

INTRODUCTION

Rien ne me prédisposait à écrire un livre sur les rêves en général et moins encore sur les miens en particulier. Certes, je rêve presque toutes les nuits et circonstance aggravante, j'en note le contenu depuis fort longtemps. Des carnets s'accumulent, du moins pour ceux que je n'ai pas égarés, sur une étagère de plus d'un mètre de long.

J'ai lu beaucoup de traités sur les rêves : Depuis les innombrables « *dictionnaires des songes* » jusqu'aux publications dites scientifiques des deux derniers siècles. Les premiers m'ont d'abord intrigué puis peu à peu lassé par le rabâchage de notions périmées ou grossièrement simplificatrices tandis que les dernières n'ont cessé de me passionner, ouvrant des chemins de réflexion, apportant des explications plausibles à mes interrogations. Bref, voilà où j'en étais parvenu à plus de quatre-vingts ans, dont une large soixantaine ouverte sur l'univers des songes et consacrées dans ma vie consciente, il faut bien vivre, à mon métier de médecin cancérologue, soignant, enseignant et chercheur, dans ma discipline, la radio-oncologie. Par ailleurs, et cela n'est pas négligeable pour notre propos, coupable de quelques échappées romanesques pour me délivrer de la rigueur des publications scientifiques qui ont jalonné mon parcours professionnel.

Il m'arrivait d'évoquer des rêves dans les conversations familiales et amicales et de m'étonner que la conscience onirique soit faible ou même absente chez la plupart de mes proches. Je n'ai jamais tenté de les convaincre qu'eux aussi rêvaient. Cependant je me rendais compte que je suscitais leur intérêt pour les aventures de la nuit et parfois

RÊVER

leurs regrets de ne pouvoir partager cette passion en apportant leurs propres témoignages.

Jusqu'au jour où je rencontrai Jacques Flament, éditeur d'un livre de Françoise Lefèvre mon épouse(43) et d'un texte que j'avais écrit il y a une quinzaine d'années et qu'il sauva de l'oubli(20). Nous parlions des mystères de la genèse de l'écriture. Je me hasardai à dire que les rêves pouvaient inspirer certains passages et même des romans entiers et j'en donnai quelques exemples. Jacques me proposa alors d'écrire un livre sur les rêves. Je manifestai ma surprise et mes réticences. Mais il insista. Les jours suivants, je réfléchis sur le sujet, à la fois pour le remercier de sa confiance mais je l'avoue, pour approfondir les bonnes raisons que j'avais de ne pas me lancer dans un tel projet. Hélas, le ver était dans le fruit et plus je plongeais dans la construction de ce texte, plus s'ouvrait en moi le gouffre de l'envie et même l'obligation de l'écrire. Avais-je accumulé pour rien, en tout cas, pour ne rien partager avec d'autres, des milliers de pages depuis plus d'un demi-siècle ? Et surtout comment pouvais-je continuer à dormir et un jour prochain mourir sans mettre de l'ordre dans le matériau brut enfoui dans ces carnets ? Certes je n'avais pas été le premier à me livrer à cet exercice depuis l'aube des temps mais j'avais la chance de connaître les avancées des neurosciences du sommeil et la genèse des rêves. J'étais dans une position privilégiée pour tenter une approche contemporaine de la fabrication et du sens des rêves. Il me suffisait de puiser dans le réservoir des pages de mes carnets, de les relire, les redécouvrir, les analyser, de les comprendre et parfois de les décrypter en harmonie avec les neurosciences de notre temps. Bien entendu, les découvertes suscitent plus de questions qu'elles n'en résolvent, et certaines seront immanquablement les erreurs de demain. La Science se nourrit de ses échecs et ne cesse jamais son mouvement de défrichage de l'inconnu. Cependant, m'adressant aux lecteurs de notre temps, je pouvais les mettre en garde contre les errances bien naturelles des penseurs et des chercheurs du passé, encore bien vivaces dans les croyances de beaucoup d'entre nous et hélas dans la

INTRODUCTION

plupart des livres sur les rêves et leur interprétation. Enfin le rôle joué par les rêves au cours des époques et dans les civilisations qui nous ont précédé, ménage quelques surprises. Voilà pourquoi j'aimerais partager avec vous l'étude passionnante des fonctions et créations nocturnes de notre cerveau-esprit et vous inviter à partir à la rencontre de vos propres rêves. Leur richesse si personnalisée n'appartient qu'à vous.

Ce livre comporte deux parties indépendantes et complémentaires que l'on peut lire en séquence ou non, ou par va-et-vient.

L'histoire des rêves ne serait qu'une connaissance sans application pratique si elle ne débouchait sur la chasse aux trésors enfouis dans notre mémoire et restitués chacune de nos nuits. Aussi, avant de parcourir la longue aventure d'*Homo somniens*, nous aborderons les problèmes de leur saisie et leur mémorisation.

La captation des rêves, préalable à toute recherche personnelle est une étape qui demande un peu de savoir-faire et fera l'objet d'un chapitre. L'étape suivante, écrire ses rêves est indispensable pour en laisser une trace fiable mais elle requiert une méthode exigeante afin de collecter un matériau exploitable par une analyse pertinente.

Homo sapiens n'a pas été la première espèce humaine capable de rêver. Le cerveau de l'homme de Néandertal lui permettait de rêver comme celui de la plupart des primates disparus et présents. La paléontologie et la phylogénèse des années à venir nous permettra sans doute de déterminer et de dater celui de nos ancêtres méritant l'appellation d'*Homo somniens*, le premier ancêtre humanoïde capable de rêver. Sans doute plus proche de nous mais encore bien lointain, celui qui le premier chercha un sens aux visions nées au cours de son sommeil.

La transmission des traditions orales puis l'invention de l'écriture nous ont laissé des exemples révélateurs du rôle tenu par les rêves depuis les civilisations antiques jusqu'à nos jours.

RÊVER

S'ils n'ont cessé de fasciner les hommes au cours des âges, le XIX^e et la première moitié du XX^e siècle marquent une étape fondamentale de l'étude biologique et psychologique des rêves qui aboutira à la mainmise de leur interprétation par les écoles psychanalytiques pendant plus de cinquante ans.

Enfin, nous aborderons la période véritablement scientifique qui lève le voile sur les mécanismes de la genèse des rêves grâce aux progrès de la neurophysiologie du cerveau et bouleverse la compréhension de leur fonction et de leur sens. Elle apporte aussi un éclairage neuf sur le rôle du sommeil dans notre espèce.

Ce survol historique et scientifique nous fera découvrir les grandes étapes de la recherche d'une signification des rêves depuis l'aube des temps humains, l'évolution de leurs méthodes, de leurs objectifs et de leurs conclusions.

Sans renier en bloc les descriptions, théories et même certitudes du passé, nous nous attacherons enfin à aborder le décryptage et la recherche d'une signification des rêves à la lumière des acquis scientifiques récents sur les fonctions du cerveau pendant notre sommeil.

La seconde partie : *Les demeures taciturnes*, tentera de vous convaincre du caractère totalement individuel de la démarche de compréhension des rêves, à partir d'exemples personnels recueillis au cours d'une vie de plus de quatre-vingts ans.

Pourquoi *Les demeures taciturnes* ?

Les rêves sont les demeures taciturnes enfouies dans le labyrinthe de notre cerveau. Énigmatiques. Silencieuses. Seules les éclairent les étincelles des décharges électriques de l'activité nocturne de nos neurones. Elles projettent sur les murs de ces demeures les images et les émotions enregistrées dans les replis de notre mémoire.

Une troisième partie vous échoit ; seul(e), à la rencontre de vos propres rêves.

JULIEN BURGONDE