

Je est un autre



1. Et si on rêvait...

1.1. Discussion : à quoi rêvons-nous ?

1.2. Sondage

1. Pensez-vous que vous rêvez
 - chaque nuit?
 - une fois par semaine?
 - une fois par mois?
 - jamais?
2. Quand vous rêvez, pensez-vous que ce rêve dure
 - quelques secondes?
 - quelques minutes?
 - quelques heures?
 - toute la nuit?
3. En général, quand vous rêvez, vous souvenez-vous de vos rêves?
 - seulement quelques détails
 - quasiment tout le rêve
 - je sais que j'ai rêvé mais je ne me souviens de rien
 - parfois de tout le rêve, parfois de rien du tout
4. Vous est-il arrivé de faire plusieurs fois le même rêve?
 - oui
 - non
5. Pensez-vous que certains rêves peuvent être prémonitoires?
 - oui, j'en ai déjà fait
 - oui, j'en fais souvent
 - oui, on m'en a parlé
 - non, je n'y crois pas
6. Vous arrive-t-il de faire des cauchemars?
 - rarement
 - souvent
 - jamais
 - quand j'étais enfant
7. Pensez-vous que les rêves
 - sont porteurs de sens?
 - ne nous apprennent rien sur rien?
 - peuvent parfois se révéler "utiles"?
 - sont la poubelle de l'inconscient?
 - délivrent des messages divins?
8. Avez-vous déjà rêvé que
 - vous faisiez une chute qui n'en finissait pas?
 - vous perdiez une dent?
 - vous étiez nu dans la foule ?
 - vous voliez comme un oiseau ?
 - vous passiez un examen ?
9. Vous arrive-t-il de raconter vos rêves?
 - jamais, ça ne regarde que moi
 - jamais, ils sont trop stupides
 - de temps en temps, quand un rêve m'a marqué
 - souvent, je trouve ça marrant
 - souvent, j'essaie de trouver un sens
10. Est-il déjà arrivé qu'un rêve vous laisse une impression de "réellement vrai"?
 - oui
 - non



2. Le rêve, la tempête du cerveau

2.1. Le sommeil sous toutes ses coutures

L'approche expérimentale du sommeil est devenue scientifique depuis la mise au point des méthodes d'exploration de l'activité électrique produite par le cortex*. [...] Rudimentaire, le premier électroencéphalogramme fut vite amélioré. Son champ d'investigation assura l'enregistrement et permit l'analyse de la totalité des points de la calotte crânienne. Lui furent adjoints l'enregistrement des muscles de la face et du menton (électromyogramme ou EMG) et celui des mouvements des globes oculaires (électro-oculogramme ou EOG). L'électroencéphalogramme (EEG) devint polygraphe* et se compléta des enregistrements des rythmes cardiaque et respiratoire. [...]

De 1934 à 1938, des chercheurs américains décrivent 5 stades différents et successifs de déroulement du sommeil : les stades A, B, C, D et E

Stade 1 : l'endormissement

C'est le stade d'entrée dans le sommeil. A mesure que le besoin de dormir augmente, les mouvements lents des globes oculaires s'accompagnent de la chute des paupières, de la baisse du tonus des muscles de la nuque qui laisse bientôt basculer la tête. C'est une phase courte qui occupe rarement plus de 3 à 5 % de la durée totale du sommeil. La moindre stimulation peut l'annuler et ramener le patient à un état d'éveil immédiat et lucide.

in "le Rêve", *Sciences et Avenir*, Hors série, décembre 1996.

Stade 2 : le sommeil lent et léger

Il succède à l'endormissement. Le dormeur peut aussi bien se réveiller que d'entrer de plain-pied dans le sommeil profond. A ce stade, le tonus musculaire n'est pas effacé mais diminue légèrement. Les grandes fonctions végétatives telles que la circulation et la respiration sont régulières bien que ralenties. Les images qui occupent l'esprit du dormeur sont des scènes qui se rapportent à la vie éveillée. Les réveils y sont courts de moins de trois minutes, inconscients mais non négligeables.



Stade 5 : le sommeil paradoxal

Stades 3 et 4

le sommeil lent et profond

C'est un état totalement passif, une sorte de "petite mort". C'est la partie du sommeil qui répare et régénère. Ce sommeil efface les fatigues et redistribue l'énergie.

* cortex cérébral : ruban de substance grise situé à la surface des hémisphères cérébraux et formé par le corps cellulaires des neurones (cellules du système nerveux)

* polygraphe : écrit sur plusieurs sujets

2.2. Sommeil paradoxal : mode d'emploi

les travaux du médecin et neurobiologiste français Michel Jouvet (né en 1925), à Lyon, aboutirent, en 1959, à la découverte du sommeil paradoxal* (SP). L'exploration électrique du cerveau dormant a permis de repérer, au sein du sommeil lent et profond, un sommeil rapide, baptisé sommeil paradoxal.

Ce sommeil est caractérisé par des ondes rapides de faible amplitude, mais de forte intensité, proche de celle de l'éveil. Fait remarquable, le sommeil paradoxal s'accompagne de mouvements oculaires rapides et, parfois, de l'émission de paroles peu cohérentes. On constate également une abolition totale du tonus musculaire, véritable paralysie transitoire. Chez l'homme, une érection s'installe, quel que soit le contenu du rêve, érotique ou non.

Ce sommeil paradoxal représente 20 % du sommeil de l'adulte, survient toutes les 90 minutes, dure 20 minutes et se produit quatre à cinq fois par nuit.

Le qualificatif de paradoxal lui vient de la coexistence de l'atonie musculaire et de l'intense activité cérébrale. Enfin, et surtout, les dormeurs réveillés pendant ce sommeil paradoxal se souviennent, dans 80 % des cas, de rêves très précis, souvent en couleurs.

Anatomie du sommeil paradoxal

Des expériences de destruction, de section et de stimulations (pour lesquelles de nombreux chats se sont portés volontaires, par amour de la science !) ont permis de localiser, dans le tronc cérébral, le noyau *Locus caeruleus*, responsable de l'inhibition de l'atonie musculaire lors du sommeil paradoxal. En lésant ce noyau, Michel Jouvet a mis à jour (en 1965) toute une gamme de « comportements oniriques » que l'on ne voit pas habituellement

in *Les Rêves*, Milan, les Essentiels, pp.28-29.

chez l'animal, mais qui sont typiques de l'espèce (léchage, fuite, attaque...).

Des hommes, atteints de lésions du tronc cérébral, présentent également des conduites qui révèlent ce que ces sujets « font » quand ils rêvent. Le plus souvent, il s'agit de comportements violents de type attaques, en plein sommeil paradoxal, et qui s'accompagnent de rêves. Des épouses se sont retrouvées à l'hôpital...

Énergétique du sommeil paradoxal

L'hyperactivité des neurones pendant le sommeil paradoxal entraîne l'augmentation des consommations d'oxygène et de glucose. En faisant respirer de l'oxygène pur à des chats, on augmente la fréquence des phases de sommeil paradoxal. Pour la première fois, on a ainsi pu faire varier la périodicité des rêves, normalement déterminée par le métabolisme, alors que ni l'isolement temporel (sujets isolés dans une pièce fermée, sans montre ni calendrier) ni les médicaments ne l'affectent.

Ainsi, le sommeil lent, par économie d'énergie et constitution de réserves, préparerait les conditions énergétiques nécessaires au sommeil paradoxal et à la production de rêves.



Privation sélective de rêve

Si, pendant plusieurs jours, un sujet est réveillé dès qu'il entre en sommeil paradoxal, des troubles du comportement (agressivité, oublis, hallucinations...) apparaissent. Après cette privation, un rattrapage de sommeil paradoxal se produit, proportionnel à la durée de la privation et attribué à l'accumulation de substances hypnogènes (provoquant le sommeil) sécrétées par l'organisme lui-même. Certains médicaments (inhibiteurs des monoamines oxydases et antidépresseurs tricycliques) suppriment totalement l'activité onirique. Or, la vie de ces sujets privés pharmacologiquement de rêves reste normale, sans présenter de troubles de la mémoire, même si le traitement dure des mois, alors que la privation de sommeil est fatale. Ce qui n'est pas sans troubler les chercheurs...



Reportage

Extrait de Pulsations, les Rêves, RTBF, 1999 +/-15'00

2.3. Evaluation : cochez la réponse exacte

1. L'homme rêve

- une fois par semaine ○
- une fois par mois ○
- jamais ○
- chaque nuit ○

2. Le rêve dure

- quelques secondes ○
- quelques minutes ○
- quelques heures ○
- toute la nuit ○

3. Les différents stades de sommeil sont au nombre de

- 3 ○
- 5 ○
- 6 ○
- 7 ○

4. Les différents stades du sommeil ont été découverts grâce à

- l'endoscopie ○
- des techniques médicamenteuses ○
- l'électroencéphalogramme ○
- des expériences sur des accidentés de la route ○

5. Le sommeil paradoxal

- est la phase d'endormissement du cerveau ○
- est un véritable orage cérébral ○
- est la période de repos du cerveau ○
- est la phase de réveil du cerveau ○

6. Le sommeil paradoxal se caractérise par des mouvements

- oculaires lents
- musculaires rapides
- musculaires lents
- oculaires rapides

7. Le sommeil paradoxal

- a été mis au point par Michel Jouvet en 1959
- a été découvert par Michel Jouvet en 1959
- a été découvert par Freud fin du XIXème siècle
- n'est pas encore connu : c'est une supposition

8. Le sommeil paradoxal représente

- 20% du sommeil
- 50 % du sommeil
- 60 % du sommeil
- 40 % du sommeil

9. Le sommeil paradoxal survient

- toutes les heures
- toutes les 90 minutes
- toutes les 2 heures
- toutes les 4 heures

10. Le sommeil paradoxal dure

- +/- 20 secondes
- +/- 20 minutes
- +/- 2 heures
- on ne peut estimer sa durée exacte

11. Le sommeil paradoxal

- augmente au fur et à mesure que l'on se rapproche du réveil
- diminue au fur et à mesure que l'on se rapproche du réveil
- est égal à lui-même tout au long de la nuit
- est impossible à définir

12. Le sommeil paradoxal se produit

- 8 à 10 fois par nuit
- 4 à 5 fois par nuit
- 1 à 2 fois par nuit
- 1 à 2 fois par semaine

**13. Le sommeil paradoxal s'appelle paradoxal car**

- bien que l'activité du cerveau soit intense, les muscles sont au repos
- bien que l'activité musculaire soit intense, le cerveau est en repos
- l'activité musculaire et cérébrale sont intenses alors que les yeux sont fermés
- l'appellation "paradoxal" a été attribuée par erreur

14. Le sommeil paradoxal s'accompagne

- d'une érection chez l'homme
- d'un éveil sexuel chez la femme
- d'un éveil sexuel chez l'homme et la femme
- d'un apaisement sexuel

15. Si on prive quelqu'un de sommeil paradoxal

- il meurt
- il ne manifeste aucun changement de comportement
- il devient agressif, il a des hallucinations, il oublie,...
- il présente uniquement des troubles de la mémoire

Evaluation des compétences cognitives	Auto-évaluation	Evaluation de l'enseignant
L'élève a été capable de comprendre, synthétiser et de mémoriser les informations concernant les différents stades de sommeil et le sommeil paradoxal.	/ 15	/ 15

3. De l'interprétation des rêves...

3.1. Premiers pas dans le monde de l'interprétation des rêves



Durant l'Antiquité, les Grecs sont entre les mains des dieux, qui peuvent aussi bien les aviser d'un péril, leur suggérer une décision, qu'exiger un sacrifice. C'est par un rêve, qu'il convient d'interpréter, que s'établit cette communication.



Hippocrate

Ce médecin grec (v.460-v.377 av.JC), considéré comme le père de la médecine, a bâti une table de correspondances entre images rêvées et organes. Rêver de sources et de puits signifie que vous avez un problème urinaire. Les rivières renvoient à l'appareil circulatoire.

Morphée

Un dieu a la mission de transmettre les messages oniriques. C'est Morphée. Quand il effleure le dormeur d'une fleur de pavot celui rêve.



Aristote

Le philosophe grec (384-322 av.JC) refuse l'origine divine des rêves. Le rêve serait l'effet des traces laissées par l'activité diurne des sens.

Artémidore d'Ephèse

Homme versé dans l'interprétation des songes (IIème s. ap.JC), Artémidore a étudié 3000 rêves, l'histoire des rêveurs et les conséquences des rêves. La plupart des dictionnaires des rêves actuels dérivent d'Artémidore.

Chap. 64. Les fruits.

Manger, en songe, des pommes mûres, douces et juteuses est un signe de bonheur et de joie, mais les pommes âpres et vertes signifient : noises et désordres dans la maison. Les coings nous inclinent à la tristesse ; les amandes, les noix, noisettes et avelines sont significatives de mésintelligence et d'agitations. Les figues — de bon augure mangées en leur saison — présagent des calomnies et des détractations, lorsqu'elles apparaissent au songeur alors que les arbres n'en portent point.

in *La Clé des Songes*, Artémidore d'Ephèse, Vidal-Legrand

Votre avis en quelques lignes

Les rêves sont-ils porteurs de sens ? Une des thèses présentées ci-dessus retient-elle votre attention ? Pensez-vous que certains rêves peuvent être prémonitoires et vous envoyer un message ? Qui en serait l'auteur ? D'où viendrait ce message ?

3.2. La théorie freudienne

3.2.1. Sigmund Freud : quelques mots sur l'inventeur de la psychanalyse document 1

3.2.2. L'inconscient : la première topique freudienne – document 2

3.2.3. Une dame encore jeune, mariée depuis plusieurs années, fait le rêve suivant :

Je me trouve avec mon mari au théâtre, une partie du parterre est complètement vide. Mon mari me raconte qu'Elise L... et son fiancé auraient également voulu venir au théâtre, mais ils n'ont trouvé que de mauvaises places (3 places pour 1 florin 50 kreuzer) qu'ils ne pouvaient pas accepter. Je pense d'ailleurs que ce ne fut pas un grand malheur.



Consultez un dictionnaire des rêves et essayez d'analyser le sens caché...



«Aussi, vous proposerais-je de décomposer le rêve en ses éléments et d'examiner chaque élément à part»

« Mais, en général, lorsque le rêveur nous dira qu'il n'a aucune idée, nous le contredirons, nous insisterons auprès de lui, nous l'assurerons qu'il doit avoir une idée, peu nous importe laquelle. Il nous fera part le plus facilement de certains renseignements que nous pouvons appeler historiques. Il dira « c'est arrivé hier » ou encore : « ceci me rappelle quelque chose qui est arrivé récemment ».¹

« Lorsque je prie quelqu'un de me dire ce qui lui vient à l'esprit à l'occasion d'un élément déterminé de son rêve, je lui demande de s'abandonner à la **libre association** en partant d'une représentation initiale. Ceci exige une orientation particulière de l'attention, orientation différente et même exclusive de celle qui a lieu dans la réflexion. D'aucuns trouvent facilement cette orientation ; d'autres font preuve à cette occasion d'une maladresse incroyable ».

Freud propose l'analyse suivante...

La première chose dont la rêveuse nous fait part à propos de son rêve montre que le prétexte de ce rêve se trouve déjà dans le contenu manifeste. Son mari lui a bel et bien raconté qu'Élise L..., une amie ayant le même âge qu'elle, venait de se fiancer. Le rêve constitue donc une réaction à cette nouvelle. Nous savons déjà qu'il est facile dans beaucoup de cas de trouver le prétexte du rêve dans les événements de la journée qui le précède et que les rêveurs indiquent sans difficulté cette filiation. Des renseignements du même genre nous sont fournis par la rêveuse pour d'autres éléments du rêve manifeste. D'où vient le détail concernant l'absence de spectateurs dans une partie du parterre ? Ce détail est une allusion à un événement réel de la semaine précédente. S'étant proposée d'assister à une certaine représentation, elle avait acheté les billets à l'avance, tellement à l'avance qu'elle avait été obligée de payer la location. Lorsqu'elle arriva avec son mari au théâtre, elle s'aperçut qu'elle s'était hâtée à tort, car une partie du parterre était à peu près vide. Elle n'aurait rien perdu si elle avait acheté ses billets le jour même de la représentation. Son mari ne manqua d'ailleurs pas de la plaisanter au sujet de cette hâte. — Et d'où vient le détail concernant la somme de 1 fl. 50 kr. ? Il a son origine dans un ensemble tout différent, n'ayant rien de commun avec le précédent, tout en constituant, lui aussi, une allusion à une nouvelle qui date du jour ayant précédé le rêve. Sa belle-sœur ayant reçu en cadeau de son mari la somme de 150 florins, n'a eu (quelle hêtise!) rien de plus pressé que de courir chez le bijoutier et d'échanger son argent contre un bijou. — Et quelle est l'origine du détail relatif au chiffre 3 (3 places)? Là-dessus notre rêveuse ne sait rien nous dire, à moins que, pour l'expliquer, on utilise le renseignement que la fiancée, Élise L..., est de 3 mois plus jeune qu'elle, qui est mariée depuis dix ans déjà. Et comment expliquer l'absurdité qui consiste à prendre 3 billets pour deux personnes ? La rêveuse ne nous le

dit pas et refuse d'ailleurs tout nouvel effort de mémoire, tout nouveau renseignement.

Mais le peu qu'elle nous a dit suffit largement à nous faire découvrir les idées latentes de son rêve. Ce qui doit attirer notre attention, c'est que dans les communications qu'elle nous a faites à propos de son rêve, elle nous fournit à plusieurs reprises des détails qui établissent un lien commun entre différentes parties. Ces détails sont tous d'ordre temporel. Elle avait pensé aux billets trop tôt, elle les avait achetés trop à l'avance, de sorte qu'elle fut obligée de les payer plus cher ; la belle-sœur s'était également empressée de porter son argent au bijoutier, pour s'acheter un bijou, comme si elle avait craint de le manquer. Si aux notions si accentuées « trop tôt », « à l'avance », nous ajoutons le fait qui a servi de prétexte au rêve, ainsi que le renseignement que l'amie, de 3 mois seulement moins âgée qu'elle, est fiancée à un brave homme, et la critique réprobatrice adressée à sa belle-sœur qu'il était absurde de tant s'empresser, — nous obtenons la construction suivante des idées latentes du rêve dont le rêve manifeste n'est qu'une mauvaise substitution déformée :

« Ce fut absurde de ma part de m'être tant hâtée de me marier. Je vois par l'exemple d'Élise que je n'aurais rien perdu à attendre. » (La hâte est représentée par son attitude lors de l'achat de billets et par celle de sa belle-sœur quant à l'achat du bijou. Le mariage a sa substitution dans le fait d'être allée avec son mari au théâtre.) Telle serait l'idée principale ; nous pourrions continuer, mais ce serait avec moins de certitude, car l'analyse ne pourrait plus s'appuyer ici sur les indications de la rêveuse : « Et pour le même argent j'aurais pu en trouver un 100 fois meilleur » (150 florins forment une somme 100 fois supérieure à 1 fl. 50). Si nous remplaçons le mot argent par le mot dot, le sens de la dernière phrase serait que c'est avec la dot qu'on s'achète un mari : le bijou et les mauvais billets de théâtre seraient alors des notions venant se substituer à celle de mari. Il serait encore plus désirable de savoir si l'élément « 3 billets » se rapporte également à un homme. Mais rien ne nous permet d'aller aussi loin. Nous avons seulement trouvé que le rêve en question exprime la mésestime de la femme pour son mari et son regret de s'être mariée si tôt.

A vous de jouer !

Contenu manifeste : c'est ce que le rêve raconte, c'est le rêve tel que je le trouve dans ma mémoire. Le contenu manifeste du rêve proposé ci-dessus =

Citez 3 éléments du contenu manifeste qui trouvent leur source dans des événements de la vie réelle de cette jeune dame.

- 1.
- 2.
- 3.

Contenu latent : c'est le matériel livré à l'analyse, ce qui est caché et que nous voulons rendre accessible par l'analyse

Citez 2 idées latentes de ce rêve

- 1.
- 2.

Citez 3 éléments du contenu manifeste qui ont permis à Freud de décrypter le latent

- 1.
- 2.
- 3.

¹ Les différentes citations sont tirées des livres suivants : *Le rêve est son interprétation*, Folio ; *Sur le rêve*, Folio ; *Introduction à la psychanalyse*, Petite Bibliothèque Payot

Elaboration du rêve : c'est le travail qui transforme le latent en manifeste.

Travail d'analyse : c'est le travail qui permet de découvrir le latent sous le manifeste

Quelle est la conclusion du travail d'analyse du rêve proposé ci-dessus ?

4. Les rêves ont-ils un sens ?

4.1.

Responsabilité

Imaginons la suite de l'histoire...

Autonomie

Liberté

Identité

Problématiques...

4.2. En sortant de chez Freud...

- En sortant de chez Freud, à condition que la jeune dame soit d'accord avec l'interprétation de Freud, imaginez à quel dilemme moral elle se trouve confrontée?
- Pouvez-vous dès lors expliquer pourquoi la jeune dame oppose une résistance, se refuse à aider Freud davantage dans son travail d'analyse?
- Mettez en balance les valeurs qui s'opposent dans ce dilemme moral

.....



.....

4.3. Ce que je...

Parmi les différentes problématiques abordées, celle qui m'a le plus intéressé,

c'est.....

Parce que

.....

.....

.....

.....

Ce que j'ai appris :

Ce qui m'a étonné :

Ce qui a changé :

5. Evaluation

1. Les rêves sont-ils porteurs de sens ? Que répondrait Freud ?

2. Je est un autre ? / Les rêves sont-ils porteurs de sens ? Quelles conséquences pour l'homme si la réponse est positive? Quelle est votre opinion ?

Argumentez (consignes : min 150 mots et deux arguments) en utilisant les notions de conscient, inconscient, identité, autonomie, liberté, responsabilité.

Grille d'évaluation

	Savoir et savoir-faire évalués	Par l'élève	Par l'enseignant
1	L'élève a pu utiliser l'acquis de la théorie freudienne et l'exprimer de façon claire.	0-1-2-3-4	0-1-2-3-4
2	L'élève a été capable d'argumenter -Argumentation cohérente, claire et développée -Manque de clarté et de cohérence ou argumentation trop peu développée -Manque de clarté et de cohérence et argumentation trop peu développée	Entre 8 et 10: Entre 5 et 7: ... Entre 1 et 4 : ...	Entre 8 et 10:.... Entre 5 et 7: Entre 1 et 4 : ...
	L'élève a pu utiliser les notions vues en classe	0-1-2-3-4-5-6	0-1-2-3-4-5-6