on a perçu dans la vie éveillée, mais sans y prêter garde. Par exemple, vous avez repéré que votre mari vous trompe avec votre meilleure amie. Si vous avez vu ça, votre esprit l'a oublié, et il réapparaît dans le cauchemar. Celui-là mérite dès lors qu'on l'interprète, parce qu'il signifie qu'il y a un vrai problème.

### **Pourquoi certaines personnes ne se souviennent-elles jamais de leur cinéma nocturne?**

Tout le monde peut s'en souvenir, mais c'est une question de culture. Si vous rencontrez un Indien du Venezuela ou du Colorado, jamais il ne vous dira qu'il ne se souvient pas de ses rêves. Parce que sa maman lui demande chaque matin de quoi il a rêvé, depuis qu'il est tout petit. C'est une habitude culturelle, un enseignement, une éducation même. J'ai rencontré ça au Maroc, en Egypte. Pour se souvenir de ses rêves, il faut s'y intéresser.

*« Il y a aussi des personnalités, environ 10% de la population, qui ont tendance à être très actives dans leurs propres rêves, à les diriger. »*

On les appelle des rêveurs vigiles, et eux s'en souviennent très bien.

### **Mais pourquoi faut-il une personne extérieure pour interpréter le rêve?**

Le rêveur peut l'interpréter lui-même, mais il ne sortira jamais du rêve. Il peut réfléchir, essayer de comprendre, essayer de remonter chaque élément du rêve, qui proviennent des sept derniers jours. Mais, à un moment donné, il faut sortir de la pensée et aller vers le monde. Il faut que quelqu'un d'extérieur vienne trancher en quelque sorte. Quelqu'un qui interprète lui-même son rêve ne fait jamais rien que produire un nouveau rêve.

Il faut que quelqu'un vienne briser cet enfermement dans un monde autonome et le propulse vers la réalité. C'est pour ça que la personne de l'onirocrite est si utile, parce qu'elle amène cette parole extérieure. D'ailleurs je termine toujours mes interprétations ou les discussions par un conseil: puisque vous avez rêvé ceci, alors faites cela dans la vie. Parce que le rêve est la préparation d'une action. Reste à identifier quelle action, d'où la responsabilité de l'onirocrite.

### **Vos conseils sont toujours un encouragement à faire un geste symbolique. Pourquoi?**

En Occident, les gens pensent qu'ils sont maîtres de leur destin, et souvent ils sont perdus, c'est une trop grande responsabilité. Je les invite à aller chercher des choses qu'ils honorent, qu'ils craignent. Tout dépend de leurs croyances, je les invite à se rendre à l'église, à la mosquée ou sur le tombeau d'un saint. En fonction de ce qu'ils considèrent, eux, comme plus grand qu'eux-mêmes.

En général, quand vous donnez un conseil pratique aux gens, ils le font. Et ils reviennent m'en parler. Ça ne veut pas dire que ça marche toujours, mais on entre dans une discussion concrète. J'aime beaucoup ça, on est dans la vraie vie. Et j'aime la vie des gens.

### **La quasi-totalité des témoignages sont féminins... Pourquoi?**

Parce que *Psychologies Magazine* est une revue féminine, mais j'interprète volontiers les rêves des hommes, quand il y en a! Il est vrai qu'ils ont plus de réticences à raconter leurs rêves, ils ont moins l'habitude de se tourner vers leur monde intérieur. Ils doivent considérer ça comme une activité féminine... mais quand ils acceptent de raconter, c'est le même fonctionnement que celui des femmes.

### **Y a-t-il des différences, au niveau des rêves, selon les cultures?**

Evidemment. Ce qui montre que les clés des songes sont débiles! Comment peut-on croire qu'une représentation a la même signification chez un aborigène d'Australie, un Indien d'Amérique, un Esquimau ou un Suisse? Les sens sont différents, les mots, leur articulation aussi. Raconter un rêve n'est pas la même chose en Guinée ou à Paris. Quand un Africain fait un rêve, il demande: qu'est-ce que je dois faire? Quand un Français fait un rêve, il s'interroge: qu'est-ce que ça veut dire? A Conakry, j'avais ouvert un café des rêves, où on se retrouvait une fois par mois. Tout le monde racontait sa nuit, ça durait deux ou trois heures et c'était une interprétation mutuelle. Du coup, je sais plein de choses sur les rêves des Guinéens! (rires)

### **Donc un Africain ne rêve pas comme un Européen ou un Asiatique?**

L'intérieur de la tête doit être pareil, c'est le même mécanisme physiologique, mais quand un Africain en parle, c'est tout à fait différent. C'est le rapport au rêve qui n'est pas le même, ce qu'on attend du rêve, tout ça change d'une culture à l'autre. Pour les Indiens d'Amérique, le rêve et la réalité sont une seule et même chose. Le rêve est même plus vrai que la réalité, celle-ci n'étant que la conséquence de ce qui apparaît en songe. Pour eux, ce qui est premier, c'est le rêve. La réalité qu'on voit n'est qu'une apparence...

### **Y a-t-il une évolution à travers les siècles? Est-ce qu'on rêve la même chose aujourd'hui qu'il y a deux mille ans?**

Je ne peux pas vous répondre. Les rêves sont plus traditionalistes que la veille. Le rêve évolue moins vite que la vie. Le monde moderne nous incite à oublier nos morts, on les enterre et après on fait son deuil, comme disent les psychologues, qui ne savent pas où mettre les défunts. Quelle bêtise! Les rêves ne sont pas d'accord avec ça. Les morts continuent à venir dans nos rêves, parce qu'ils continuent à exister. Bien sûr, on change notre relation avec eux, mais la relation continue toujours. J'ai rêvé de mon arrière-grand-père que je n'ai jamais connu. C'est impressionnant, mais c'est naturel. Les savants ignorent ce genre de chose, mais pas les rêveurs, qui sont persuadés que quand on voit en rêve son père ou un membre de sa famille disparu il y a plusieurs années, c'est une bonne chose, parce que cette personne vient leur donner un conseil. C'est naïf, bien sûr, mais je pense que les gens ont raison.

### **Et vous, êtes-vous un grand rêveur?**

Oui, non seulement je suis un grand rêveur, mais je le suis devenu encore davantage. Comme je m'y intéresse beaucoup, j'ai écrit deux livres sur le sujet. Avant d'écrire mon livre, je me souvenais de deux rêves par semaine, mais maintenant je m'endors, je me réveille et je me souviens de mon rêve, plusieurs fois par nuit, ça devient fatigant! Mais ça m'aide beaucoup. Je ne les note pas, parce que ça les modifie.

### **Et vous les racontez à quelqu'un?**

Oui, quand j'en ai un qui m'impressionne, je le raconte... à mon épouse. C'est pratique, d'autant qu'elle est psychologue!

## **Biographie**

**1948** Tobie Nathan naît en Egypte, descendant de rabbins guérisseurs.

**1957** Suite à l'arrivée de Nasser au pouvoir et l'expulsion des Juifs d'Egypte, il part en France avec sa famille.

**1976** Obtient son doctorat en psychologie à Paris, avec Georges Devereux, fondateur de l'ethnopsychiatrie.

**1983** Enseigne la psychologie pendant quarante ans. Tout en menant, pendant neuf ans, une petite carrière de diplomate, conseiller culturel pour l'ambassadeur, au Burundi, à Tel Aviv et à Conakry (Guinée).

**1984** Publie «L'influence qui guérit» (Ed. Odile Jacob), moment de rupture dans sa carrière où il abandonne la psychanalyse classique. A écrit en tout une quarantaine d'ouvrages, dont le roman «Ce pays qui te ressemble» (Ed. Stock), qui a failli décrocher le Goncourt en 2015.

**1991** Fonde le Centre Georges Devereux, qui s'occupe de la santé mentale des immigrants. Aujourd'hui professeur émérite, il continue d'y collaborer, tout en interprétant les rêves des lectrices de «**Psychologies Magazine**».

*Publié dans l'édition MM 52, 27 décembre 2016*

© Textes: Migros Magazine - Patricia Brambilla

Image(s) : *Julien Benhamou*

Illustration(s) : *Amélie Buri*

<https://www.migrosmagazine.ch/societe/entretien/article/tobie-nathan-le-reve-est-la-possibilite-d-offrir-des-solutions-nouvelles-a-des-problemes-anciens>