

Le Monde Sens & santé

LA SCIENCE DU BIEN-ÊTRE

13 - AUTOMNE 2019

CAHIER NEUROSCIENCES

**CE QUI NOUS POUSSE
À FAIRE L'IMPOSSIBLE**

AVEC LE PROGRAMME
GREATER GOOD SCIENCE

PSYCHOLOGIE

**PARLER DE LA
MORT DONNE
DU SENS À LA VIE**

ET SI JE N'AVAIS
PLUS QUE 24 HEURES
À VIVRE ?

**EXERCEZ-VOUS
AU YOGA DU RÊVE**

**LES RÈGLES D'OR
POUR RETROUVER
LE SOMMEIL**

**CE QU'ON APPREND
EN DORMANT**

**DE L'AUTOHYPNOSE
ANTI-INSOMNIE**

Dormir enfin!

Dr Rangan Chatterjee

Le good docteur de la télévision britannique





Rêver sans dormir

Le rêve éveillé libre, qui permet de susciter et analyser ses rêves, est une méthode d'accompagnement psychothérapeutique qui peut nourrir une vie éveillée plus consciente.

Un des plus sûrs moyens de se souvenir de ses rêves ou d'en explorer les méandres inconscients avec une certaine clarté est sans doute de les faire... éveillés ! C'est à Georges Romey que l'on doit la création, dans les années 1980, d'une méthode d'accompagnement psychothérapeutique fondée sur l'analyse de l'imaginaire dans les rêves libres. « On met à profit un état modifié de conscience proche de l'hypnose ou de la méditation, avec moins de phénomènes de vigilance et d'autocensure. Le rêve éveillé est moins chaotique et plus organisé que son pendant nocturne, ce qui n'empêche pas l'émergence de symboles et de ressentis qui vont déterminer les axes de travail avec les patients », explique Paprika Bommenel, psychanalyste à Clamart formée au rêve éveillé libre (REL). Concrètement, après un temps d'accueil par le thérapeute, le patient s'allonge, ferme les yeux et laisse venir à lui des images et émotions qu'il décrit en temps réel alors que le thérapeute les note. Vient ensuite une phase de restitution face à face où sont explorées à deux ces images (soleil, nuit, fontaine, vieux sage, montagne, arbre...) et leur insertion dans le récit. « Nous nous référons à Freud et Jung mais n'imposons aucune interprétation », précise Paprika Bommenel, nous accompagnons dans un travail introspectif sur l'imaginaire afin que les personnes se reconnectent à elles-mêmes. » Une méthode productive, à en croire Julie, qui la pratique depuis deux ans : « Alors que je n'avais plus dans mes thérapies par la parole, le REL m'a permis de prendre conscience de mon ressenti et a débloqué beaucoup de choses, notamment autour du deuil de mon père. J'ai pu amorcer à la suite de ça un rééquilibrage entre mes attentes émotionnelles et mon

besoin de sécurité, et ainsi sortir du cadre figé dans lequel j'étais. J'ai en tête une séance où j'étais une fleur parmi les fleurs mais souhaitais m'échapper du vase... La mère célibataire que je suis a depuis pris le risque de changer de vie : décider d'une garde alternée, vivre entre Paris et Marseille, m'installer en libéral... Le REL a eu un effet notable sur ma vie. »

En pratique, les séances de rêve éveillé libre s'effectuent une fois par semaine ou une fois toutes les deux semaines avec un thérapeute formé. 🐞

AMETS FRAGOSO

Demandez à votre cerveau d'y travailler

Si des scientifiques ont pu trouver des réponses à leurs questionnements durant leurs songes et des artistes ou inventeurs accoucher de leur création pendant la nuit, pourquoi pas vous ? Comme l'explique le Dr Deirdre Barrett, rêver, c'est « penser dans un état biochimique différent » qui peut enrichir nos perceptions. Pour que Morphée vous fasse avancer, pensez, le soir au coucher, à la question qui vous intéresse et demandez à votre cerveau d'y travailler la nuit. Au réveil, soyez très attentif à vos premières pensées, sensations et intuitions. Le Dr Barrett a constaté dans une expérience qu'elle a menée en 1993 qu'environ 50% des participants qui avaient, une semaine durant, exprimé le souhait que leur rêve réponde à un problème (choisi par eux) durant l'incubation avaient eu un rêve en rapport avec cette question. Comme le confiait en 1974 la pionnière des recherches sur le rêve créatif, Patricia Garfield : « Une fois que l'état de rêve vous a apporté votre propre poème, peinture ou solution à un problème, vous savez. Vous serez ensuite toujours capable de rechercher de l'inspiration et de l'aide du côté des rêves. » 🐞

Laissez vagabonder votre esprit

PAR **PASCALE SENK**,
ÉDITRICE SPÉCIALISÉE EN PSYCHOLOGIE

Bien loin d'être des « pertes de temps », les rêveries diurnes, véritables rendez-vous avec nous-mêmes, nous permettent de favoriser d'autres états de conscience, de mieux nous connaître et de nous reconnecter à notre vie intérieure.



Ce sera peut-être devant un feu de cheminée, ou en randonnant sur des chemins de forêt, ou même dans votre automobile, en plein bouchon... Peu à peu, vous sentirez comme un appel d'air mental : se détachant du réel, vos pensées se feront filandreuses, éparées, libérées. Dans votre esprit, vous sauterez du coq à l'âne : ce mot doux de votre enfant entendu le matin, la scène d'un roman lu récemment, une réflexion de votre patron... Vous aurez plongé dans une rêverie. Grâce à ce CinémaScope portatif si intime, vous voyagerez dans votre intériorité.

Être présent à ses propres pensées

Vous craignez de telles expériences ? Vous les considérez comme de la paresse, de la fuite mentale ou de l'ennui stérile ?

Normal. Tout, dans notre société occidentale tendue vers le progrès matériel, technologique et scientifique, nous a conduits à privilégier une pensée vigilante, efficace dans la vie quotidienne. Depuis des siècles, c'est Voltaire le rationnel qui l'emporte sur Rousseau le rêveur sensible. Ceux qui sont souvent « dans la lune », les Spoutniks du fond de la classe, suscitent moqueries et parfois rebuffades, sanctions.

La divagation mentale a même inquiété parfois, tant elle a pu être assimilée à de la psychose.

Pourtant, comme répondit un jour William James, l'un des pères fondateurs de la psychologie américaine, à ceux qui lui reprochaient, dans ses rêveries, d'être « absent à ce qui se passait » : « Il s'agit plutôt d'être présent à mes propres pensées. »

Avec les nouvelles technologies, l'incitation à rester

en mode réceptif et vigilant s'est encore intensifiée : voici l'homme moderne hyperconnecté aux écrans, aux commentaires sur les réseaux sociaux, donc sans cesse tiré hors de lui-même et à risque de surcharge cognitive... Pour enfin échapper à ce rush mental et nous détendre, nous jouons à *Candy Crush* sur un téléphone portable ou consacrons notre « temps de cerveau disponible » à regarder des séries télé.

Mais, toutes passionnantes soient-elles, celles-ci ne sont que des voyages imaginés par d'autres, alors que nos rêveries nous promènent dans notre profondeur. « Les écrans nous maintiennent dans l'inertie psychique, estime le Dr Manuella von Strachwitz, psychiatre et psychothérapeute qui a publié un *Abécédaire de la rêverie* (Albin Michel). Seul le fait de lâcher l'état conscient permet de se régénérer, en laissant advenir de nouvelles images et idées. »

Pour cette hypnothérapeute, qui appelle la rêverie « l'état hypnotique sans le savoir », il est essentiel de pouvoir vagabonder à l'intérieur de soi. « Nous sommes habitués à n'envisager que la veille ou le sommeil, des modes d'attention "on" ou "off", ce qui est très réducteur, car nous disposons en réalité de plusieurs manières possibles d'être au monde. De la veille au sommeil en passant par la rêverie justement et d'autres expériences simples de dissociation vécues à l'état conscient, c'est tout un continuum d'états de conscience qui s'offre. Il ne tient qu'à nous de les explorer et d'en profiter. »

L'équilibre psychique naîtrait de cette capacité à passer avec fluidité d'un état à l'autre : de « l'espace du dedans », comme le nommait le poète Henri Michaux, à la réalité extérieure, de soi aux


PASCALE SENK

EST JOURNALISTE ET
ÉDITRICE SPÉCIALISÉE
EN PSYCHOLOGIE.

SON DERNIER LIVRE :
*ET TU VERRAS TA
VIE AUTREMENT...*
100 CHRONIQUES PSY,
LAROUSSE/LE FIGARO.

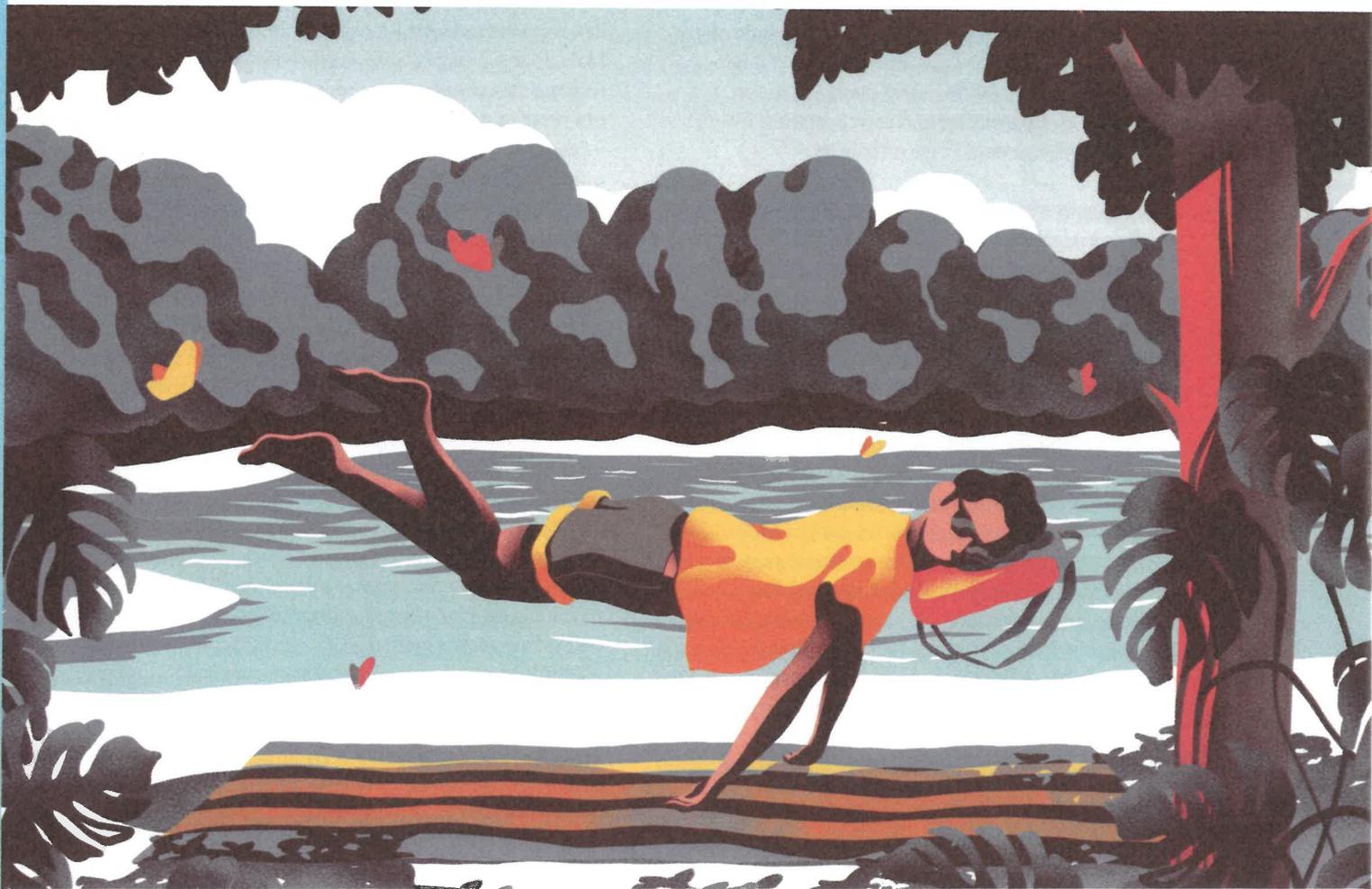
autres... et du vagabondage mental à la vigilance. C'est aussi ce qu'a découvert le chercheur en neurosciences Michel Le Van Quyen, auteur de *Cerveau et silence. Les clés de la créativité et de la sérénité* (Flammarion). Victime d'une paralysie faciale après des mois de « surcharge cognitive » due à une intense activité professionnelle, il a été contraint de s'arrêter, passant de longues heures dans le silence, la contemplation... jusqu'à un certain point. « *Comme je ne pouvais m'empêcher quelques heures par jour de consulter certains dossiers, raconte-t-il, j'ai alors découvert que ce sont les hauts et bas dans l'activité attentionnelle qui, me régénérant, me donnaient accès à des idées nouvelles.* »

Michel Le Van Quyen a ainsi expérimenté sur lui-même les effets régénérateurs d'un cerveau passant régulièrement de l'hypervigilance à son « mode défaut » – quand, semblant passif, au repos, il poursuit en réalité une activité fondamentale : « *Le cerveau se sert des périodes d'inactivité pour se débarrasser des sous-produits métaboliques toxiques qu'il produit quand il consomme de l'énergie, explique le chercheur. Les cellules gliales impliquées dans*

l'évacuation de ces déchets ne peuvent l'effectuer quand le cerveau est en pleine activité. Lorsqu'il passe en "mode défaut", en état de rêverie notamment, cette "douche neuronale" est alors possible. » Depuis ces découvertes – qui ont moins d'une dizaine d'années –, les neuroscientifiques parlent moins d'un équilibre « cerveau gauche-cerveau droit » à rechercher que de « mode vigilance-mode défaut » (lire l'interview de Michel Le Van Quyen dans *Sens & santé* n° 11).

Moins de vigilance, plus de connaissance de soi

Ces bienfaits de la rêverie diurne, les psychanalystes en attestent aussi, notamment parce qu'elle permet l'émergence et l'expression du moi profond. Le dispositif même de la cure, invitant l'analyste à « l'attention flottante » tandis que le patient peut se laisser aller aux « associations libres », incite à privilégier cet état dans les séances. Pour Freud, la rêverie diurne libérait, tout comme le rêve, l'expression du désir inconscient d'un sujet. Mais, contrairement aux rêves, qui nous emmènent loin dans des symboles, de la fantaisie, la rêverie se déroule le plus souvent sur des préoccupations très



quotidiennes. « *Nous sommes là et pas là, repensons brusquement à une situation qui nous préoccupe, nous souvenons d'une obligation pour le lendemain, voyons resurgir de la mémoire un moment que nous avons complètement oublié*, observe Manuella von Strachwitz. *Il peut alors y avoir des éclairs de compréhension, l'intuition de devoir faire absolument ceci ou cela.* » Ainsi, c'est en étant moins vigilant, en se déprenant de soi, qu'on est parfois plus « soi ». D'une certaine manière, rêvasser ainsi, sur le divan de l'analyste ou ailleurs, ramène à l'état infantin. Celui où, jouant près de sa mère, le petit homme imagine des histoires, se raconte des faits d'armes ou d'amour, fait le tri dans ce qu'il vit. « *Et, mieux, c'est la rêverie de sa mère, lorsque celle-ci est présente mais occupée à penser, pas seulement à "faire", qui l'incite à apprendre*, précise la psychanalyste Monique Zerbib en se référant aux travaux du psychanalyste britannique Wilfred R. Bion. *Capable d'accueillir les projections de son bébé et d'être ainsi contenante, elle permet peu à peu à celui-ci de penser à son tour et d'acquérir la précieuse aptitude à être seul.* » C'est en divaguant mentalement que l'enfant élabore son « monde à soi » : les passions naissantes, le rêve d'un futur métier, les événements qui l'ont marqué et qu'il « digère » ainsi dans son esprit.

Une source de résilience

Quels sont donc mes « châteaux en Espagne » ? Quels souvenirs reviennent régulièrement m'inspirer dans ce que je vis actuellement ? Quelles personnes me marquent au point d'apparaître dans mes rêveries ? Autant de questions qui trouvent leur réponse, si l'on veut bien y prêter attention, dans nos divagations mentales. Se construit alors notre identité, notre espace intouchable, ce qui reste de nous-mêmes quand l'environnement nous atteint et nous contraint. Dans son dernier livre, Boris Cyrulnik relève ainsi combien ses heures de rêverie – alors qu'orphelin il ne trouvait pas encore les mots pour dire cet effroyable qu'il avait vécu (l'arrestation puis la déportation de ses parents) – l'ont protégé du désespoir. Et il n'est pas seul : Georges Perec, Jean Genet, Romain Gary... S'ils sont devenus les immenses écrivains que l'on connaît, c'est parce qu'ils ont passé de longues heures à élaborer en rêvassant des modes de compréhension et une représentation « rien qu'à eux » de ce qu'ils vivaient. Le psychiatre le rappelle : « *dans la boue, avoir des rêves dorés* », loin d'être stérile, peut être une manière de donner du sens à sa réalité. À certaines périodes, cela peut donc devenir une priorité. 🍀

À LIRE

Abécédaire de la rêverie, Manuella von Strachwitz, éd. Albin Michel, 2018.

Cerveau et silence. Les clés de la créativité et de la sérénité, Michel Le Van Quyen, Flammarion, 2019.

La nuit, j'écrirai des soleils, Boris Cyrulnik, Odile Jacob, 2019.

« **Promenade de la rêverie au rêve** », in *Rêverie*, revue de l'Association de relaxation psychanalytique Sapir (Arep), coll. Champs du corps, n° 3, L'Harmattan, 2016.

Faites entrer plus de rêverie dans votre vie

Offrez-vous des sas entre deux activités intenses
Par exemple, libérez vingt minutes avant ou après chaque rendez-vous ou contrainte. Ne « bourrez » pas votre agenda, prévoyez de vous laisser respirer sans rien de prévu à certains moments.

Profitez des « interstices »

Le lever du jour et la tombée de la nuit sont des moments particulièrement propices aux promenades mentales. Votre psychisme se nourrit alors des allers-retours entre conscient et inconscient. Ne vous levez pas trop vite le matin, et soyez attentif aux images créatrices qui viennent à vous avant le sommeil.

Marchez... pour créer

Le rythme des pas, l'oxygénation de tout le corps, le balancement du bassin, l'entrée dans la lenteur... Marcher longuement génère une forme de bercement qui libère l'esprit. Les philosophes le savaient bien qui ont tous, de Kant à Nietzsche, abondamment nourri leur œuvre en voyageant à pied.

Observez autour de vous

Asseyez-vous sur un banc en ville ou dans la nature, et regardez simplement ce qui se passe autour de vous.

Nourrissez-vous d'art

Dans un musée, installez-vous immobile face à une toile de maître ; ou, chez vous, allongez-vous et écoutez une pièce de musique, observez les sentiments et pensées que ces bijoux artistiques font naître en vous.

Adonnez-vous à un « hobby » manuel

Broderie, ponçage de vieux meubles, jardinage... pendant que nos mains s'activent, notre activité mentale s'en donne à cœur joie. Sauf souci ou préoccupation insistante, nous sommes à la fois connectés au réel – par ce que nous sommes en train de faire – et déconnectés par nos divagations mentales. 🍀