

LE RÊVE

Entre manifestation métaphysique et phénomène physiologique :

Le rêve a passionné maintes civilisations et maintes générations avant la nôtre, attirant la curiosité des foules par son aspect mystérieux et inexplicable. Aujourd'hui, on en sait un peu plus sur ce phénomène. Mais, quelles certitudes avons-nous réellement à son propos ?

Le rêve survient pendant le sommeil paradoxal. Durant celui-ci, les organes sensoriels sont au repos, ce qui signifie que l'ensemble des sensations ressenties pendant le sommeil ne sont pas perçues mais créées par le cerveau, de la même façon qu'on peut percevoir une odeur ou une texture en l'imaginant ou en se la remémorant volontairement. Cependant, il est encore difficile de déterminer ce qui pousse nos cerveaux à créer ces sensations.

Le lobe préfrontal également est au repos durant la phase du sommeil paradoxal, or c'est lui qui nous permet d'ordonner nos idées ou donner un sens à ce que l'on expérimente. Ainsi, il est courant que nos rêves manquent de cohérence ou de vraisemblances, ce qui les rend plus difficile à expliquer au réveil et sont facilement oubliés.



L'occurrence ou non d'un rêve dépend de la présence ou l'absence de certaines enzymes telles que la sérotonine ou les histamines, il s'agit donc bien d'un phénomène biochimique. Cependant, il reste de nombreuses zones d'ombre que la science ne parvient pas à expliquer concernant les mécanismes du rêve.

Pourquoi on rêve ?

La science n'a trouvé aucune explication à l'occurrence des rêves, ils ne semblent apporter aucun avantage à l'organisme. D'autres domaines y trouvent néanmoins de nombreuses explications.

La mythologie évoque par exemple le rêve prémonitoire, qui permet de voir l'avenir. Messages codés ou clairs, ils permettent souvent au rêveur de prédire une catastrophe et d'en minimiser les dommages. Par ailleurs, ceux qui croient à l'existence d'une âme expliquent qu'il ne s'agit que d'une manifestation libre de celle-ci dans la dimension onirique lors du sommeil, puisqu'elle serait au service du corps lors du temps d'éveil. Durant la période de l'Antiquité, en Grèce, certains médecins utilisaient même le rêve pour diagnostiquer leurs patients. En effet, le symbole de la lune dans le rêve était fréquemment utilisé pour évaluer l'état de santé du rêveur : une lune dans un ciel dégagé serait gage de bonne santé tandis qu'une lune dissimulée derrière les nuages serait plutôt annonciatrice de maladie dans un futur proche.



Qu'est-ce qui détermine le contenu de nos rêves ?

Généralement, toutes les images et tous les sons que l'on perçoit durant un rêve sont des sons et images que l'on a déjà perçus en étant réveillés. On considère même que le cerveau ne peut imaginer un visage sans l'avoir vu au préalable.

Cependant, nombreux sont ceux qui n'ont aucun souvenir des personnes ou des images perçues dans leurs vies éveillées. La psychanalyse, et notamment Freud, explique cela par le fait que le rêve ne serait que la manifestation de souvenirs refoulés ou de traumatismes. En effet, les images les plus insupportables seraient supprimées du conscient du rêveur pour lui revenir en songes.

D'autres théories évoquent une intervention du divin pour déterminer le contenu de nos rêves. La déité transmettrait les images nécessaires au rêveur pour lui communiquer un message personnel ou destiné à ceux qui l'entoure, à l'échelle d'une famille, comme le prophète Ibrahim qui a pris connaissance de son devoir de sacrifier son fils à travers un rêve, d'une ville, d'un pays ou de l'ensemble des Hommes.

Le mot de la fin:

La science nous en apprend beaucoup sur le sujet du rêve mais sa connaissance reste incomplète. D'autres domaines d'étude s'y ajoutent pour donner une vision plus complète de ce phénomène dépendamment des croyances de chacun

~ Bargach Maria

