

C'EST LE RÊVE...

« *Un charisme fondamental : le souvenir de rêve* », tel est le titre d'un sujet à réflexion de l'année 2007 que mes maîtres en psychologie des profondeurs, les Drs Elisabeth et Robert Klein von Wenin-Paburg ont publié. Ces psychologues chrétiens mentionnent le fait que « *La Bible et l'histoire de l'Église regorgent de récits de charismes, de dons spirituels octroyés par Dieu à des personnalités inspirées, dons qui leur permettent de prophétiser, d'opérer des miracles, etc.* » Dans le texte qui suit, je vais parler des possibilités d'exploration du monde onirique accessible à nous, les citoyens de notre époque et en rapport avec ce que j'ai compris des textes de l'Islam. Elisabeth et Robert Klein ont fondé une école d'interprétation des rêves et un système de pensée appelé « **psychosyntérèse** » (la psychologie de la Syntérèse). La **Syntérèse** désignant « *la puissance thérapeutique du centre énergétique de la psyché* ». C'est un centre clairvoyant, capable de se jouer de l'espace et du temps, pour un croyant comme moi, Dieu en nous.

Le mot Syntérèse est apparu la première fois dans la philosophie plotinienne. Le philosophe Plotin (205 – 270 apr. J.-C.) désignait ainsi le centre de l'âme. Plus tard la Syntérèse ou Syndérèse est devenue une notion importante dans la mystique chrétienne. Le célèbre Saint Thomas d'Aquin parle aussi de la Syntérèse dans son œuvre principal intitulé « *Somme théologique* ». Il y a pour moi une grande ressemblance entre le concept de la Syntérèse et celui de la **Fitra**. Cette dernière a été définie dans le Coran : « ... *la prédisposition naturelle que Dieu a donnée à l'homme...* » (Sourate 30, verset 30). Il est pour moi évident que ce que Dieu a donné à l'homme représente une puissance thérapeutique et un centre énergétique. Toute énergie et toute idée ou inspiration donnée nous guidant au travers nos vies, ne peut finalement venir que du divin ou par ce qu'il nous a permis d'accomplir.

Elisabeth et Robert Klein von Wenin-Paburg ont une immense expérience du rêve. Dans leur petit livre « *L'interprétation psychosyntérétique des rêves* » ils écrivaient « ... *nous avons à ce jour revu et interprété environ 60 000 rêves...* »

Imprégné de cette expérience Robert Klein (1926 – 2013) disait dans l'un de ses séminaires : « *si vous lisez le Coran, vous comprenez tout de suite que ce n'est pas un être humain qui a écrit ce texte...* »

Nous savons bien sûr aussi que c'est un sujet souvent traité par des savants de l'Islam, dont le très connu Abu Bakr Muhammad Ibn Sirin Al-Ansari (33-110 AH ; 653–728). Ainsi je trouve dans son « *Interprétation de rêves* », Éditions DAR al-KOTOB al-ILMIYAH (traduction française) : « *Étant donné que le décédé réside dans un monde de vérité, ce qu'il a prononcé en rêve est vrai, démuné de tout essai de tentation ou de tromperie.* » Voilà un principe d'interprétation intéressant qui est le même en psychosyntérèse : les morts que nous voyons dans nos rêves disent la vérité.

D'où viennent nos rêves ?

Il nous a été rapporté que le rêve viendrait de Dieu ou du diable. En effet, on trouve dans le Sahîh al-Boukhârî le hadîdh (numéro 6984) suivant :

« *La vision (ar-rou'yâ) émane de Dieu, et le rêve pénible (al-houlm) est le fait de Satan* »

Voilà un hadith au sujet du rêve qui peut nous induire en erreur ! C'est plutôt lourd pour nos oreilles de parler du diable et ainsi provoquer de la peur chez certains. Cette mauvaise compréhension me semble être une explication possible pour l'actuelle passivité du monde musulman en ce qui concerne la science de l'interprétation des rêves. Pour le système d'interprétation des rêves psychosyntérétique **le rêve pénible, appelé aussi cauchemar est toujours un rêve où l'émotion prend le dessus**. Souvent le rêveur ou la rêveuse se réveille après avoir vécu une terrifiante scène qui peut pousser à des moments de panique, de peurs accompagnées de larmes, etc. **Il ne s'agit pas d'un vrai rêve où l'individu accède à la vraie profondeur spirituelle**. Il s'agit plutôt de l'influence de la vie extérieure, de moments de stress, de peurs que l'on peut aussi appeler **diaboliques** et qui se prolongent jusque dans le sommeil. Donc de tels états pénibles sont à écarter d'une interprétation et à oublier.

Pour résumer dans un langage plus adopté à notre époque : la vision bénéfique (*ar-rou'ya*), qui donne de bons conseils émane de Dieu, le rêve pénible est le cauchemar qui témoigne d'une trop grande quantité de stress. Il s'agit d'un déséquilibre psychique important (stress, fatigue, soucis) qui a pris le dessus et qui se prolonge jusque dans le sommeil.

Dans un vrai rêve, l'individu vit une scène détachée de la vie extérieure. Les pires choses peuvent arriver, sans que le moi du rêveur/ de la rêveuse s'en émeuve. Il ne s'agit pas du même moi que celui en état de veille. Il s'agit d'un moi, proche de la **Fitra/Syntérèse** qui, sous l'influence de la présence divine, comprend qu'il a vécu avant la période de vie actuelle et qu'il vivra après sa mort (voir sourate 2 verset 28), que la période de vie d'environ 80 ans n'est qu'une sorte de bref interlude qui comporte des épreuves et des périodes d'apprentissage. Prenons l'exemple du Pharaon qui voyait « ... *sept vaches grasses mangées par sept maigres...* » (sourate 12:43). Avez-vous déjà vu une vache carnivore qui de surcroît pratique le cannibalisme ?! Cela a dû être une image atroce. Et pourtant, personne ne nous a parlé de cauchemar, de « rêve pénible ».

Les images d'un rêve peuvent nous sembler « bizarres » ou « folles », après le réveil, mais elles ne nous ont pas dérangées pendant le rêve. En fait, c'est une erreur de qualifier ces scènes de « dingues », « malades », « impossibles » etc. Ce sont des qualificatifs prononcés par le moi réveillé lequel est **assailli par le stress** qui l'attend dès qu'il se lève pour aller vivre sa vie de tous les jours. Et, puisque les vaches carnivores n'existent pas, le prophète Yoûsouf (s.s.p.), n'a pas dit au Pharaon : « méfiez-vous des vaches maigres dans votre pays, car elles peuvent s'attaquer aux vaches grasses ! » Bien au contraire le prophète Yoûsouf a compris que l'image rêvée du Pharaon demande une interprétation. Ce n'était pas possible de la transmettre telle quelle sur le monde extérieur. Il s'agit d'une allégorie, de l'expression d'une idée par une image. Ne s'agit-il pas de la logique inhérente au récit de ce rêve qui représente l'une des immenses sagesses expliquées par le Coran ?

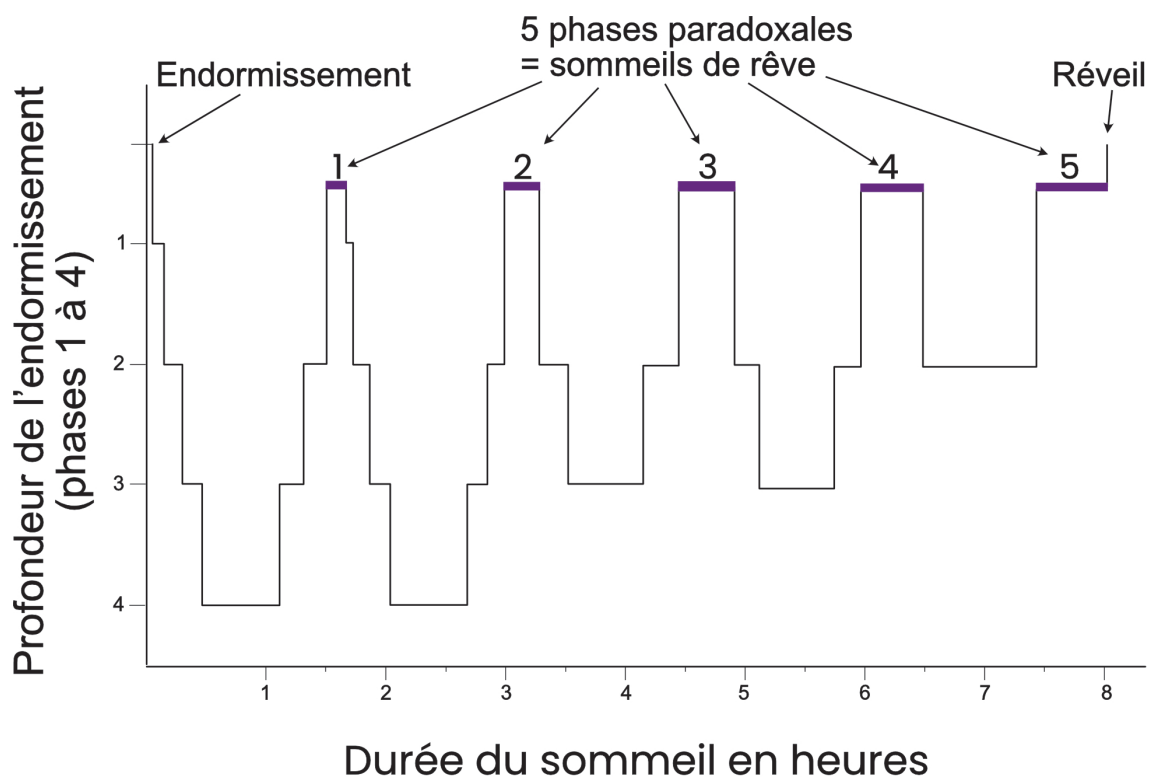
Il me semble bien que le prophète Mohammed (s.s.p.) nous a mis sur la voie en disant (Sahîh al-Boukhârî, hadîth 6990) :

« *Il ne reste de la Prophétie que les signes annonciateurs.* » On demanda : « *Et qu'est-ce donc un signe annonciateur, ô Envoyé de Dieu ?* » Le Prophète (s.s.p.) répondit : « *C'est la vision exacte et juste (ar-rou'ya as-sâliha).* »

Qu'est-ce qui nous empêcherait donc de nous lancer à la recherche de cette vision exacte et juste par le moyen du rêve ?

Le rêve dans les sciences actuelles

La recherche neurologique sur le sommeil et le rêve depuis ses débuts au milieu du 20^e siècle a révolutionné nos connaissances dans ce domaine. Le progrès a été rendu possible entre autres par l'invention du polygraphe, un appareillage à enregistrement multiple qui recueille une grande quantité de variables physiologiques, telles que l'activité électrique cérébrale, les activités cardiaques et musculaires, la respiration, la mobilité des yeux et encore d'autres variables. Les tracés produits par ces mesures ont révélé que tout être humain passe par différents états de fonctionnements neurologiques pendant son sommeil. Et on les a classées en 4 phases de profondeur d'endormissement. En plus il y a un état supplémentaire que l'on attribue au sommeil de rêve. Ce dernier stade a été nommé « **sommeil paradoxal** » par le neuroscientifique français Dr Michel Jouvet (1925 – 2017), ou, selon les chercheurs états-uniens « **REM sleep** » (sommeil REM, Rapide Eye Mouvements = mouvement rapide des yeux) lesquels mouvements sont observables pendant qu'un sujet est endormi et rêve. L'expression « *sommeil paradoxal* » a été choisie par le Dr Jouvet parce que les mesures de l'activité cérébrale montrent une sorte d'état spécial qui revient périodiquement environ toutes les 90 minutes. Le cerveau est très actif, les yeux bougent beaucoup, comme si le sujet était en train d'observer son rêve et, en même temps, le reste du corps est immobilisé ce qui est paradoxal. En plus, cette recherche scientifique a montré que le système nerveux fonctionne de manière périodique. Les phases de l'endormissement 1 à 4 puis la phase paradoxale



Hypnogramme représentant une nuit de sommeil de 8 heures

se répètent, dans leur globalité, environ toutes les 90 minutes. Pendant un sommeil de 8 heures (= 480 minutes) nous rêvons ainsi jusqu'à 5 fois ($480/90 = 5,3$). Le schéma ci-dessus n'est bien sûr qu'un exemple reflétant une nuit de sommeil bien réussie. Suivant la personne, l'âge et la qualité du sommeil, les mesures varient beaucoup.

Je trouve cela très intrigant, moi, qui ne crois pas au hasard que les musulmans prient 5 fois par jour alors qu'un sommeil sain et profond comporte 5 phases paradoxales (= de rêve). Cela m'inspire l'image de 5 miroirs diurnes et 5 nocturnes qui se réfléchissent mutuellement, jusqu'à l'infini. Si nous vivons bien, si nous prions correctement, si nous trouvons le chemin correct la journée selon la sourate al-Fatiha, verset 6 : « guide-nous dans le droit chemin », nous menant à plus de sérénité, nous réussissons aussi notre sommeil qui nous ramène toujours plus dans la profondeur de notre être, via les phases successives d'endormissement et de rêve, plus proches de la Fitra, la prédisposition naturelle que Dieu a donnée à l'homme... Rien d'étonnant, que l'appel à la prière, c'est-à-dire le texte de l'adhan lui-même est une inspiration venue à travers le rêve, comme il a été rapporté par un hadith de Abou Dawoud, (499).

Que faire avec le rêve ?

Le groupe de recherche et d'étudiants en psychosynthèse auquel je participais durant les années 1980 a démontré que **la notation manuelle des rêves** livre une foule de détails et d'idées très créatives et intéressantes pour toute personne avançant dans cette voie. Cette notation, qui demande un effort constant est vécu comme une prolongation ou intensification de la période de réparation ou de reprogrammation que représente le sommeil avec ses phases paradoxales. Les effets positifs ont été vécus par des personnes d'horizons religieux et philosophiques très différents. Finalement, la Sourate 12 intitulée « Yoûsuf » nous apprend que même un païen (polythéiste) comme le Pharaon ou de simples prisonniers païens (sourate 12:36) peuvent avoir des rêves prémonitoires. Le divin s'est donc exprimé à travers eux.

Il y a une seule contre-indication à la notation des rêves : les personnes qui prennent des drogues et/ou des médicaments psychotropes qui influencent la psyché ou qui se trouvent dans un équilibre psychologique trop instable doivent s'abstenir. Pour eux, il est préférable de consulter d'abord leur médecin.

Noter ses rêves ne veut pas dire en parler à n'importe qui voire arroser des pays entiers via internet, facebook, twitter et compagnie avec des messages oniriques, comme cela se voit malheureusement aujourd'hui. Ce comportement peut s'avérer néfaste, car n'importe qui peut commenter en disant n'importe quoi. L'interprétation des rêves n'est pas un sujet facile qui s'apprend en quelques heures de lecture. Nos rêves comportent une foule de détails intimes. Cela concerne nos propres vies. Pour comprendre, il faut d'abord **accepter de pratiquer la notation régulière tous les matins**, après le réveil. La personne qui applique ce conseil fera deux constats :

1. Le niveau de stress diminue, même si les contenus rêvés semblent incompréhensibles et/ou choquants.
2. Avec la pratique de la notation régulière, la compréhension du rêve augmente. L'esprit s'élargit dans une nouvelle dimension.

Il est clair que l'on ne peut comprendre absolument tout ce qui apparaît dans un rêve. Et il y a des rêves qui sont compris beaucoup plus tard, parfois des années plus tard.

Après des années vécues près du rêve, je suis toujours surpris par la précision et la sagesse avec laquelle ces messages peuvent renseigner, par exemple — tel étudiant travaillant durement pour réussir ses examens : le rêve lui suggère certains chapitres d'un livre qui comportent des réponses aux questions d'examens ! — telle femme qui perd son mari à cause de la « concurrence » : ses rêves la consolent et la conseillent comment faire afin que son mari revienne. Puis son mari revint ! — la mère qui s'inquiète pour sa fille à cause d'un prétendant qui lui paraît suspect : son rêve l'informe que tout changera bientôt, donc, inutile à se faire trop de soucis. Quelques mois plus tard, la situation avait effectivement changé, etc., etc. On pourrait allonger la liste sur beaucoup de pages pour démontrer les bienfaits vécus sous l'influence réparatrice des messages oniriques.

Pour rien au monde je ne voudrais abandonner ce moyen d'information fascinant qui, parfois,

est même capable de se jouer de limites que nous pensons infranchissables, par exemple la limite que représente le temps. Le rêve prémonitoire existe. Et il existe même en dehors de nos Écritures saintes.

La crise que nous sommes en train de vivre a besoin d'idées et de créativité afin de résoudre une foule de situations jugées pénibles et dangereuses. Toute la vérité, tous les conseils nécessaires afin de passer ces difficultés ne pourront se dégager de nos smartphones ! Donc, **approchons-nous de l'absolu, de la sagesse profonde qui s'exprime à travers nos rêves.**

Littérature

Dr phil. Elisabeth Klein von Wenin-Paburg,
Dr phil. Robert F. Klein von Wenin-Paburg

[L'INTERPRÉTATION PSYCHOSYNTÉRÉTIQUE DES RÊVES](#)

Une introduction au thème central de la psychosyntérèse : la notation et l'interprétation des rêves.

Dr phil. Robert F. Klein von Wenin-Paburg

[LE CERVEAU ET SON FONCTIONNEMENT I](#)

Le premier cours de Psychosyntérèse qui comprend au total 18 volumes.

Dr Michel Juvet

[LE SOMMEIL ET LE RÊVE](#)

Une étude objective de l'activité onirique du point de vue d'un neuroscientifique.

Dr Pierre Lory

[LE RÊVE ET SES INTERPRÉTATIONS EN ISLAM](#)

Le rêve en tant que « source d'une révélation permanente dans la société musulmane... »

Le site de la psychosyntérèse

www.psychosynterese.ch

Thomas Bischoff
Ingénieur ETS, Associé en Psychosyntérèse
Ruelle de Borjaux 15, 1807 Blonay
021 550 38 14, 078 610 05 91
thomas@bischoff.ovh
Éditions/Verlag Bischoff : **www.bischoff.ovh**