

Ariel Toledano

Réflexions talmudiques sur les rêves



• EDITIONS IN PRESS •

Réflexions talmudiques sur les rêves

ÉDITIONS IN PRESS

74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

www.inpress.fr

RÉFLEXIONS TALMUDIQUES SUR LES RÊVES

ISBN 978-2-84835-870-3

© 2023 ÉDITIONS IN PRESS

Couverture : Milena Gallot

Visuel de couverture : © Concept Photo Studio – Adobe

Mise en pages : Christian Millet

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (Loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Pour Karine

Un rabbi demande à un de ses fidèles :

– Qu'est-ce qui te fait vivre ?

Le fidèle lui répond :

– Je suis boulanger.

Le rabbi lui dit :

– Je ne te demande pas de quoi tu tires ta subsistance ! Je souhaite savoir à quoi tu rêves. Qu'est-ce qui te fait vivre...

« L'esprit de l'homme a trois clefs qui ouvrent tout : le chiffre, la lettre, la note. Savoir, penser, rêver. Tout est là. »

VICTOR HUGO, *Les Rayons et les Ombres*

Chapitre 1

« J'ai fait un rêve ! »

*« Quiconque reste sept jours sans rêver
est dit malheureux. »*

RABBI YONA au nom de RABBI ZEIRA

Talmud Bérakhoth 14a

L'intelligence du rêve

J'ai fait un rêve ! C'est par cette formule que l'on tente de partager l'expérience subjective de toutes pensées ou émotions ressenties au cours du sommeil et rappelées au réveil. Les rêves sont ancrés dans le rythme ordinaire de nos vies mais ils sont le reflet d'une de nos activités mentales les plus singulières et les plus personnelles. On dit *halamti halom* en hébreu, qui signifie littéralement « j'ai rêvé un rêve ». L'utilisation de cette redondance, qui est courante dans la langue hébraïque, peut être perçue comme une manière de renforcer l'émotion que le rêve a suscitée, et

le besoin de le formuler à autrui pour qu'il soit interprété. Le rêve est pure intelligence écrit Anne Dufourmantelle¹, *car il n'est pas seulement le chiffre secret de notre désir mais, en intelligence avec le réel, il instruit notre être dans la nuit de notre sensibilité.*

L'intelligence du rêve est unique à l'humain car lui seul peut en révéler le contenu. Mais elle est aussi exclusive, car elle est hors de portée de la machine ou de toute forme d'intelligence artificielle. L'évocation d'un songe ne s'exprime qu'au passé, ce qui incite à penser à la déclinaison du verbe « être » en hébreu qui ne se conjugue pas au présent – allusion à l'impossibilité de saisir l'instant du rêve et de se résigner au contentement de son souvenir ou du moins à ce que notre mémoire est capable de restituer. Sigmund Freud évoquait l'idée d'un souvenir lacunaire, de l'incapacité de conserver la totalité du rêve, voire de la perte en route de pièces significatives de son contenu.

Georges Perec² expliquait que le simple fait de retranscrire un rêve était en soi une manière de le trahir. Ce constat rend particulièrement complexes les travaux de recherches de ceux qui tentent de comprendre les processus mentaux et cognitifs qui apparaissent au cours du sommeil. Ils n'ont en effet pas accès aux rêves au moment où ils sont vécus et n'ont pas d'autres choix que d'orienter leurs travaux sur des récits oniriques collectés au réveil. Mais cette phase est en soi complexe car il n'est pas toujours aisé de faire le récit de

1. Anne Dufourmantelle, *Intelligence du rêve*, Payot, 2012.

2. Georges Perec, *La boutique obscure, 124 rêves*, Denoël, 1973.

ses rêves. Ils peuvent être le lieu d'expériences subjectives comme un ressenti ou l'expression d'une émotion sans qu'il y ait une histoire parfaitement scénarisée. Cette complexité de formulation à laquelle s'associe l'impossibilité de retracer le moment précis de la nuit qui correspond au récit évoqué est encore un défi supplémentaire pour les recherches en neurobiologie ou en psychologie liées au sommeil.

La signature cérébrale des rêves serait donc une difficulté insoluble ? Pour tenter d'y répondre, les chercheurs ont conceptualisé une technique de triangulation qui consiste à évaluer trois données du rêve que sont les récits du rêveur, les signaux cérébraux et les comportements du dormeur. Le rêve lui-même s'organise en trois phases qui sont représentées successivement par l'expérience elle-même du rêve vécu pendant le sommeil, puis sa remémoration au réveil et enfin sa verbalisation autour d'un récit. Nous verrons que le chiffre 3 se retrouve aussi au centre de l'approche talmudique des rêves.

Les recherches actuelles ont permis de mettre en évidence une catégorie de dormeurs particulièrement intéressants pour explorer les rêves : il s'agit des rêveurs qualifiés de « lucides », c'est-à-dire qu'ils ont la capacité de rêver tout en étant conscients. Il existerait même certaines méthodes pour induire des rêves lucides comme des techniques d'entraînements cognitifs ou d'exposition du dormeur à des *stimuli* particuliers. La prise de certaines substances médicamenteuses pourrait également faire parvenir à ce type de rêves. Il est légitime de se demander si ces techniques ne compromettent pas l'intégrité du sommeil.

Cette préoccupation émerge à mesure que nous cherchons à décoder les rêves d'une façon plus exhaustive. Pour la majorité des rêveurs, la prise de conscience du rêve ne se fait que lors du réveil. Quelle que soit la manière dont on rêve, cette perception projette l'homme dans un monde infini, qui devient l'occasion de nouvelles vies, de nouveaux espaces où l'imagination est encore plus débridée. Mais nous verrons que ces rêves déjantés sont très minoritaires même si l'on convient qu'il existe une grande variabilité entre individus. Il n'en reste pas moins que la majorité des rêves sont des répliques fidèles de la vie réelle tels qu'ils sont rapportés dans la banque de 20 000 rêves mise en ligne par les chercheurs du département de psychologie de l'université de Santa Cruz³. Parviendra-t-on à élucider la fonction de cette activité cognitive durant le sommeil ? Les rêves sont-ils la manifestation de désirs inconscients comme le suggère l'approche psychanalytique ? Est-ce qu'ils sont une forme d'expression du processus imaginaire ? Le cinéaste italien Federico Fellini⁴, qui a tenu un carnet de rêves pendant une trentaine d'années, y voyait une source pérenne d'inspiration.

3. www.dreambank.net, sous l'égide d'Adam Schneider et G. William Domhoff, du département de psychologie de l'université de Santa Cruz en Californie.

4. Federico Fellini, *Le Livre de mes rêves*, Flammarion, 2020.

L'homme est capable de se réaliser à travers ce qu'il a rêvé

Les rabbins du Talmud, qui se sont beaucoup intéressés au sujet, estiment qu'un rêve non interprété est comme une lettre qui n'a pas été lue⁵. Ils perçoivent l'activité onirique comme un espace créatif où l'homme est capable de se réaliser à travers ce qu'il a rêvé. Cette idée se retrouve d'ailleurs à travers la première occurrence du sommeil dans le texte biblique. Il s'agit du passage qui évoque la création de la femme dans la Genèse⁶. « Dieu (*YHVH-Élohim*) fit tomber un sommeil profond (*tardéma*) sur *HaAdam* (l'homme primordial androgyne), qui s'endormit (*vayishane*) ; il prit un de ses côtés, et l'entoura de chair. Dieu (*YHVH-Élohim*) organisa le côté en femme (*isha*) et la présenta à l'homme. » Dieu a créé la femme (*isha*) au cours du sommeil de l'homme primordial. Ce dernier découvre cet être différent lors de son réveil et réalise qu'il a fait le plus beau des rêves. Cette première occurrence du sommeil se rattache au concept de création. Elle symbolise la capacité pour l'homme de retranscrire en actes les éléments rêvés.

La première évocation biblique de la terminologie de rêve, *halom* en hébreu, apparaît dans le chapitre 20 du livre de la Genèse⁷. Il est question d'Avimelekh, roi de la ville philistine de Ghézar qui pris en otage Sarah, l'épouse

5. Bérakthoth 55a.

6. Genèse 2, 21-22.

7. Genèse 20,3.

d'Abraham et l'a installé dans son palais. Le texte biblique évoque l'apparition de Dieu (*Élohim*) dans un songe pour signifier au monarque les conséquences de son acte et lui dit : « Tu vas mourir, à cause de cette femme que tu as prise. » Le rêve, dans cette première occurrence biblique, permet un contact avec le divin. C'est dans cette même perspective que Rava⁸, un des maîtres du Talmud, interprète un autre verset de la Torah⁹ dans lequel Dieu (YHVH) affirme : « Et je persisterai (*haster astir*) à leur cacher ma face (*panay*) ce jour-là (*bayom hahou*) », dans le sens : « Je leur cacherai ma face le jour mais je leur parlerai la nuit en rêve. »

Le rêve est 1/60^e de la prophétie

Les rabbins du Talmud considèrent que « le rêve est 1/60^e de la prophétie¹⁰ ». Cette mesure de 1/60^e est souvent retrouvée dans les textes talmudiques¹¹ pour tenter d'expliquer un concept difficile en le comparant à une notion plus familière. Cette formule à propos du rêve est rapportée dans le traité Bérakthoth qui évoque cinq concepts liés à la vie et à la tradition juive : « Cinq réalités représentent 1/60^e d'autres réalités : le feu, le miel, le shabbat,

8. Haguiga 5b.

9. Deutéronome 31,18.

10. Bérakthoth 57b.

11. Bérakthoth 40a, Bérakthoth 57b, Nédarim 39b, Baba Métsia 30b, Taanit 10a, Péssahim 94a, Yébamot 62a.

le sommeil et le rêve. Le feu est 1/60^e de la géhenne¹², le miel est 1/60^e de la manne¹³, le shabbat est 1/60^e du monde à venir, le sommeil est 1/60^e de la mort¹⁴, et le rêve est 1/60^e de la prophétie. »

Maïmonide, dans son *Guide des égarés*¹⁵, tient à prévenir que malgré cet adage talmudique, il n'est tout de même pas envisageable de comparer le rêve à la prophétie : « On ne saurait établir une proportion entre deux choses spécifiquement différentes. » Il rappelle une autre parole rabbinique issue de la Genèse *Rabba* : « Le fruit abortif (*noféleth* en hébreu) de la prophétie est le songe. » Il explique que le fruit abortif est identique au fruit lui-même si ce n'est qu'il est tombé avant sa parfaite maturité, et il est de même à propos de la faculté imaginative durant le sommeil qui est identique à l'état de prophétie mais dans une forme insuffisante, qui n'est pas arrivée à son terme. Ainsi, la prophétie selon Maïmonide est le plus haut degré de la faculté imaginative

12. *Guéhinom*, *guéhinam* en hébreu. Cette terminologie utilisée dans le Talmud donne lieu à toute une doctrine eschatologique. Elle évoque le lieu où seront jugées les âmes des « méchants » après la vie terrestre. Cet endroit est perçu comme terrible à travers cette comparaison avec le feu. Dans le traité Shabbat 39a, les rabbins du Talmud laissent suggérer que la porte de ce lieu se trouve en dessous de la terre. Cette présentation est peut-être à l'origine du mot enfer, qui vient du latin *infernus* qui signifie en dessous.

13. Nourriture miraculeuse du peuple d'Israël au cours de la traversée du désert après la sortie d'Égypte.

14. Le sommeil est 1/60^e de la mort. Le rite de lavage des mains institué au réveil dans la loi juive évoque celui de se laver les mains à la sortie d'un cimetière, comme s'il s'agissait d'émerger de sa propre mort, une forme de résurrection chaque matin.

15. *Guide des Égarés*, II-36.

dont l'accès n'est possible qu'à une poignée d'élus car elle nécessite qu'elle soit au préalable au plus haut degré de perfection dans sa formation primitive. L'acquisition des sciences spéculatives ou l'amélioration des mœurs ne suffiront pas à atteindre le degré nécessaire à la prophétie.

Maïmonide définit ainsi trois conditions qui mènent à la prophétie, à savoir, la perfection de la faculté rationnelle au moyen de l'étude, celle de la faculté imaginative dans sa formation primitive, et enfin celle des mœurs. Ces trois caractéristiques doivent être présentes mais peuvent l'être à des niveaux différents.

Il existe ainsi une forme de hiérarchie entre prophètes dont le plus grand reste Moïse selon Maïmonide, auquel Dieu s'est adressé sans intermédiaire, « face à face – *panim el panim*¹⁶ », alors que les autres prophètes n'ont eu leurs révélations divines que dans des songes, des visions nocturnes, ou dans un état d'assoupissement. Il y a ainsi différents niveaux de prophéties et les rêves en sont une des manifestations mineures.

Cette conception amène les rabbins du Talmud à développer une approche interprétative centrée sur le futur. Ils acceptent cependant l'idée qu'il n'y a pas de fatalité. Le rêve ne projette jamais une situation déjà acquise, mais il est question d'une grammaire du futur qui dépend de la manière dont on l'interprète. Les rêves sont annonciateurs de nouvelles qu'il faut savoir déchiffrer, interpréter. Cette

16. *Panim el panim*, communément traduit par « face-à-face » mais qui peut signifier également : intériorité à intériorité.

approche est centrale dans la tradition talmudique qui énonce dans le traité Bérakhoth 55b : « Tous les rêves vont d'après la bouche. » La bouche de l'interprète évidemment, mais aussi celle du rêveur lui-même à travers la manière dont il formule son récit. Le rêve est signifiant dans la mesure où il est interprété.

Rachi¹⁷, le grand commentateur de la Bible et du Talmud, va jusqu'à expliquer qu'un rêve ne présage de rien tant qu'on ne lui attribue pas d'interprétation. Les rabbins du Talmud s'interrogent ainsi sur la capacité des rêves à prévoir l'avenir alors que les analystes sont souvent tournés vers le passé. La dynamique est différente, elle se situe chez Freud, dans un retour à l'enfance, dans le refoulé, au court-circuit du désir. Il tente d'appréhender l'inconscient en interprétant les récits oniriques. De leur côté, les chercheurs en neurosciences entendent saisir les mécanismes de l'activité cérébrale au cours des rêves. Ils aspirent à les déchiffrer à travers l'exploration numérique des images mentales. Les psychologues cognitivistes accordent quant à eux une attention particulière à l'influence du présent sur la signification des rêves. Ils souhaitent discerner comment la conscience compose avec le réel. Ces approches éclairciront-elles un jour l'énigme que constituent les rêves ? Nous vous proposons de découvrir les pages talmudiques consacrées aux rêves. Elles ont sans aucun doute contribué à l'élaboration d'une clé des songes à travers les siècles.

17. Rachi (1040-1105) est l'un des plus grands commentateurs de la Bible et du Talmud.

Les rédacteurs du Talmud se sont passionnés pour le monde des rêves au point de développer une véritable doctrine d'interprétation. Leur approche ressemble à bien des égards à celle d'une cure psychanalytique. Elle s'en distingue néanmoins, car ils appréhendent les rêves comme pouvant être annonciateurs de nouvelles qu'il faut savoir déchiffrer. « Les rêves vont d'après la bouche » nous dit le Talmud, c'est-à-dire qu'ils ne présagent de rien tant qu'on ne leur attribue pas d'interprétation. Quels sens doit-on donner à nos rêves ?

Ariel Toledano nous invite à découvrir la doctrine talmudique des rêves et les interprétations des récits oniriques de la Bible, ceux de Jacob, Joseph, Pharaon, Salomon ou Nabuchodonosor dans un ouvrage qui mêle une connaissance profonde des textes de la sagesse juive, l'approche psychanalytique et celle, plus récente, des neurosciences.



© Paulo Poveroni

Ariel Toledano est médecin vasculaire. Il enseigne l'Histoire de la médecine à la faculté de médecine de l'Université Paris Cité. Il est l'auteur de plus d'une vingtaine d'ouvrages parmi lesquels *La médecine du Talmud* (In Press, 2014) et *Le Livre de l'Harmonie – Introduction à la Kabbale* (In Press, 2022). Il est également l'auteur avec Henri Atlan de *Croire et ne pas croire* (In Press, 2023).



ISBN : 978-2-84835-870-3

12 € TTC – France

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •

Visuel de couverture : © Concept Photo Studio – Adobe Stock