

Bienvenue au pays des **rêves!**

Qu'avez-vous rêvé cette nuit? Vous ne vous en souvenez pas, ou vous considérez que cela n'a pas d'intérêt? Au contraire: les rêves ont beaucoup à nous apprendre sur nous-mêmes. À condition de leur accorder toute l'attention qu'ils méritent!

Christelle Gilquin
journaliste



QUAND RÉVONS-NOUS?

On a longtemps cru que nous ne rêvions que pendant le sommeil paradoxal, une phase du sommeil caractérisée par une atonie musculaire, des mouvements oculaires rapides et une activité cérébrale intense. **Mais des études ont montré qu'en réalité, nous sommes susceptibles de rêver à n'importe quel moment de la nuit.** Les rêves du sommeil paradoxal sont toutefois plus longs, plus complexes et plus... bizarres.

MOI, JE NE RÊVE PAS!

Tout le monde rêve mais tout le monde ne s'en rappelle pas. « La population normale rapporte en moyenne 2 rêves par semaine, écrit la professeure Isabelle Arnulf, dans son livre *Une fenêtre sur les rêves*. Moins de 0,4 % de la population ne se souvient jamais de ses rêves, certains en rapportent 5 à 10 par nuit! » Mais pourquoi certains s'en souviennent-ils plus que d'autres? C'est une question abondamment étudiée par Perrine Ruby, chargée de recherche en neurosciences cognitives au Centre de recherche en neurosciences de Lyon et l'une des rares scientifiques se consacrant aux rêves - il en existe une vingtaine dans le monde (1). Elle

a comparé les paramètres d'un groupe de dormeurs habitués à se souvenir de leurs rêves à ceux d'un groupe de dormeurs habitués à ne pas s'en souvenir. Ses conclusions? Pour se souvenir d'un rêve, il faut se réveiller pendant celui-ci ou juste après. **Or les dormeurs qui se souviennent davantage de leurs rêves se réveillent plus souvent que les autres.** Ce ne sont pas de mauvais dormeurs pour autant: ici, on parle des micro-réveils qui parsèment les nuits de tout dormeur, certains étant plus fréquents et longs que d'autres. Perrine Ruby s'est ensuite interrogée sur la raison de ces réveils fréquents. Elle a pu observer que **les dormeurs qui se réveillent davantage ont**

un cerveau réagissant davantage aux stimuli de l'environnement. Un minuscule petit bruit et hop, ils se réveillent. Ils ont aussi généralement une personnalité plus créative, plus ouverte aux nouvelles expériences et aux émotions, et plus anxieuse. Il semble que les femmes se rappellent davantage leurs rêves, ainsi que les gens stressés et ceux qui s'intéressent aux rêves, mais qu'on s'en rappelle de moins en moins avec l'âge. Que les personnes en manque de rêves ne s'inquiètent cependant pas : se souvenir ou pas de ses rêves n'a aucun lien ni avec les capacités intellectuelles, ni avec la mémoire.

PEUT-ON APPRENDRE À SE SOUVENIR DE SES RÊVES ?

Oui ! « La mémoire des rêves se travaille comme un muscle et s'améliore lorsque l'on aborde les rêves avec un engagement et un désir véritables », affirme Amala Klep Kremmel, « facilitatrice » de rêves et autrice de *Femme et sorcière : à l'écoute de ses rêves*. « Avant tout, ajoute Perrine Ruby, accordez-leur toute votre attention. Le minimum est de les observer avant de les jeter. »

- **Prenez soin de votre hygiène de sommeil.** « Un excès de fatigue empêche la mémoire des rêves, explique Amala Klep Kremmel. Couchez-vous avec des horaires si possible réguliers, afin de mieux récupérer. Il convient d'éviter les nuits trop courtes. »
- **Répétez un mantra du genre :** « Au réveil, je me souviendrai de tous mes rêves. »
- **Placez un carnet et un stylo à côté de votre lit.** Notez des mots-clés si vous vous réveillez pendant la nuit et que vous êtes en train de rêver.
- **Au réveil, revivez le scénario.** « Au moment de vous éveiller, conseille Amala Klep Kremmel, ne faites pas de mouvement brusque. L'agitation efface le souvenir du rêve... Restez immobile, les yeux clos, et concentrez-vous sur les images qui reviennent. Si vous n'avez plus que les dernières images : revivez le film en marche arrière pour refaire surgir les autres. Si rien ne vient : changez de position. Le rêve est directement lié à la mémoire du corps. Si vous avez rêvé dans une certaine position, reprendre cette posture favorisera spontanément l'émergence des images nocturnes. »
- **Notez vos rêves.** Ce processus est tellement efficace que Perrine Ruby met en

garde : « Plus on note le souvenir de ses rêves, plus ceux-ci sont fréquents, voire même deviennent envahissants. » Amala Klep Kremmel, elle, est une fervente adepte du carnet de rêves : d'une part pour garder les détails du rêve, déjà oubliés 1 heure à peine après le réveil, d'autre part pour avoir l'opportunité de les relire plus tard.

• **Partagez vos rêves.** Prenez l'habitude de parler de vos rêves avec vos proches, vos amies ou avec d'autres rêveurs enthousiastes, et incitez vos enfants à évoquer les leurs.

QUEL EST LE MESSAGE DE NOS RÊVES ?

Jetez tous vos dictionnaires des rêves ! Perrine Ruby l'affirme : « Bien qu'on est loin d'avoir tout compris au rêve, on peut quand même affirmer qu'ils parlent de ce qu'on vit, de ce qu'on fait, de ce qu'on est, bref de nous ! » D'après elle, il semble que nous rêvions surtout de ce que nous avons vécu la veille ou 7 jours auparavant, ainsi que d'événements plus anciens, ceux-ci donnant lieu à des rêves plus chargés émotionnellement. D'où ce rôle que l'on attribue souvent au rêve – une hypothèse crédible, mais encore peu étudiée – : la régulation émotionnelle. En morcelant les souvenirs, en les rendant bizarres, en les mélangeant avec d'autres, le rêve viendrait apaiser les émotions des événements réels. « On l'a montré lors de tests en laboratoire, explique Perrine Ruby : quand on rêve d'un vécu intense, son intensité est diminuée dans le rêve. » Amala Klep Kremmel va plus loin : « Nos rêves nous mettent en contact avec notre inconscient. Ils parlent toujours de l'essentiel. Ils apportent des réponses concrètes à nos problématiques actuelles. L'un des cadeaux majeurs de nos rêves est de nous indiquer l'origine de notre mal-être, ainsi que les remèdes pour le guérir. » Freud n'avait donc pas tort ! « Discuter sur le contenu d'un rêve, affirme Perrine Ruby, permet de prendre conscience de certains

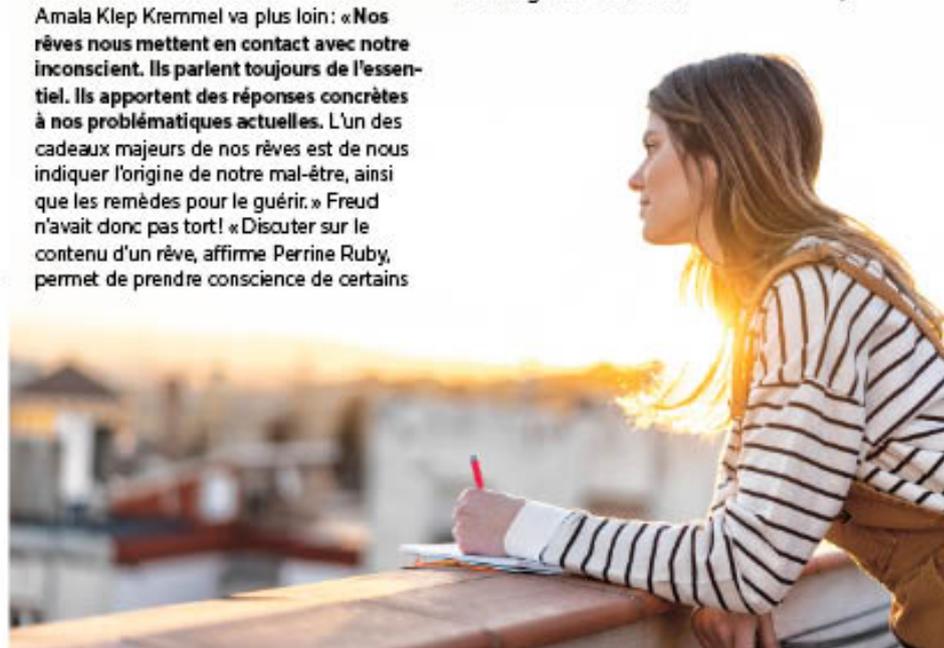
faits concernant sa vie personnelle. À tel point que l'utilisation des rêves en psychothérapie a été reconnue comme ayant un effet bénéfique. »

Le problème des rêves est qu'ils utilisent un langage pour le moins étrange ! « Si ces messages étaient trop évidents, estime Amala Klep Kremmel, nous ne ferions pas de "pause" dans notre quotidien pour les entendre. Or c'est précisément leur but : nous arrêter dans le tumulte, nous permettre de rentrer à l'intérieur et d'écouter ce qu'il s'y passe, pour prendre des décisions en conscience et non plus par automatisme. » Quoi qu'il en soit, les deux spécialistes sont d'accord sur un point : la société actuelle a tort de ne pas accorder davantage d'attention aux rêves. « On les voit comme farfelus, anecdotiques, regrette Perrine Ruby, on compare leur interprétation à l'astrologie. Or nous gagnerions beaucoup à nous y intéresser davantage. »

COMMENT INTERPRÉTER SES RÊVES ?

« Comme tout art et processus de reconnexion avec soi-même, estime Amala Klep Kremmel, le travail du rêve demande un certain investissement et de la discipline. »

- **Soyez-en convaincue : vous êtes votre propre experte du rêve !** « Qu'importe ce qu'en disent les professionnels, vos lectures, votre entourage, tous ceux qui "savent", affirme Amala Klep Kremmel. Nulle autre que vous ne peut confirmer le sens final des images de vos rêves. » →





Amala Klep Kremmel

J'ai testé une séance d'ouverture de rêve

« J'ai toujours beaucoup rêvé et, plus jeune, je me passionnais pour l'interprétation des rêves à l'aide de mes dictionnaires. Je me souviens que je le faisais aussi pour mes amies. Mais avec légèreté, juste pour le plaisir de dire que rêver d'une fenêtre ouverte annonçait une amélioration de sa vie. Aussi ai-je commencé ma séance d'ouverture de rêve avec Amala Klep Kremmel, facilitatrice de rêve, en toute insouciance. J'avais tort !

Pour commencer, Amala prend ma date de naissance, histoire d'avoir mon thème astral sous les yeux. Elle me fait ensuite parler brièvement de ma vie actuelle. Puis elle me demande de lire la description d'un rêve que je lui ai envoyée quelques jours plus tôt. Un rêve récurrent et intrigant qui me voit retrouver un ancien logement rempli de souvenirs personnels que je redécouvre avec émotion. Elle reprend les éléments du rêve un par un en me demandant ce qu'ils évoquent pour moi par rapport à ma vie actuelle. Pendant une heure, nous allons ensemble balayer les grands épisodes de ma vie (rien qu'en partant de mon rêve) et mettre le doigt sur mes défis actuels. Amala n'interprète pas mon rêve, elle ne fait que m'accompagner dans sa découverte.

- • Posez-vous les bonnes questions. Qui apparaît dans le rêve ? Que ressentiez-vous durant le rêve ? Et au réveil ? Quels images, sons, sensations vous ont particulièrement marquée ? Que se passe-t-il dans le rêve ? Quels sont vos traits de caractère dans le rêve ? Êtes-vous active ou passive ? Où se situe le rêve ? Décrivez les lieux et comment vous vous y sentez. Que vivez-vous en ce moment qui fait écho à ce rêve ? Quel est, d'après vous, le message de ce rêve ? Est-il en lien avec d'autres rêves ou thèmes apparus récemment ?

- Analysez votre rêve jusqu'à ressentir ce

fameux : « Ah, ok, j'ai compris ! »

• Vous ne comprenez pas le sens de votre rêve ? « Laissez-le s'infuser en vous au cours de la journée, conseille Amala Klep Kremmel, partagez-le ou faites appel à un(e) professionnel(le) capable de vous aider à l'ouvrir. Et rassurez-vous : quoi qu'il arrive, si vous avez manqué une information importante, elle reviendra dans un prochain rêve. » (Et cela peut durer des années, affirme-t-elle d'expérience).



5 RÊVES CLASSIQUES ET LEUR SIGNIFICATION

JE RÊVE QUE JE SUIS POURCHASSÉ

« Interrogeons-nous, dit Amala Klep Kremmel, sur la nature de ce qui nous poursuit : "Qui est-ce ? Est-ce que je connais cette chose, cet animal ou cette personne ? À qui me fait-il penser ? " Prenons ensuite le temps de nous arrêter et de nous retourner face à eux, pour leur demander ce qu'ils nous veulent. »

JE RÊVE QUE JE VOLE DANS LES AIRS

Le vol symbolise un sentiment de puissance, de légèreté, de liberté, de déconnexion au monde : est-ce un sentiment que vous expérimentez dans votre vie actuelle ou, au contraire, en manquez-vous ? Ce rêve vous invite aussi à adopter un point de vue plus large sur ce que vous vivez ou à rêver plus grand.

JE RÊVE DE VALISES

« Sont-elles trop pleines, vides, brisées, perdues à l'aéroport, dans le train... ?, interroge Amala Klep Kremmel. Est-ce qu'elles me ralentissent, m'alourdissent, m'empêchent de prendre mon envol (avec l'avion) ou d'avancer vers l'étape suivante (avec un train, un bus, une voiture) ? Est-ce que ce sont les miennes ou celles de ma famille, de mes enfants ? Sont-elles anciennes et me ralentissent-elles depuis longtemps, ou sont-elles neuves ? »

JE RÊVE QUE JE PERDS MES DENTS

« Rêver de se briser les dents, précise Amala Klep Kremmel, indique que nous avons réellement dépassé nos limites, et que nous craignons de manquer de ressources pour nous protéger face à un monde qui nous effraie. Ce sentiment de perdre nos défenses et notre énergie vitale est de plus en plus fréquent dans une société ultramoderne, rapide et individualiste. »

JE RÊVE QUE JE ME DÉPLACE (EN VOITURE, CAMION, TRAIN...)

Les moyens de transport reflètent souvent la manière dont nous nous déplaçons dans la vie (est-ce que je roule en prenant du plaisir, trop rapidement, trop lentement, dangereusement, en faisant des détours... ?), si nous conduisons nous-mêmes (notre vie) ou nous laissons conduire. Important aussi : l'état du véhicule dans votre rêve reflète souvent la manière dont vous prenez soin de votre corps.

Nuance ! « Le rêve nous amène droit à l'essentiel, m'explique-t-elle. Une séance d'ouverture de rêve est une forme de thérapie brève : elle plonge directement au cœur des émotions, des souvenirs. Le rêve demande beaucoup de précaution et de respect pour accepter de s'ouvrir. » La séance se termine par un exercice de visualisation qui me permet de mettre en place de nouvelles bases pour la suite.

Je l'avoue : je suis sortie de cette séance toute retournée. Je ne m'attendais pas du tout à ce que ce soit si juste, ni si actuel. En un mot : percutant ! Les messages de mon rêve m'allaient tellement droit au cœur que les larmes ont jailli plus souvent qu'à leur tour. Cela n'a pas étonné Amala : elle connaît la force des rêves. « Personnellement, dit-elle, je ne prends plus une seule décision dans ma vie sans demander à mes rêves. Être en lien avec mes rêves me fait gagner du temps, car cela me donne un aperçu de mes priorités, de mes besoins et de là où j'en suis. Des idées auxquelles je n'aurais pas songé, des endroits de blocage et de souffrance dont je n'avais pas vraiment conscience. Cela me donne le sentiment de vivre une vie tellement plus riche et profonde, une existence parallèle, secrète et fascinante. Je deviens un peu plus que seulement moi. Le rêve est une nourriture quotidienne de l'âme. »



POUR EN SAVOIR PLUS

LIRE

→ **Femme et sorcière.** À l'écoute de ses rêves, Amala Klep Kremmel, éd. Le Souffle D'or.

→ **Une fenêtre sur les rêves,** Pr Isabelle Arnulf, éd. Odile Jacob.

AVOIR

→ **À la source des rêves,** conférence de Perrine Ruby du 15 mars 2016 à la Cité des sciences et de l'industrie. Sur Dailymotion.com.

INTERNET

→ **Amalakep.com** Le site d'Amala Klep Kremmel. Outre les séances d'ouverture de rêve d'1 heure, Amala propose également une formation en ligne pour apprendre à mieux décoder ses rêves.

→ **Sites.google.com/site/perrineruby/home** Le site de Perrine Ruby. Elle y lance notamment un appel aux personnes qui viennent de perdre un proche au cours des 3 derniers mois et qui seraient disposées à raconter leurs rêves. Perrine Ruby s'est également illustrée en analysant 6 000 rêves du confinement. Un livre est en préparation – si vous avez témoigné et que vous souhaitez des précisions sur l'utilisation de votre rêve, contactez-la par mail avant fin août. •