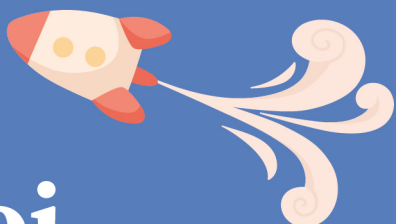


Et tu *deviendras*
grand(e) ●●●

Nicolas **Schlösser**
Postface d'Adrien **Blanc**



Pourquoi je rêve ?

L'activité onirique
de l'enfant décryptée



Sommaire

L'auteur.....	9
Le postfacier.....	9

Introduction

Le rêve, une énigme millénaire	11
---	-----------

Chapitre 1

Neurobiologie du rêve	17
A. Le rythme circadien	17
B. Différents états de vigilance	20
C. La découverte du sommeil paradoxal	22
D. Les cycles de sommeil.....	29
E. Un cerveau rêveur qui s'affranchit de la rationalité..	31
F. L'organisation du sommeil dans le développement de l'enfant	35
G. Une construction progressive du sommeil	38
H. Les illusions hypnagogiques.....	41
I. L'animal et son rythme de sommeil.....	47

Chapitre 2

Rêve et vie psychique	53
A. Le travail du rêve.....	53
B. L'appareil psychique et ses systèmes	55

C. Refoulement, retour du refoulé et rêves	61
D. Les rêves prémonitoires	63
E. Conflit psychique	66
F. Un appareil psychique en construction chez l'enfant..	70
G. La peur d'aller dormir	73
H. Le rêve comme travail psychique	81

Chapitre 3

Rêve et EMDR	89
A. La découverte de l'EMDR.....	89
B. Le rêve comme thérapie nocturne	96
C. Modèle du traitement adaptatif de l'information	98
D. Sommeil paradoxal et inscription psychique	101
E. Incidences sur l'enfant, son développement et son rêve	104
F. L'intérêt du rêve : vers une approche plurielle.....	109
G. Différencier les rêves des cauchemars, des terreurs nocturnes et des vécus traumatiques chez l'enfant.....	115
H. L'investissement de l'imaginaire, du rêve et de la rêverie.....	119
Conclusion	127
Postface.....	133
<i>Adrien Blanc</i>	
Bibliographie	141

La collection

Comprendre et accompagner le développement des tout-petits jusqu'à l'âge adulte est une grande aventure, passionnante, engageante et quotidienne, autant pour les parents que pour les différents professionnels concernés.

La collection **Et tu deviendras grand(e)...** propose au plus grand nombre un partage de connaissances spécialisées et pluridisciplinaires à travers des livres parlants, illustrés et ancrés sur des pratiques concrètes et actuelles. Notre visée : rendre accessible la richesse du développement humain – tant psychique que relationnel – inscrit dans le lien à l'autre et le monde contemporain.

Cette collection est dirigée par **Adrien Blanc**, docteur en psychologie, psychologue clinicien en Centre-Médico-Psychologique et en Hôpital de Jour pour enfants (GHU Paris-Psychiatrie et Neurosciences), enseignant en psychanalyse au Centre de formation Saint-Honoré et chercheur associé au Laboratoire de Psychologie Clinique, Psychopathologie, Psychanalyse (PCPP - UR 4056) de l'Université de Paris. Elle propose des ouvrages centrés sur des sujets actuels, parfois mal compris ou trop simplifiés, portant sur le développement de nos enfants.



L'auteur



Nicolas Schlösser, psychologue clinicien d'approche psychanalytique et thérapeute EMDR, travaille auprès d'enfants et d'adolescents en Centre-Médico-Psychologique et en Hôpital de Jour au Groupement hospitalier universitaire Paris-Psychiatrie et Neurosciences. Il enseigne également la psychologie avec comme objectif de la rendre accessible et concrète, principalement auprès d'éducateurs de jeunes enfants et spécialisés.

 [nicolas_schlosser_](#)

 [Nicolas Schlösser](#)

Le postfacier

Adrien Blanc est docteur en psychologie, psychologue clinicien en Centre-Médico-Psychologique et hôpital de jour (GHU Paris-Psychiatrie et Neurosciences), formateur en psychologie et psychanalyse au Centre de Formation Saint-Honoré (Paris) et chercheur associé à l'Université de Paris (PCPP - UR 4056).



 [blancadrien1](#)

 [Adrien Blanc](#)



Introduction

Le rêve, une énigme millénaire

Qu'est-ce qu'un rêve? Le dictionnaire Larousse le définit comme une « *production psychique survenant pendant le sommeil, et pouvant être partiellement mémorisée* ». Cependant, derrière cette simple description, une foule de questionnements viennent à l'esprit.

Qui ne s'est jamais interrogé sur le sens de ses rêves? Sur la source de ses cauchemars et angoisses nocturnes? Ou encore sur la meilleure façon d'accompagner un enfant qui se réveille en cris et en pleurs?

Depuis la nuit des temps, l'Homme rencontre dans son sommeil des manifestations hallucinatoires qu'il attribue, selon les époques et les cultures, à divers phénomènes. Ces images, sensations et ressentis, plus ou moins clairs, lui parvenant lorsqu'il dort ont souvent été mêlés à des explications mystiques : dans l'Antiquité, le rêve correspondait à un message que les divinités envoyaient au rêveur pour lui faire

entrevoir le futur. On s'intéresse déjà au sens que peuvent avoir des songes qui sont appréhendés comme des présages. Le rêveur doit d'ailleurs s'associer à un oracle pour traduire ce message. Celui-ci est supposé être un élu des dieux, dont il connaît la langue, ce qui en fait un allié indispensable pour interpréter le mystérieux présage. Puisque le rêve constitue une parole d'anticipation, il a une valeur prophétique. Cet art de décrypter les songes pour leur associer un message se nomme **l'oniromancie**.

Dans cette conception antique, notons que le dormeur n'est pas considéré comme étant à l'origine de son rêve : il est passif face à un songe qui est déposé en lui par un agent externe. Il est considéré comme un récepteur et non un émetteur.

Pour illustrer davantage notre propos, prenons l'exemple de la société grecque antique qui distingue plusieurs types de citoyens, chacun ayant des droits différents au sein de la cité. Il en va de même pour leurs rêves. En effet, on prête une attention toute particulière aux songes des puissants, qu'ils soient rois ou chefs de guerre. Ces rêveurs privilégiés reçoivent dans cette logique des présages oniriques dignes de leur rang. Lorsqu'un dieu a déposé son message chez le dormeur, ce dernier convoque l'oracle chargé de la traduction du message transporté par le rêve. Ce sage oniromancien interprète les diverses images et sensations rapportées par le rêveur en contenu relatif à la politique, au pouvoir ou à la guerre. On peut donc souligner que, dans cette conception, on n'attribue pas la même valeur à un rêve et il n'est pas investi de la même façon, selon la place sociale du citoyen.

D'ailleurs, l'importance du rêve peut non seulement varier selon la personne, mais aussi selon le lieu où il est advenu.

Par exemple, en Égypte, au xv^e siècle avant J.-C., se pratique l'incubation, procédé consistant à aller dormir dans un lieu prestigieux, réputé habité des dieux, afin d'obtenir sous forme de songes diverses prescriptions de la divinité. Cette fois encore, cette croyance met l'accent sur l'influence du contexte extérieur dans lequel le rêve est advenu.

Alors que dans la Grèce et l'Égypte antiques on considérait que les rêves émanaient du divin, Aristote (384-322 av. J.-C.) est convaincu que le rêve puise son contenu dans les événements récents qu'a vécus le rêveur dans sa vie. Pour le philosophe grec, il n'existe ni prémonitions ni messages divins dans ces expériences. Au fil des époques, l'intérêt pour le rêve n'a jamais disparu, chaque culture et peuple proposant leur propre analyse du phénomène nocturne.

Au début du xx^e siècle, un tournant dans la connaissance onirique a lieu lorsque Sigmund Freud va proposer un modèle du fonctionnement du rêve qui s'inscrit en rupture avec les conceptions précédentes, puisque le médecin viennois pose l'hypothèse que nos songes sont les reflets de nos désirs les plus masqués, sommeillant au fin fond de notre psychisme. Ainsi, cette théorie suppose que, pour décrypter nos songes, il faut **regarder à l'intérieur de nous-mêmes** et non plus chercher des messages issus de puissances extérieures. Il est alors le premier à situer l'origine du rêve et ses manifestations psychiques dans notre cerveau.

Plus récemment, depuis les années quatre-vingt, les avancées technologiques et scientifiques majeures issues de la neuro-imagerie et des neurosciences cognitives nous ont permis de répondre à bien des questions concernant le fonctionnement du cerveau. Toutefois, malgré ces évolutions spectaculaires, l'énigme du sens de nos rêves continue en partie à se poser à l'homme moderne. Encore aujourd'hui, et ce malgré tout l'engouement que ce sujet suscite, il n'existe pas de consensus scientifique sur la fonction du rêve pour l'organisme et le psychisme. Si les scientifiques les plus éminents sur le sujet ont pu formuler plusieurs théories, le phénomène onirique confronte les chercheurs à d'importantes difficultés méthodologiques qui les empêchent, pour l'instant, d'aller au-delà de l'hypothèse.

Le songe étant par nature lié au sommeil et donc à la nuit, cette manifestation qui se produit au cours de la période la plus silencieuse et sombre de la journée s'entoure par essence d'une certaine **aura de mystère**. Dans la majeure partie des sociétés humaines, la nuit est associée à l'inconnu, au danger, voire au vide. Ce n'est pas pour rien que l'enfant est bien souvent inquiet par ce moment qui conclut sa journée. En effet, au-delà des angoisses de séparation classiques, il se trouve à cet instant confronté à une question qui a parcouru les siècles : **que se passe-t-il à l'intérieur et à l'extérieur de nous lorsque nous nous abandonnons au sommeil ?**

Ce livre tente de cerner avec davantage de précisions ce qui caractérise l'activité onirique, afin de mieux comprendre ce qui se passe pour l'enfant qui rêve, qui cauchemarde, qui est pris d'insomnie. Il paraît évident que l'enfant qui s'éveille

pour rechercher du réconfort auprès de l'adulte a besoin d'une parole qui saura le rassurer. L'adulte dont il s'agit, qu'il soit parent ou un professionnel de la petite enfance, pour réagir à cette sollicitation avec le plus de disponibilité possible, doit se confronter à ses propres interrogations sur ce qui advient en lui chaque nuit. C'est autour de ces questions énigmatiques et intrigantes d'enfant et d'adulte que nous allons cheminer, souhaitant offrir une meilleure appréhension et compréhension de cette expérience si singulière et si banale à la fois. Qu'est-ce qu'un rêve? Pourquoi rêve-t-on? Pourquoi sous forme d'images si étranges? Pourquoi les oublie-t-on? Quelles fonctions le rêve a-t-il pour notre organisme et notre psychisme? Qu'est-ce que le rêve peut nous apprendre du fonctionnement de notre cerveau?

Pour éclaircir ces points complexes, nous nous référerons successivement à plusieurs disciplines afin de mieux appréhender le phénomène onirique. En effet, il nous paraît à notre époque indispensable de croiser différents domaines se penchant sur le fonctionnement mental de l'humain, afin de répondre de la manière la plus globale et holistique possible à ces questions. Nous ferons dialoguer ensemble des considérations biologiques, neuropsychologiques, psychanalytiques et encore d'autres modèles théoriques issus de récentes recherches en psychologie. Nous pensons que ces diverses approches mises en commun tendront à décroiser des disciplines qui peinent parfois à travailler de concert dans l'étude de la psychologie de l'enfant et du développement psychique de l'individu. Ainsi, si la psychanalyse nous permet de saisir l'importance des processus inconscients qui nous traversent pendant le rêve, nous verrons aussi que les der-

nières années de recherche sur la thérapie de retraitement (EMDR)¹ ont ouvert la voie à un modèle innovant, complétant nos connaissances passées dans la quête de compréhension des processus mentaux à l'œuvre pendant le sommeil.

Cet ouvrage ne propose donc en aucun cas une clé des songes, c'est-à-dire un manuel qui ferait correspondre un contenu onirique à un sens symbolique caché à comprendre. Il se dispensera également de formuler des conseils éducatifs équivoques, son objectif étant plutôt de fournir des clés de compréhension sur le rêve, pour que chaque parent ou professionnel de l'enfance s'approprie cette pensée et décide par lui-même des solutions à appliquer pour l'enfant, de manière réflexive et relationnelle. En effet, l'humain étant unique par essence, il nous paraît vain de proposer des solutions toutes faites qui ne seraient pas le résultat d'une éducation adossée à la subjectivité de l'enfant. Nous verrons ensemble que l'activité de rêve et les échecs passagers de ce processus inné servent au contraire à accéder à cette singularité de l'enfant, permettant de mieux répondre à ses besoins spécifiques. Ces développements liés au rêve visent également à éclairer les parents et les professionnels de l'enfance sur la manière dont fonctionne le psychisme du jeune dans ses composantes conscientes et inconscientes, au-delà même du sujet du songe. Enfin, il nous semble important que ce livre aide à comprendre lorsqu'il faut s'alerter ou non vis-à-vis des manifestations nocturnes de l'enfant, en particulier face à un sujet aussi énigmatique auquel on peut soi-même en tant qu'adulte être déboussolé.

1. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, ou intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires.



Pourquoi rêve-t-on ? Pourquoi nos rêves sont-ils parfois étranges ? Pourquoi les oublie-t-on ? Et comment comprendre l'activité onirique de l'enfant ?

Encore à ce jour, il n'existe pas de consensus scientifique sur l'intérêt de rêver, ce qui laisse bon nombre d'interrogations en suspens. Ce sont justement ces questions qu'il importe de clarifier pour offrir aux parents et aux professionnels travaillant avec des enfants une meilleure perception du phénomène onirique. Ce livre permet de mieux comprendre les questionnements de l'enfant, ses récits de rêves, ses angoisses nocturnes si déroutantes pour l'adulte...

Partant du constat que le dialogue entre les différentes disciplines scientifiques sur ce sujet reste encore trop rarement engagé, l'auteur propose une approche croisée entre neurosciences, psychanalyse et EMDR.

Un guide qui permet de mieux saisir les enjeux du phénomène onirique pour y répondre de la manière la plus complète possible.



Nicolas Schlösser est psychologue clinicien d'approche psychanalytique et thérapeute EMDR. Il travaille auprès d'enfants et d'adolescents en Centre-Médico-Psychologique et en Hôpital de Jour au GHU-Paris-psychiatrie et neurosciences. Il enseigne également la psychologie avec comme objectif de la rendre accessible et concrète, principalement auprès d'éducateurs spécialisés et de jeunes enfants.

ISBN : 978-2-84835-896-3
Illustration de couverture :
Good Studio - Adobe Stock
www.inpress.fr

