

Contenus des rêves : approche expérimentale et expérience subjective

Maryse Siksou

DANS **LE JOURNAL DES PSYCHOLOGUES** 2015/2 n° 325 , PAGES 22 À 27
ÉDITIONS **MARTIN MÉDIA**

ISSN 0752-501X

DOI 10.3917/jdp.325.0022

Date de mise en ligne : 25/02/2015

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://shs.cairn.info/revue-le-journal-des-psychologues-2015-2-page-22?lang=fr>



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour Martin Média.

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur cairn.info/copyright.

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.



Maryse Siksou

Maître de conférences
des universités, HC, HDR
Membre du comité
de rédaction
du *Journal
des psychologues*

Contenus des rêves : approche expérimentale et expérience subjective

Rêves prémonitoires, mythologiques, rapportés par des écrivains ou des artistes, rêves récurrents, cauchemars... de quel rêve parle-t-on ? Pour répondre à cette question, la première étape est de s'attacher aux modalités de recueil des contenus de rêve, aux conditions dans lesquelles il se réalise et aux conséquences sur la nature des rêves concernés. La deuxième étape sera d'analyser plus finement ces contenus, leurs récurrences, leur singularité, tant leurs thématiques que les émotions véhiculées.

LA REPRÉSENTATION TRADITIONNELLE DES RÊVES

Au IV^e siècle avant J.-C., Aristote s'interrogeait pour savoir à quelle faculté de l'âme rattacher le rêve : l'entendement ou la sensibilité ?

Il tranche en argumentant que le rêve se rapporte plutôt à l'imagination, conçue comme une modification de la sensibilité. Au V^e siècle, Macrobe, philosophe latin né en Numidie, commente un texte de Cicéron (livre VI de *La République*), le « Songe de Scipion » et propose une classification des songes :

- L'oracle (*oraculum*), messenger divin : une personne annonce au rêveur ce qui va lui arriver.
- La vision (*visio*), image claire du futur : les personnes se présentent à nos yeux comme nous les verrons réellement.
- Le songe (*somnium*) énigmatique, dans lequel les éléments incompréhensibles nécessitent un tiers pour les interpréter.
- *Insomnium* : expression de désir ou de crainte.
- *Visuum* : apparition lors de la rêverie.

Comment objectiver un rêve ? Il est rare que les peintres figurent leur propre rêve. C'est néanmoins ce que fit

Albrecht Dürer, en illustrant immédiatement et en explicitant la « vision » terrifiante qui l'avait réveillé : « La nuit du mercredi au jeudi après la Pentecôte [7-8 juin 1525] je vis en rêve ce que représente ce croquis : une multitude de trombes d'eau tombant du ciel. La première frappa la terre à une distance de quatre lieues : la secousse et le bruit furent terrifiants, et toute la région fut inondée. J'en fus si éprouvé que je m'éveillais. Puis, les autres trombes d'eau, effroyables par leur violence et leur nombre, frappèrent la terre, les unes plus loin, d'autres plus près. Et elles tombaient de si haut qu'elles semblaient toutes descendre avec lenteur. Mais, quand la première trombe fut tout près de terre, sa chute devint si rapide et accompagnée d'un tel bruit et d'un tel ouragan que je m'éveillais, tremblant de tous mes membres, et mis très longtemps à me remettre [...] » (Yourcenar, 1983.)

Cette question de la représentation picturale du rêve vise à résoudre l'opposition de l'onirique au visible, de l'imitation de la nature à la représentation créative (imaginative). Comment représenter les rêves d'autrui, donc des récits de rêves mythologiques, religieux ou des visions ? Comment articuler deux énoncés qui ont des sémiotiques différentes : le visible (ou le « ressenti ») et la narration ? C'est en grande partie la problématique qui sépare le rêve et son récit. Les artistes de la Renaissance mettent en rapport le monde réel et le monde onirique en procédant par juxtaposition, en jouant sur les symétries et la perspective, en opposant des dimensions de l'espace (proche-lointain, droite-gauche, haut-bas) ou la couleur (clair-obscur). Une autre tentative consiste à interposer un personnage entre les deux mondes (souvent un ange). Les images oniriques peuvent aussi flotter dans les airs dans de petites bulles (technique qui sera d'ailleurs reprise plus tard par des peintres romantiques ou encore les dessinateurs de bande dessinée) ou sur / dans un nuage, interface entre la réalité et le monde onirique. Chez les peintres flamands, cauchemars et visions sont



représentés directement, faisant surgir des créatures terrifiantes ou burlesques. Dans la littérature, les témoignages restituant l'expérience subjective du rêve sont nombreux, qu'ils viennent des surréalistes et d'autres auteurs du Moyen Âge aux Temps modernes. S'agit-il d'une retranscription de rêves ou de constructions littéraires au service d'une thèse ? On ne le sait pas toujours. C'est le cas des rêves de Descartes, tous datés du 10 février 1619. Les rêves rapportés par Marcel Proust (1919-1927) nous renseignent davantage sur les mécanismes du rêve, avec, par exemple, la description de « l'emboîtement » des personnages : « *Il devait la revoir une fois encore, quelques semaines plus tard. Ce fut en dormant, dans le crépuscule d'un rêve [...]. Il se promenait avec [...] un jeune homme en fez qu'il ne pouvait identifier, le peintre, Odette, Napoléon III et mon grand-père, sur un chemin qui suivait la mer et la surplombait à pic, tantôt de très haut, tantôt de quelques mètres seulement [...]. Ainsi Swann se parlait-il à lui-même, car le jeune homme qu'il n'avait pu identifier d'abord était aussi lui ; comme certains romanciers, il avait distribué sa personnalité à deux personnages, celui qui faisait le rêve et un qu'il voyait devant lui coiffé d'un fez.* »

Les surréalistes constituent un laboratoire du récit de rêve avec *La Révolution surréaliste*. Marie-Ève Boucher* énumère les dix caractéristiques du genre :

- La densité événementielle. Les événements sont très nombreux et les récits sommaires.
- La dérive narrative. Les séquences spatiales et actantielles s'enchevêtrent, les séries se chevauchent.
- L'emboîtement de configurations actantielles qui se développent par addition de personnages.
- L'unité narrative. Les situations initiales et finales – le premier et le dernier événement – sont fortement ponctuées. C'est une construction esthétique.

- L'illogisme et l'absurde sont exacerbés. L'extravagant et le bizarre sont mis en relief par une série aléatoire d'événements.
- Les répliques de type « cadavres exquis » ou d'autres formes de collage (le collage de citations) sont une des formes rhétoriques de l'absurdité onirique.
- De même, les « objets surréalistes » – c'est le *ready-made* onirique.
- Cette panoplie de l'absurde et de l'illogique se déroule dans un monde diurne, quotidien et réaliste. L'histoire est simple, claire, absurde, et elle se passe à midi, au coin de la rue.
- Les rêves surréalistes ont bien été racontés par des surréalistes.
- La sexualité : elle est curieusement absente du rêve surréaliste.

Les surréalistes insistent sur l'aspect bizarre et illogique du rêve, sur l'opposition entre les mondes diurne et nocturne, alors que, chez les plasticiens, on identifie deux courants : l'un proche de l'illustration du récit et de la réalité ; l'autre, au contraire, ouvert aux



Description imagée et écrite d'un rêve dans le Journal d'Albrecht Dürer (le 8 juin 1525). Vienne, Kunsthistorisches Museum.

Note

* Boucher M. E., 2006, *Le Récit de rêve surréaliste ou la Révolution d'un genre*, Université de Montréal, Littératures de langue française.

→ phantasmes les plus débridés dans un monde qui s'éloigne des règles de la réalité (apesanteur, êtres hybrides...). Les travaux empiriques nous permettent-ils de trancher entre les hypothèses de continuité ou de discontinuité de la vie diurne et nocturne ?

L'APPROCHE EMPIRIQUE

Définition du rêve

Le rêve désigne l'activité mentale qui s'opère durant le sommeil, incluant perceptions, sensations corporelles et émotions, ou restreinte aux expériences plus élaborées, vivaces et ressemblant à une histoire, rappelées au réveil.

Le rêve inclut quatre significations qui se recouvrent :

- une forme de pensée durant le sommeil qui survient lorsqu'il se produit un minimum d'activation cérébrale dans un contexte où les stimuli externes ne sont pas traités ;
- quelque chose que l'on expérimente comme une série d'événements actuels (une séquence de perceptions, pensées, émotions) ;
- ce dont on se souvient au réveil, une mémoire de l'expérience du rêve ;
- un rapport oral ou écrit fondé sur l'expérience du rêve et fourni au chercheur.

Selon la majorité des auteurs depuis Sigmund Freud, le rêve est une simulation de l'expérience éveillée de la réalité.

Les épisodes d'un rêve incluent le rêveur (comme observateur ou participant) et presque toujours un personnage à côté du rêveur (une personne ou un animal). Ils sont souvent engagés dans une action (regarder, marcher, courir) ou une interaction sociale. La participation à l'événement, accompagnée de personnages, d'activités et d'interactions sociales, est ce qui différencie le rêve d'activités mentales nocturnes plus fragmentées et fugaces.

Selon la majorité des auteurs depuis Sigmund Freud, le rêve est une simulation de l'expérience éveillée de la réalité, aussi de nombreux systèmes d'analyse de contenu utilisent des traits de l'expérience éveillée et évaluent leur présence ou leur absence dans le récit de rêve.

Les techniques de recueil et d'analyse des récits de rêve

Les chercheurs ne peuvent pas étudier directement l'expérience du rêve. Seul le récit du rêve permet d'avoir

accès à la description de l'expérience. La nature et le contenu du récit sont influencés par différents facteurs :

- lieu du recueil (maison, laboratoire, classe, consultation, psychothérapie) ;
- méthode de réveil (spontanée, induite) ;
- moment de l'éveil (période précoce ou tardive du sommeil), stade du sommeil avant l'éveil (*avec mouvements oculaires rapides* : REM ou *sans mouvement oculaire rapide* : NREM) ;
- type de recueil (questionnaire, journal) ;
- méthode de rapport (écrit par le sujet ou l'observateur, enregistrement audio) ;
- type de consigne fournie (focalisée ou non sur le rappel du rêve) ;
- examen du contenu rapporté (absence, questionnaire fermé ou semi-structuré) ;
- situation interpersonnelle (rapport direct à un expérimentateur ou à un clinicien) ;
- délai entre le moment du rêve et le récit ;
- caractéristiques des sujets (genre, personnalité, habitude de rappel de rêve).

Source du recueil de rêve

Le recueil de récits de rêve peut se faire au domicile ou au laboratoire, dans des cadres différents et selon plusieurs techniques. Le recueil au domicile est le mode de recueil le plus ancien (1850 à 1950). Il s'agit essentiellement du recueil dans des journaux de récits de rêve tenus librement par des écrivains, philosophes ou psychologues. Depuis les années 1950, ce type de recueil est encadré par les chercheurs qui proposent, à des volontaires, consignes et questionnaires de façon à homogénéiser la pratique et à faciliter l'exploitation des contenus.

Introduite par les études scientifiques, la pratique du recueil au laboratoire présente l'avantage d'obtenir les rêves d'une personne pendant la nuit et sur plusieurs nuits, dans des conditions contrôlées. Les éveils en phase REM ou NREM permettent d'obtenir des rêves qui seront oubliés le matin au moment du réveil. Quatre ou cinq rêves sont obtenus en une seule nuit. Si les éveils multiples peuvent limiter la qualité des récits de rêve, le récit de rêve recueilli le matin apporte une information nouvelle et fiable sur les contenus originaux des rêves.

Le problème de cette méthode est son coût et le temps qu'elle implique. Par ailleurs, les cauchemars et les rêves à contenus sexuels se produisent rarement au laboratoire, sans doute à cause de facteurs sociocognitifs. Même recueillis sur plusieurs nuits, les rêves incluent des éléments liés à l'environnement du laboratoire. Cette méthode reste utile

Type de mesure	Référence de base	Exemples	Type d'évaluation
Mesures générales			
Prévalence	Présence par rêve	Douleur, sexe, émotion	A, J
Fréquence	Nombre par rêve	Personnages	A, J
Intensité	Note de caractéristique par rêve	Vivacité, bizarreries	A, J
Cohérence structurale	Nombre d'unités Nombre de catégories relationnelles	Nombre de liens de causalité	J
Profil temporel	Présence d'évaluation	Valeur émotionnelle	A, J
Mesure de longueur corrigée (proportion, intensité)			
Fondée sur le mot	Nombre de cotations par mot	Nombre de mots du récit	J
Fondée sur la ligne	Nombre de cotations par ligne		
Fondée sur l'unité	Nombre de cotations par unité	Unité temporelle	J
Fondée sur la catégorie	Nombre de cotations par catégorie	Rapport actions agressives sur le nombre d'actions Émotion appropriée pour le rêve	A, J

Tableau 1 : Types de mesures utilisées pour évaluer la similarité des contenus de rêve comparés aux caractéristiques de la réalité diurne (d'après Nielsen, 2011).
A : autoévaluation ; J : évaluation par un juge.

pour constituer une base de référence permettant d'évaluer les récits collectés autrement.

Les outils du recueil

Les journaux constituent un matériel intéressant, en particulier pour étudier la fréquence des cauchemars, mais sans précision entre le moment du rappel et le rêve. Les journaux prospectifs ont deux formes :

- « liste de vérifications » (*checklist*) : consiste à noter le nombre et les types de rêve ;
- « narratif » : le participant fournit une transcription écrite complète de chacun des rêves.

Il est possible que le participant se focalise sur les rêves les plus mémorables et passionnants, donc sur les mauvais rêves et les cauchemars. Les listes de contrôle permettent, au contraire, de pointer les rêves banals ou pauvres. Les journaux présentent l'inconvénient d'attirer l'attention du rêveur sur leurs rêves et donc d'en augmenter le rappel. Toutefois, cet effet motivationnel s'estompe dès la seconde semaine. Le problème du recueil dans des groupes

de volontaires concerne l'absence d'information sur les sujets, autre que leur genre et leur âge.

Le questionnaire est une méthode valide pour évaluer différents aspects du rêve :

- la fréquence des types de rêve (banal, cauchemar), l'association avec l'anxiété ;
- les traits spécifiques des rêves ou la croyance que les personnes ont de leur vie de rêveur ;
- la survenue la plus récente d'un type de rêve, rare au labo (récurrent, existentiel) ou des rêves anciens (premier souvenir de rêve, cauchemar le plus terrifiant) ;
- des questions de validité, liées à des distorsions et des biais mnésiques, restent posées.

De nombreux questionnaires ont été développés, utiles pour la recherche. Le questionnaire de rêve de Mannheim (Schredl *et al.*, 2014) cherche à mettre au jour l'histoire du rêve : le rappel, les cauchemars, mais aussi le rêve lucide, l'attitude face aux rêves et les effets des rêves sur la vie quotidienne. Validé auprès de 2 929 personnes, ce questionnaire est destiné aux travaux portant sur les personnes atteintes →

→ de troubles du sommeil, de troubles psychiatriques ou de cauchemars.

L'échelle la plus utilisée (Hall et Van de Castle, 1966) comprend cinq cents attributs répartis entre onze catégories. Les échelles permettent de coter des variables ordinales de caractéristiques (*i.e.* plus ou moins) ou des catégories (nominales, *i.e.* présence ou absence). Ces échelles sont utiles pour évaluer, par exemple, le niveau d'activité, la clarté de l'imagerie visuelle (de vague à très vif) ou la vivacité. Chez les rêveurs qui ont un mauvais rappel, la corrélation calculée entre les mesures obtenues par les questionnaires et celles dérivant de l'analyse de contenu de rêves est basse.

Des échelles récentes s'attachent à des aspects particuliers, ainsi la *Dream Threat Rating Scale* dédiée aux événements traumatiques ou les échelles utilisant une classification des émotions (intensité de négligeable à très intense). La nouvelle grille d'analyse de contenus d'Alfio Maggioni (2010) tente une synthèse des analyses antérieures.

L'ANALYSE DU CONTENU DES RÊVES

L'analyse du contenu des rêves est l'une des méthodes fondamentales appliquées à la recherche sur le rêve. Des aspects particuliers du matériel verbal sont quantifiés pour mener l'analyse statistique qui est importante pour différencier des éléments aléatoires d'éléments significatifs. Si cette méthode présente de nombreux avantages, comme la comparaison de groupe ou le test d'hypothèse, elle entraîne aussi une perte d'informations, car tous les aspects du rêve ne sont pas examinés, et la spécificité du rêve d'une personne ne peut pas être saisie. La procédure d'analyse de contenu passe par plusieurs étapes : formuler une hypothèse (par exemple, les patients dépressifs rêvent plus souvent de rejet que la population générale), choisir une échelle, obtenir des récits de rêve, utiliser des juges externes pour noter à l'aveugle, vérifier la fiabilité inter-juges, procéder au traitement statistique des données, interpréter les résultats. Des travaux empiriques importants comme la banque de rappels de rêves d'Antonio Zadra, qui comporte plus de six mille rappels recueillis dans des conditions standardisées, alimentent le fonds disponible pour les chercheurs.

Des analyses linguistiques ont aussi été proposées pour analyser le contenu des récits de rêve : analyse structurale du récit ou analyse narrative. Les concepts fondamentaux de l'étude narrative reposent sur la dichotomie récit (la forme narrative) / histoire (la substance narrative).

Données quantitatives sur les contenus

- *Images, modalités sensorielles* : La plupart des récits de rêve incluent des contenus visuels, mais aussi des expériences auditives (50 %), olfactives, gustatives, douloureuses (moins de 1 %) et des éléments kinesthésiques. Les aveugles atteints de cécité avant quatre, cinq ans n'ont pas d'images visuelles, mais plus d'impressions liées au toucher, au goût et à l'olfaction, alors que ceux qui présentent une cécité acquise après cinq ans ont des images visuelles (Zadra, Domhoff, 2011).
- *Sensations, émotions* : L'étude des émotions et de la bizarrerie dans les rêves pose des problèmes méthodologiques. Les rêveurs ont tendance à attribuer plus d'émotions aux rêves faits chez eux. Selon Antonio Zadra et G. William Domhoff (2011), on constate 30 % à 35 % de contenus émotionnels, les émotions négatives étant plus fréquentes que les positives, l'anxiété et l'angoisse étant les plus courantes ; en revanche, le corpus exploité n'indique que huit contenus érotiques sur six cent trente-cinq. L'intensité serait une caractéristique du rappel matinal, ce qui suggère un biais de sélection pour le rappel du contenu émotionnel le plus saillant. La prévalence de l'évaluation des éléments bizarres dans les rêves est plus importante sur les petites distorsions ; les bizarreries importantes étant rares (*cf. tableau 2*). Le prototype du récit de rêve est un rapport clair, cohérent et détaillé d'une situation impliquant le rêveur et un autre protagoniste dans des activités et préoccupations courantes. Les contenus exotiques (5 %), impossibles (1 %), absence de bizarrerie (50 %), degré de bizarrerie : bas (30 %), moyen (8 %), élevé (2 %) (Zadra, Domhoff, 2011).

Les rêves typiques

Le terme « typique » recouvre aussi les sens de « récurrent » et « universel ». Les taxonomies de rêves typiques incluent : être chassé ou poursuivi ; voler et tomber ; nager ou être

	Événements impossibles	Modifications soudaines et petites distorsions	Différent de la réalité 1 aspect	Différent de la réalité 3 aspects ou +
Labo	10 %	30 % – 60 %	75 %	7 % – 8 %

Tableau 2 : Degré d'étrangeté des récits de rêve recueillis en laboratoire (d'après Zadra, Domhoff, 2011).

Thèmes	Nombre de catégories	Femmes	Hommes	Tous
Personnages familiaux	4	75 %	62 %	
Lieux familiaux pour les loisirs	5	42 %	27 %	
Travail-école-politique	1	20 %	29 %	
	0	13 %	20 %	
Érotique ou sexuel		4 %	12 %	80 %

Tableau 3 : Répartition des catégories selon le sexe (d'après Zadra *et al.*, 2011). Les résultats comparés aux normes de Hall et Van de Castle seraient expliqués par l'âge de la population et l'évolution des mœurs.

dans l'eau ; passer un test ou un examen ; perdre des objets ; rater un train ou un bus ; traverser des passages étroits ; être perdu, être nu ou légèrement vêtu ; être blessé, en danger ou mort ; perdre des dents. Toutefois, ces rêves typiques ne sont pas forcément fréquents (Magglioni *et al.*, 2010).

Dans les années 1960-1970, les travaux ont fourni des données importantes sur le contenu des rêves, soulignant qu'ils simulent la vie réelle de façon plus importante que ce que les cas cliniques ne l'avaient laissé croire. Lorsque l'on emploie les mêmes catégories, on observe peu de différence entre les contenus des rêves fait au laboratoire ou à la maison, à l'exception des éléments hostiles et agressifs plus fréquents à la maison chez les jeunes adultes. Les contenus sont cotés en fonction de catégories choisies pour déterminer le degré dans lequel les rêves impliquent des personnes et des activités de la vie quotidienne (*cf. tableau 3*). Les contenus des récits évoluent avec l'âge, la santé. Toutefois, l'étude de centaines de rêves indique une cohérence inattendue des contenus, de la fin de l'adolescence à la vieillesse.

CONCLUSION

Si les rêves ne sont pas des pensées exprimées par des images, mais plutôt des pensées émotionnelles (Magglioni *et al.*, 2010), ils reposeraient sur un système de symbolisation affective fondamentalement différent d'un système cognitif. Par conséquent, ils fonctionneraient grâce à des codes analogique, sensoriel, viscéral et cinesthésique. Selon ce point de vue, les catégories utiles pour étudier le contenu des récits de rêves seraient affectives. La symbolisation affective repose sur des systèmes motivationnel et relationnel, centrés sur l'attachement, la sexualité,

la dominance, l'amitié, les relations avec les étrangers et les ennemis, le corps et l'environnement.

La symbolisation affective est subjective, ce qui signifie qu'elle est dirigée par des motivations et des désirs (non pas « *c'est une pomme* », mais « *je veux une pomme* »). La symbolisation affective juge par le biais des émotions (bon / mauvais) et non de la réalité (vrai / faux), elle utilise des catégories relationnelles affectives et non des classifications descriptives (un lion n'est pas « un mammifère », mais « un animal dominant et dangereux »). Ce biais d'interprétation des catégories pourrait expliquer les bizarreries de contenu de certains rêves. La symbolisation affective s'exprime aussi par des images. Ainsi, comme dans un film, un orage n'est pas dans le rêve une description d'un état du monde, mais une façon d'informer sur une situation potentiellement dangereuse. Certaines images ou événements servent à fournir un contexte au rêve en attachant une signification émotionnelle à une situation. Même dans un rêve dans lequel aucune émotion n'est rapportée, la symbolisation affective peut se manifester sous la forme d'images prégnantes. Cette thèse marque les limites d'une quantification des contenus cognitifs indépendants des mécanismes sous-jacents, en particulier de la dissociation du contenu manifeste et du contenu latent. En effet, si le rêveur ne peut pas toujours comprendre seul son rêve, l'observateur ne peut pas davantage le déchiffrer sans le rêveur, lui seul détient les clefs, conscientes, subconscientes – et inconscientes – qui permettent de lire son rêve, de décoder ses constituants et de les associer à son vécu pour dévoiler le contenu du rêve dont il a gardé le souvenir évanescant. C'est pourquoi, comme l'évoque Perrine Ruby (2011), l'étude du rêve constitue un champ d'étude idéal pour un travail interdisciplinaire. ▀