

Le sommeil entre rêve et souvenir...

Propos de Hugo B. J. Soder recueillis par Jean-Samuel Grand pour la revue *Itinéraires*, 2000

hugo@medirelax.com

Itinéraires: Hugo Soder, pourquoi les équipes de chercheurs sont-elles si souvent ambivalentes? D'un côté, elles parlent comme des scientifiques et de l'autre, leurs conclusions n'aboutissent la plupart du temps qu'à des constatations très pragmatiques et très simples ?

Hugo Soder : Par définition, toute démarche dite scientifique s'intéresse à des phénomènes observables et reproductibles. Parce que trop subjective, l'étude du ressenti et du vécu est malheureusement négligée. Les équipes de recherche sont en général soutenues par des bailleurs de fonds, comme par exemple les laboratoires pharmaceutiques, qui ont un intérêt commercial. En matière de médicaments, le monde du sommeil est un monde très lucratif.

Face au sommeil, comment répondent la médecine et la physiologie ? Elles exécutent des protocoles de mesures (électroencéphalographie, activité cardiaque, respiratoire, musculaire, etc.) et procèdent à des analyses pour savoir comment se comporte le corps du dormeur. Et elles en restent là, en parfaite cohérence avec la démarche scientifique classique.

La psychologie expérimentale nous ouvre cependant d'autres portes et nous pourrions commencer par nous poser une question très simple : *que ressent un dormeur ?*

Itinéraires : En effet, avec cette première précision : « Où suis-je quand je dors ? »

Hugo Soder : Il faut d'abord accepter une évidence : le processus d'endormissement est un état où l'on a l'impression que *la conscience s'absente*. En fait il y a une rupture dans la continuité de la conscience. C'est bien pour cela que le rêve peut devenir cauchemar puisque l'on a perdu sa lucidité critique. Il y a une simple explication à cela.

La physiologie a mis en évidence plusieurs phases de sommeil organisées en un cycle de nonante minutes. Parmi elles, la phase dite paradoxale correspond généralement à l'apparition du rêve. *On constate aussi que la phase de sommeil paradoxale (la phase de rêve) ne suit jamais directement l'endormissement*. Il y a donc une autre phase de sommeil qui s'intercale et rompt ainsi la continuité de la conscience. Ces différentes phases ont été très bien décrites et codifiées (cf. l'encadré).

On peut ajouter ceci : sans interventions extérieures tels que bruit, radio, réveil, etc., on a tendance à se réveiller naturellement à la fin d'un cycle de sommeil et à la fin d'une phase de sommeil paradoxal, donc à la fin d'un rêve. Et c'est pour cela que l'on peut garder le souvenir de ses rêves.

Itinéraires : Quelles sont les bonnes questions à se poser quant à son propre sommeil ?

Hugo Soder : Tout d'abord cela vaut vraiment la peine de s'intéresser à son sommeil, de l'observer, d'y être attentif. On peut se poser de simples questions : Est-ce que je me souviens de mes rêves ? Je rêve en couleurs ou en noir et blanc ? Est-ce que je ronfle, ou je parle en dormant ? Au fond est-ce que j'aime dormir ?

Et puis il y a quelques dispositions pratiques que l'on peut appliquer :

Programmer son réveil dans des multiples de nonante minutes, c'est se réveiller plus sûrement en fin de phase de sommeil paradoxal.

Organiser son réveil pour avoir quelques minutes de tranquillité afin d'analyser et de permettre le maintien du souvenir des rêves.

On peut s'aider en gardant un bloc-notes à disposition sur la table de nuit et y inscrire quelques mots-clés, qui permettront par la suite de se remémorer ses rêves.

Avoir une attitude d'ouverture responsable par rapport à son propre sommeil représente le premier pas qui aidera à résoudre les troubles de sommeil, les cauchemars et les angoisses.

J'insiste : il faut refaire connaissance avec son sommeil et l'appivoiser tout à nouveau.

Itinéraires : *Quelles différences y a-t-il entre le souvenir et le rêve ?*

Hugo Soder : Faisons un petit exercice. Remémorez-vous un souvenir très agréable (par exemple : de vacances), faites l'effort de l'évoquer à nouveau. Maintenant rappelez-vous un rêve très agréable et évoquez-le de même. Comparez alors la valeur de la réalité subjective de ces deux souvenirs... Très vite, vous constaterez qu'il n'y a pas de différence de valeur, sauf que le premier est une réalité vécue physiquement et le second est également une réalité, *mais subjective*, que notre culture ne valorise pas. Pourtant la valeur émotionnelle de l'un est identique à celle de l'autre.

La valeur informative, donc éducative, est du même ordre. Prenez le souvenir de l'enfant qui se réveille et qui, dans son rêve, conduisait la voiture de ses parents, alors qu'il n'a jamais été assis devant un volant. Le rappel de ce rêve inclut des souvenirs de sensations subjectives, par exemple tourner le volant ou changer les vitesses. L'enfant dès lors se réveille avec un plus, parce qu'il ressent quelque chose qu'il n'a encore jamais expérimenté. Pour lui c'est un nouvel acquis.

Autre exemple : les rêves d'envol. Les personnes qui ont rêvé qu'elles volaient au-dessus de la campagne se réveillent avec le souvenir vécu de cette expérience pourtant impossible en état d'éveil (sensations du vent, du souffle, du vide, etc.). La valorisation du rêve est une source complémentaire d'information pour enrichir son vécu. D'ailleurs d'autres cultures, ainsi que nos anciennes traditions étaient conscientes de cela ; le rêve était toujours considéré comme une source d'inspiration.

Au fond, valoriser sa vie nocturne, c'est accéder à un mieux-être. C'est permettre une bonne adéquation existentielle. Nier ou négliger son activité nocturne, c'est gaspiller près d'un tiers de sa vie.

Itinéraires : *Nous savons que vous-même menez des recherches originales dans ce domaine. Pouvez-vous nous en dire quelques mots ?*

Hugo Soder : Je développe des techniques qui permettent d'accéder lucidement au rêve sans passer par le sommeil normal. Ces techniques de stimulations psychosensorielles combinent l'utilisation des sons, de la lumière, des couleurs et de la musique pour donner accès à un état de conscience qui présente les mêmes caractéristiques que la phase de sommeil paradoxal. On peut s'immerger, en toute lucidité et responsabilité, dans son univers de rêve, dont le souvenir aidera à enrichir son mieux-être.

Itinéraires : *Peut-on comparer cela à un simulateur de vol, comme pour les avions ?*

Hugo Soder : Le meilleur des simulateurs de vol reste un simulateur, car il est totalement distinct de l'expérience authentique. C'en est une copie, une réplique, un « clone ». Il s'agit de deux réalités bien séparées.

Dans le sommeil normal on accède au rêve par l'entraînement au souvenir, après le réveil. Dans les nouvelles techniques que je développe on entre directement dans le rêve. C'est une même réalité, mais avec deux chemins d'accès. La différence essentielle réside dans le fait qu'au travers du sommeil normal, l'entraînement au souvenir est long et fastidieux, alors qu'avec les techniques de stimulations psychosensorielles on accède au rêve dès la première séance.

Itinéraires : *Que diriez-vous en conclusion sur ce monde encore trop méconnu du sommeil et du rêve ?*

Hugo Soder : Le rêve est une dimension de la géographie de notre conscience, une terre vierge qui reste à défricher et à explorer. Le mot de Paul Eluard prend ici tout son sens quand il affirme : « Il y a un autre monde, mais il est dans celui-ci ! » A nous de le découvrir et de le révéler pour le mieux-être de tous.

© **Hugo B. J. Soder 2004**