

An impressionistic painting of a landscape. In the foreground, a large, pale, reclining figure lies on the ground, their head resting on the earth. The figure's body is rendered with soft, blended brushstrokes in shades of white, grey, and blue. In the middle ground, a plow is being pulled by a pair of white oxen with red markings. A person in a red shirt is seated on the plow, guiding it. The background features a large, golden-yellow tree on the right and a vast, yellowish field under a blue sky. The overall style is characterized by visible, expressive brushwork and a warm, golden color palette.

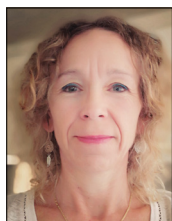
FENÊTRE SUR RÊVE

DES SANCTUAIRES GRECS
D'ASCLÉPIOS À L'IMAGERIE
CÉRÉBRALE DERNIER CRI, EN
PASSANT PAR LES SUCCUBES ET
LA PSYCHANALYSE, LA RECHERCHE
SUR LES RÊVES N'A CESSÉ DE
SE PERFECTIONNER. AU POINT
QUE LES NEUROSCIENTIFIQUES
SONT CAPABLES, AUJOURD'HUI,
DE **DEVINER EN DIRECT LE
CONTENU DES SONGES.**

Dossier réalisé par Vincent Monnet et Anton Vos



Vincent Van Gogh,
« La Méridienne » ou
« La Sieste », huile sur toile,
73x91 cm, 1889-1890.



Sophie Schwartz

Professeure au Département des neurosciences, Faculté de médecine

Formation : Elle fait des études de biologie à Genève puis de psychologie à Lausanne et à l'Université de Californie Berkeley, où elle réalise en 1999 une thèse de doctorat sur les bases cérébrales du rêve. Elle poursuit sa carrière à la University College de Londres.

Parcours : Elle revient à Genève en 2005, et crée un groupe de recherche au Département des neurosciences fondamentales. Professeure associée depuis 2012, elle est nommée professeure ordinaire en février 2018.

Dans son ouvrage *Les Rêves et les moyens de les diriger*, publié en 1867, le baron et marquis Léon d'Hervey de Saint-Denys rapporte une expérience dont il est lui-même le sujet. S'apprêtant à passer deux semaines chez des amis dans le Vivarais (l'Ardèche actuelle), ce sinologue au Collège de France qui note ses rêves depuis l'âge de 13 ans achète chez son parfumeur un flacon contenant une essence des plus spécifiques. Il ne l'ouvre qu'une fois arrivé sur les lieux de villégiature, mais, dès cet instant, il imprègne son mouchoir du liquide odorant et le tient constamment sous son nez, malgré les réclamations et les moqueries de ses amis. À la fin du séjour, il referme hermétiquement le flacon et l'oublie dans un tiroir. Plusieurs mois plus tard, il remet le parfum à son domestique avec pour instruction, un jour pris au hasard, d'en répandre quelques gouttes sur son oreiller le matin très tôt à son insu alors qu'il dort encore.

Durant les premiers jours de l'expérience, les rêves de Saint-Denys n'évoquent rien de spécial. Puis, une nuit, il se sent comme transporté dans le pays qu'il a visité l'année précédente et en revoit le paysage montagneux dans les moindres détails. À son réveil, il perçoit, flottant encore dans l'air, l'odeur du parfum qu'il avait emporté avec lui dans le sud de la France et qui, cette nuit-là, l'y a renvoyé en songes.

Influencer les rêves, plus d'un siècle et demi plus tard, fait partie du travail de Sophie Schwartz, professeure au Département des neurosciences (Faculté de médecine). L'une des dernières études qu'elle a cosignées, publiée le 21 novembre dans *Current Biology*, offre d'ailleurs un parallèle saisissant. Dans cette expérience, des patients et des patientes souffrant de cauchemars récurrents répètent, plusieurs jours à la suite, le scénario d'un de leurs rêves effrayants auquel ils ont imaginé une fin positive. Au cours de ces séances, les scientifiques les ont exposés non pas à une odeur mais à un son. Il s'agit en l'occurrence d'un accord de piano majeur qui est ensuite rejoué à intervalles réguliers la nuit durant la phase de sommeil dit paradoxal, au cours duquel sont générés les cauchemars. Résultat : les patientes et les patients traités de la sorte voient le nombre de leurs rêves effrayants diminuer de manière spectaculaire et durable.

Campus : Comment la science des rêves a-t-elle évolué depuis les expériences de Léon d'Hervey de Saint-Denys ?

Sophie Schwartz : Dans la seconde moitié du XIX^e siècle, le rêve est considéré comme un sujet scientifique de haute importance. En 1851, la Section de philosophie de l'Académie française des sciences morales et politiques donne notamment pour sujet de concours la théorie du sommeil et des songes [*un concours remporté en 1854 par un certain Albert Lemoine et auquel Saint-Denys, trop dilettante dans son approche du rêve, renonce à participer, ndlr*]. C'est l'époque du début de la psychologie expérimentale et on se pose alors des questions sur la conscience et les différents états du cerveau. Le rêve fait partie intégrante de ce mouvement. Le problème, c'est que le crédit scientifique de ces recherches est mis à mal au début du XX^e siècle.

Pourquoi ?

Cela est dû à deux phénomènes concurrents. Le premier est l'avènement de la psychanalyse, qui considère que le rêve ne peut pas être appréhendé par une approche scientifique traditionnelle et propose à la place un système autoréférentiel, n'ayant plus ou peu de liens avec d'autres domaines comme la recherche sur le cerveau ou la psychologie expérimentale. Le contenu des rêves commence à prendre une signification particulière et, surtout, il nécessite une interprétation pour accéder à sa signification qui serait cachée ou latente. La méthode

psychanalytique consiste notamment à guider le patient ou la patiente dans une quête visant à élucider le contenu « refoulé » (instincts agressifs, désirs sexuels et autres) que le rêve véhicule. Dans ce cadre théorique, le rêve n'est plus un état de la conscience dont l'étude permettrait d'en savoir plus sur le fonctionnement du cerveau mais un outil thérapeutique visant à traiter des dysfonctionnements psychologiques dont les causes sont à chercher dans le vécu des patientes et des patients. Tandis que le rêve se retrouve progressivement au centre de l'intérêt de l'approche psychanalytique, de nombreux chercheurs en psychologie expérimentale s'en détournent.

« LE RÊVE RESTE DURABLEMENT ENTRE LES MAINS DES PSYCHANALYSTES MAIS AUSSI DE PRATICIENS DOUTEUX PRÉTENDANT MAÎTRISER LEUR SYMBOLISME »

Quelle est la seconde cause du discrédit de la science des rêves ?

L'avènement du comportementalisme (*behaviorisme*). Ce mouvement scientifique nie l'intérêt de la phénoménologie. Selon ses promoteurs, tout ce qui a trait à notre expérience subjective est nul et non avenu quand il s'agit de comprendre les mécanismes psychologiques ou physiologiques de l'être humain. Pour étudier un comportement donné, ce que le sujet pense ou ressent devient un épiphénomène inintéressant car ce sont des histoires qu'il se raconte, des faux souvenirs, de l'imagerie mentale biaisée par des émotions, etc. En proposant des modèles du comportement en termes de faits et observations mesurables, la démarche du behaviorisme n'est en soi pas dépourvue d'intérêt même si elle exclut de facto l'étude des phénomènes subjectifs. Il en résulte que le rêve reste durablement entre les mains des psychanalystes mais aussi de praticiens doux prétendant maîtriser leur symbolisme.

Qu'est-ce qui a changé cet état des choses ?

L'avancée la plus importante dans la recherche sur le rêve est sans doute la découverte du sommeil paradoxal. Avant cela, on croyait que le sommeil était homogène et se limitait à un état caractérisé par un corps qui se relâche et un cerveau qui se repose, permettant la restauration des fonctions cérébrales et physiologiques. Dans les années 1950, des chercheurs de l'Université de Chicago découvrent toutefois que la réalité est un peu plus complexe. L'anecdote veut que l'un d'eux, un étudiant diplômé en physiologie de 30 ans, Eugene Aserinsky, ayant récupéré un vieil électroencéphalographe, se soit mis à enregistrer nuit après nuit l'activité cérébrale et les mouvements oculaires de volontaires endormis, traçant des courbes sur des kilomètres de papier millimétré. Un soir, il décide de mesurer le cerveau de son propre fils de 8 ans. Il l'équipe avec des électrodes et le met au lit tandis qu'il s'installe dans la pièce voisine. Au bout d'une heure ou deux, il se rend compte que les stylos de l'appareil commencent à bouger plus que d'habitude, indiquant que les yeux et le cerveau du garçon sont de nouveau actifs. Il se rend à son chevet, s'attendant à le voir éveillé. Ce qu'il découvre le prend par surprise. Son fils est en effet immobile et dort profondément. Mais sous ses paupières, ses yeux bougent à toute vitesse. Il ne le sait pas encore, mais Eugene Aserinsky vient de découvrir une nouvelle phase du sommeil, inconnue jusque-là, qui sera appelée la « phase des mouvements oculaires rapides » (REM pour *rapid eye movement*), puis « sommeil paradoxal » par le neurologue français Michel

« L'AVANCÉE LA PLUS IMPORTANTE DANS LA RECHERCHE SUR LE RÊVE EST SANS DOUTE LA DÉCOUVERTE DU SOMMEIL PARADOXAL »

Jouvet quelques années plus tard. Par la même occasion, il ouvre la première fenêtre donnant directement accès aux mécanismes du rêve.

Quel est le rapport entre le sommeil paradoxal et les rêves ?

Dans l'article de *Science* paru en 1953 qui rapporte la découverte, Eugene Aserinsky et son professeur Nathaniel Kleitman suggèrent déjà que cette nouvelle phase du sommeil représente le substrat physiologique des songes. Ils décrivent une série d'expériences durant lesquelles ils réveillent des dormeurs volontaires à différents moments de la nuit pour leur demander s'ils ont rêvé, quelle était la longueur perçue de leur rêve, etc. Ils remarquent ainsi que les rêves ne semblent survenir que durant le sommeil paradoxal et être absents au cours des autres phases – on sait aujourd'hui qu'on rêve aussi durant les autres phases du sommeil mais qu'on s'en souvient moins. Contrairement au sommeil lent qui caractérise notamment les premières phases suivant l'endormissement, le sommeil paradoxal se distingue aussi par la production d'ondes cérébrales rapides et dénuées de synchronicité. Le cerveau semble actif à tel point qu'il est impossible de savoir, sur la seule base des courbes de l'électroencéphalogramme, si le sujet est éveillé ou endormi. C'est d'ailleurs pourquoi on dit à l'époque du sommeil paradoxal qu'il correspond à un troisième état de la conscience, entre l'éveil et le sommeil.

Cette activité est-elle associée aux rêves ?

Le sommeil paradoxal est la phase où l'on fait les rêves les plus typiques, très narratifs, avec des perceptions sensorielles vives et des actions motrices complexes. Ce sont les songes qui nous plongent dans un monde simulé dans lequel on perçoit et on agit. Le cerveau fonctionne alors comme si on bougeait vraiment et le cortex moteur primaire envoie ses commandes. On s'entraîne réellement à perfectionner des mouvements, à affiner son habileté



durant cette phase du sommeil. Le signal n'est inhibé qu'au niveau des motoneurons de la moelle épinière. En fait, durant le sommeil paradoxal, le corps est totalement paralysé. Avec le mouvement rapide des yeux et une activité cérébrale d'un cerveau éveillé, l'atonie musculaire est d'ailleurs le troisième critère indispensable définissant cette phase du sommeil. Et c'est un critère important car s'il n'était pas rempli, les gens pourraient agir leur rêve. Il existe d'ailleurs une maladie (une phase précoce de la maladie de Parkinson qui s'appelle le trouble du comportement du sommeil paradoxal) caractérisée par l'absence de cette paralysie. Les patients qui en souffrent commencent à parler, crier, gesticuler brusquement dans leur sommeil.

Avec la découverte du sommeil paradoxal, la recherche sur le rêve regagne-t-elle du crédit ?

Petit à petit, les recherches en psychologie puis en neurosciences se penchent en effet de nouveau sérieusement sur les comportements impliquant des expériences subjectives. Cela dit, au début de ma carrière dans les années 1990, la recherche sur le rêve traîne encore une aura légèrement sulfureuse – ce qui, soit dit en passant, a sans doute participé à mon intérêt pour ce domaine. Mais les méthodes d'imagerie cérébrale de plus en plus perfectionnées nous permettent alors progressivement d'obtenir des informations qui nous étaient inaccessibles jusque-là.

Lesquelles ?

L'analyse du cerveau en train de rêver nous a notamment informés sur son architecture fonctionnelle. En effet, différentes régions du cerveau stockent des informations spécifiques, telles que les identités, les visages, les lieux, les événements. Elles doivent constamment communiquer entre elles pour que, durant la veille, les bons éléments soient associés entre eux et s'organisent pour nous offrir une expérience unitaire, continue et cohérente de notre environnement et de nous-mêmes. Nous avons ainsi découvert que lorsqu'on rêve, le système nerveux central adopte un fonctionnement qui produit des expériences un peu similaires à celles que rapportent certains patients à la suite de lésions cérébrales. La communication entre ces différentes régions ne fonctionne plus aussi bien, voire plus du tout, notamment parce que certaines régions préfrontales chargées de leur supervision sont largement désactivées pendant le sommeil. De ce fait, on peut rêver que sa grand-mère a la tête du boucher du quartier et parle avec la voix de Dark Vader sans que cela nous intrigue le moins du monde dans le rêve lui-même. Durant la nuit, il n'est pas rare que l'on réalise des actions impossibles, comme voler dans les airs, sans que le cerveau nous réveille pour nous avertir que c'est dangereux ou absurde. En outre, les contraintes du monde extérieur disparaissent (environnement calme et obscur, filtration des informations par le

Henri Rousseau
(Le Douanier), « Le Rêve »,
huile sur toile, 298,5 x
204 cm, 1910.

cerveau, etc.) et des visions extraordinaires sont générées par le cerveau avec une très grande créativité.

Où en est la recherche actuelle sur les rêves ?

Grâce aux instruments de mesure les plus perfectionnés, on peut pour ainsi dire « entrer » dans le cerveau des dormeurs quand ils sont en train de rêver. On essaye ainsi d'élucider certains mécanismes de mémorisation des événements vécus dans la journée. Le cerveau n'est pas toujours capable de trier et de classer immédiatement les informations qu'il emmagasine durant l'éveil car les différentes régions cérébrales sont alors mobilisées en priorité pour traiter les données provenant du monde extérieur. L'avantage du sommeil est que les différentes urgences, présentes à l'éveil, disparaissent et que le cerveau a ainsi la possibilité de revisiter les informations qu'il a récemment enregistrées, pour les réorganiser, les consolider en mémoire, etc. Cela se fait grâce à un mécanisme de réactivation neuronale, selon lequel les souvenirs récents, généralement de la journée précédente, qui sont stockés temporairement dans une structure appelée l'hippocampe, sont réactivés, parfois plusieurs fois de suite, pour les réorganiser, les relier les uns aux autres et les consolider dans la mémoire. Ces réactivations ont lieu surtout durant les phases de sommeil lent. On pense qu'elles influencent le contenu des rêves mais on n'en est pas encore sûr. Par ailleurs, on s'est demandé quels souvenirs ont plus de chances d'être rejoués durant la nuit.

Comment avez-vous fait pour répondre à cette question ?

Indépendamment de la recherche sur les rêves, nous savons que les événements émotionnels sont mémorisés de manière plus stable et plus durable que d'autres. En effet, la plupart des événements importants pour notre survie sont associés à une forte émotion, comme la peur face à un danger ou le plaisir à l'obtention de nourriture, de protection, de sexe ou encore de récompense sociale. Dans une étude parue le 6 juillet 2021 dans la revue *Nature Communications*, nous avons ainsi demandé à des volontaires de jouer à deux jeux mobilisant des zones cérébrales très différentes. Le premier fait appel à l'orientation spatiale et consiste à circuler dans une sorte de labyrinthe virtuel et à en trouver la sortie. L'autre demande de reconnaître un visage cible à partir d'un petit nombre d'indices. On fait jouer les personnes aux deux jeux mais sans jamais les laisser achever les parties. À la fin, on les laisse gagner à l'un des jeux, ce qui représente une récompense produisant une forte émotion positive. Les volontaires dorment

ensuite au laboratoire alors que nous suivons l'activité de leur cerveau. Nous avons pu montrer, grâce au fait que nous pouvons identifier la zone cérébrale liée à l'un ou l'autre jeu qui s'allume durant le sommeil, que le cerveau « rejoue » plus souvent celui auquel le dormeur ou la dormeuse a gagné que celui auquel il ou elle a perdu. Nous avons aussi remarqué que plus une personne réactive le souvenir d'un jeu durant la nuit, plus elle est performante lorsqu'elle y rejoue. Ces résultats confirment que les expériences qui sont accompagnées d'une émotion sont réactivées et consolidées en priorité pendant le sommeil. Nous avons également pu montrer que c'est bien le circuit de la récompense qui est activé dans ce processus.

Vous avez donc pu « voir » le contenu des rêves de vos dormeurs, en quelque sorte...

Dans ce cas précis, nous n'avons pas pu déterminer s'ils rêvaient de l'un ou de l'autre jeu car nous ne les avons pas réveillés durant l'enregistrement pour avoir une confirmation. Mais c'est vrai que grâce aux méthodes d'imagerie dont la résolution ne cesse d'augmenter, nous avons désormais accès, en direct, à des informations qui sont quasiment de l'ordre du contenu de rêve. De nombreuses équipes dans le monde, dont la nôtre, créent actuellement des cartographies cérébrales associées à des séries de contenus visuels. Les chercheurs présentent des images de tous types (objets, individus, paysages...) à la personne volontaire quand elle est éveillée et récoltent en même temps les données correspondant à l'activité cérébrale. L'objectif consiste ensuite à prédire de quoi rêvent les gens en mesurant l'activité du cerveau durant leur sommeil. Il faut toutefois des heures d'enregistrement pour entraîner les algorithmes, réveiller les volontaires pour leur demander de quoi ils rêvent, etc. Même si la démarche reste encore très lourde, la technique fonctionne pour des contenus encore relativement simples comme prédire si la personne rêve de personnages, de certains objets ou de lieux. Nous n'en sommes pas encore à la machine imaginée par le cinéaste Wim Wenders (*Jusqu'au bout du monde*, 1991), capable de capter les ondes cérébrales générées par les rêves, de les analyser et de les visualiser en direct. De toute façon, le but de nos recherches dans ce domaine est ailleurs : il s'agit pour nous d'explorer et de comprendre les liens potentiels entre le rêve en tant qu'expérience de toutes nos nuits, la conservation et l'intégration d'informations récentes dans nos circuits cérébraux (c'est-à-dire la mémoire qui nous forme en tant qu'individu) et notre prodigieuse capacité à innover, nous adapter aux changements et imaginer d'autres modes de vie.

SURMOI

LES RÊVES, DE LA PSYCHANALYSE AUX NEUROSCIENCES

LES RÊVES ET LEUR INTERPRÉTATION REPRÉSENTENT UN DES FONDEMENTS DE LA PSYCHANALYSE NÉE AU DÉBUT DU XX^E SIÈCLE. LES NEUROSCIENCES PERMETTENT AUJOURD'HUI DE TESTER CERTAINS ASPECTS DE CES THÉORIES.

PASSÉES AU CRIBLE DE CES NOUVELLES CONNAISSANCES, LES THÉORIES PSYCHANALYTIQUES DES RÊVES PERDENT QUELQUES PLUMES, MAIS PAS TOUTES

Chez le profane, quand on parle de science du rêve, c'est en général les noms de Sigmund Freud (1856-1939) et peut-être de Carl Jung (1875-1961) qui viennent à l'esprit. Et, de fait, les deux psychiatres autrichien et suisse ont littéralement fait entrer les songes dans la tête des gens. En posant d'abord formellement que le rêve n'est pas un mes-

sage d'ordre religieux venu de l'extérieur, selon une idée jamais totalement abandonnée qui remonte à l'Antiquité (*lire aussi en page 32*), mais une émanation de l'esprit traduisant une force inconsciente dont le siège est le cerveau. En élaborant ensuite des théories sur la fonction, la signification et le symbolisme du rêve qui sont, depuis, largement entrées dans la culture

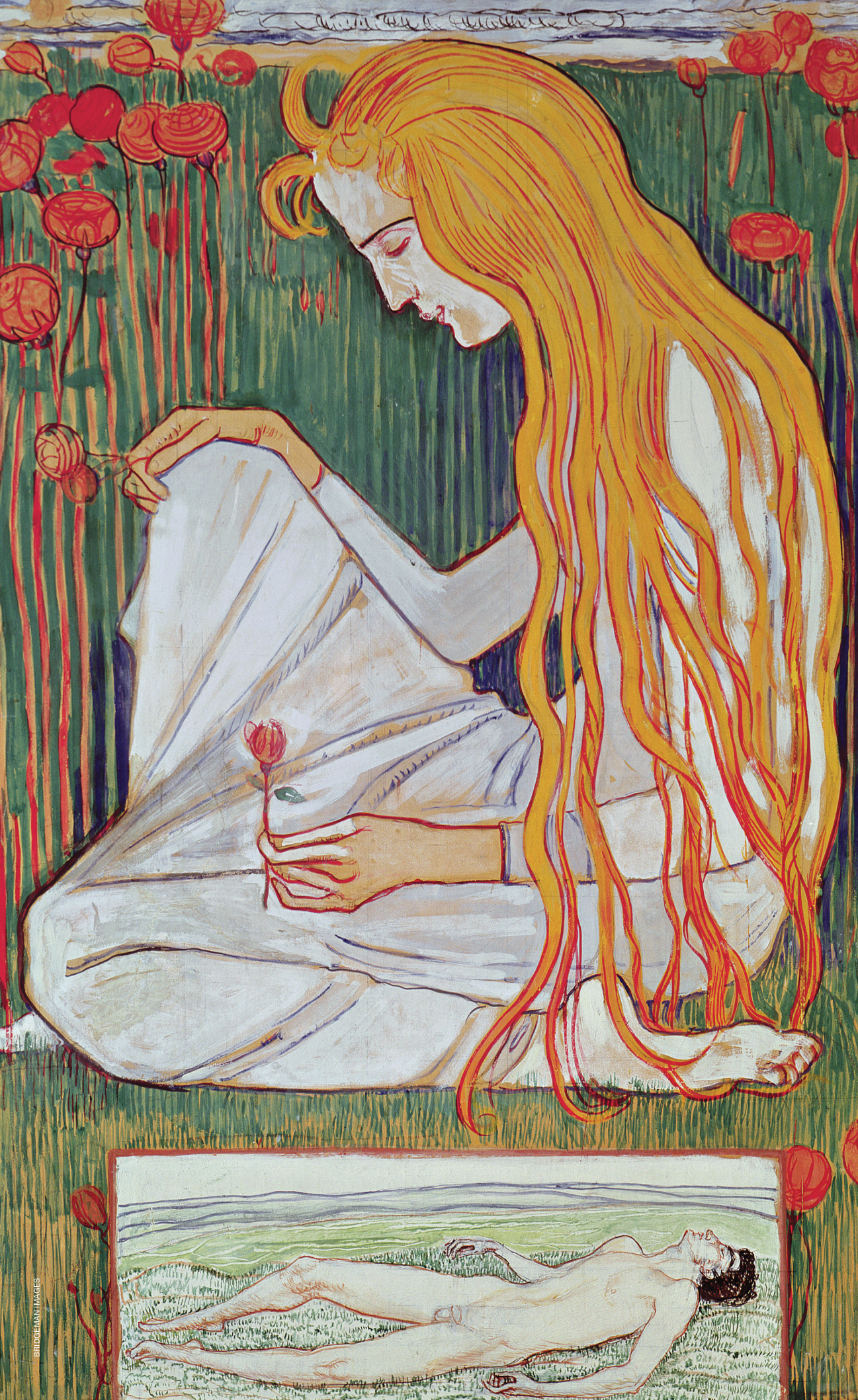
populaire et qui ont alimenté nombre de livres aux bases plus ou moins scientifiques.

« Grâce au développement des neurosciences, nous pouvons aujourd'hui tester certains aspects de ces théories psychanalytiques du rêve, explique Lampros Perogamvros, privat-docent au Département des neurosciences fondamentales (Faculté des sciences) et médecin adjoint agrégé au Centre de médecine du sommeil des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Le perfectionnement de l'imagerie

cérébrale telle que l'IRM (imagerie par résonance magnétique) et l'EEG (électroencéphalographie) ainsi que l'étude de patients cérébrolésés ont en effet permis de mieux comprendre quelles régions spécifiques du cerveau sont impliquées dans le rêve. Les résultats montrent que certains aspects des deux théories ne tiennent pas tandis que d'autres, davantage du côté jungien que freudien d'ailleurs, trouvent une confirmation dans les neurosciences. »

Très succinctement, pour Sigmund Freud, une des fonctions principales du rêve est la satisfaction, durant le sommeil, d'un souhait frustré et, plus particulièrement, de désirs sexuels refoulés impossibles à exprimer durant l'éveil. Pour Carl Jung, le rêve non seulement revêt une importance pour comprendre le passé de la personne analysée, mais il posséderait aussi une fonction prospective dans le sens qu'il prépare le futur de sa personnalité ou de ses actions. Dans les deux cas, l'interprétation du contenu des songes prend une part importante puisqu'elle révèle des clés de l'inconscient dont l'exploration est précisément l'objet de la psychanalyse.

Les connaissances neuroscientifiques n'ont véritablement démarré que durant les années 1990. Il faut notamment attendre les études de l'équipe de Giulio Tononi, professeur à l'Université de Wisconsin-Madison aux États-Unis, auxquelles Lampros Perogamvros a participé, et celles de Sophie Schwartz, professeure au Département des neurosciences fondamentales (Faculté de médecine), pour commencer à identifier et à étudier plus en détail les zones cérébrales impliquées dans les rêves. Selon l'hypothèse actuelle, le générateur des rêves se situe dans les régions profondes du cerveau, comme l'hippocampe et le mésencéphale, dont l'activation est liée au traitement de mémoires



Lampros Perogamvros

Privat-docent au Département des neurosciences fondamentales et médecin adjoint agrégé au Centre de médecine du sommeil des HUG

Formation: Après une formation en médecine à l'Université nationale et capodistrienne d'Athènes, il termine sa spécialité en psychiatrie à l'Université de Genève en 2014 avant d'effectuer un séjour de deux ans au Center for Sleep and Consciousness de l'Université de Wisconsin-Madison (États-Unis).

Parcours: Il revient à Genève, aux HUG, où il est chef de clinique scientifique avant d'être nommé médecin adjoint agrégé au Centre de médecine du sommeil en janvier 2023. En parallèle, il reçoit le titre de privat-docent à l'UNIGE en 2020.



importantes pour l'individu. Les régions postérieures du cortex sont, quant à elles, responsables du contenu visuel des rêves tandis que des zones antérieures semblent être impliquées dans leur rappel au réveil. D'autres aires ont également pu être associées à des contenus plus spécifiques tels que les visages ou la peur perçus durant les songes.

L'inconscient se manifeste Passées au crible de ces nouvelles connaissances, les théories psychanalytiques des rêves perdent quelques plumes, mais pas toutes. *«De manière générale, le fait que le rêve reflète le passé du dormeur, comme le prétendent Freud et Jung, est bien sûr confirmé, reprend Lampros Perogamvros. Ce phénomène nocturne s'inscrit en effet dans une continuité temporelle. L'étude des contenus montre qu'il reprend essentiellement les préoccupations et les événements vécus par le dormeur les jours précédents.»*

Il en va autrement, par contre, de l'idée de Freud selon laquelle les songes véhiculent des messages latents exprimés de manière cryptique, sous forme de symboles, parce

que l'ego ne pourrait pas les tolérer à l'état brut durant la veille. Il n'y a en effet aucune preuve empirique soutenant que les rêves contiennent des symboles à un degré plus élevé que nos pensées éveillées et encore moins qu'il existe un système particulier chargé de «décoder» ces symboles.

Freud est également mis en défaut sur le contenu spécifique des rêves qui, pour lui, est principalement – voire essentiellement – d'ordre sexuel. En plus du fait que le symbolisme des rêves n'a pas de base scientifique, les études phénoménologiques montrent que si l'on rêve effectivement de sexe, c'est en réalité assez rarement. Le sujet ne domine de loin pas les nuits des dormeurs.

«Jung et Freud s'accordent également à dire que la fonction du rêve revient à assouvir durant la nuit le souhait de l'organisme consistant à compléter des processus émotionnels inachevés ou frustrés, poursuit Lampros Perogamvros. Il se trouve que le cerveau est amené à traiter tous les jours une quantité très importante de stimuli et d'informations et que, devant l'ampleur de la tâche, il n'y arrive pas toujours de façon optimale.»

Pierre-Auguste Renoir,
« La Dormeuse », huile sur
toile, 49 x 60 cm, 1880.

LES PERSONNES AYANT LE PLUS SOUVENT RÊVÉ DE SITUATIONS QUI FONT PEUR SONT AUSSI CELLES QUI GÈRENT LE MIEUX LEURS ÉMOTIONS FACE À DES IMAGES EFFRAYANTES UNE FOIS RÉVEILLÉES

Nous pensons également que le rêve permet de recréer ces situations irrésolues, en général vécues la veille, et d'achever le processus du point de vue émotionnel ou motivationnel.

Simulateur du futur Freud prétend aussi que les rêves doivent être interprétés – idéalement par un analyste ayant su créer une proximité émotionnelle suffisante avec son ou sa patiente – afin qu'ils puissent enfin remplir leur fonction. Néanmoins, selon les neuroscientifiques, si le rêve possède une fonction, celle-ci existe indépendamment du

fait que son contenu soit ou non interprété.

Plus subtile est l'idée de Jung selon laquelle le rêve joue le rôle de simulateur du futur. Il anticipe ce qui peut arriver de manière probabiliste. Sur la base d'informations à disposition du cerveau, il explore les perspectives alternatives de la réalité afin de nous y préparer émotionnellement.

« Nous avons mené une expérience qui a montré que ce point est fondé », explique Lampros Perogamvros. Au cours

de cette étude, parue le 30 octobre 2019 dans *Human Brain Mapping*, des volontaires ont été invités à noter chaque matin dans un carnet combien de fois la peur intervenait dans leurs rêves. Après avoir suivi ce protocole durant une semaine, nous les avons placés – éveillés – dans un scanner IRM et avons mesuré l'activité de leur cerveau tout en les soumettant à des images négatives et effrayantes. »

Il en ressort que les personnes ayant le plus souvent rêvé de situations qui font peur sont aussi celles qui gèrent le mieux la gestion émotionnelle des images effrayantes une fois réveillées. Chez elles, en effet, le cortex préfrontal médian, dont on sait qu'il permet de contrôler les émotions

négatives, est en moyenne davantage activé tandis que l'amygdale, qui est la principale structure impliquée dans la peur, l'est moins.

Les auteurs font cependant l'hypothèse que ces résultats ne sont plus valables pour les patients et les patientes souffrant de cauchemars récurrents ou d'anxiété. Quand les rêves sont trop effrayants, trop négatifs, ou en cas de pathologies psychiatriques comme l'anxiété, la fonction émotionnelle du rêve semble ne plus être remplie.

Quant au pouvoir prémonitoire de certains songes, qui a tant troublé Jung, il n'est qu'apparent pour les neurosciences. Il arrive, en effet, que le rêve tombe juste. Parfois, c'est prévisible, comme lorsqu'un propriétaire d'un chien malade rêve de la mort de celui-ci et qu'au réveil, la bête est effectivement décédée. Le côté prémonitoire ne reflète que la capacité du dormeur lui-même à prédire l'avenir. Il connaissait la mauvaise condition de son chien et sa fin faisait partie des issues probables. D'autres fois, le rêve semble également doué de prescience lorsqu'il évoque un événement qui est, lui, impossible à prévoir mais qui se déroule néanmoins quelque temps après (une chute de météorite, un accident, la rencontre avec un scarabée doré...). Dans ce cas, ce serait plutôt le hasard qui expliquerait les choses. C'est la coïncidence extraordinaire entre le rêve et la réalité qui marque les esprits alors qu'on oublie en général les innombrables fois où ils ne se rencontrent pas.

La dimension aléatoire Enfin, les pères fondateurs de la psychanalyse ont tant cherché du sens dans les songes qu'ils en ont évacué la partie aléatoire. Les neurosciences renversent la situation. Elles ont montré que la mémoire fonctionne différemment durant le sommeil que durant l'éveil. Pendant le sommeil paradoxal, avec la désactivation du cortex préfrontal qui est responsable du raisonnement, le reste du cortex associe des mémoires qui n'ont pas forcément de liens entre elles (des visages attribués à des identités différentes et affublés de corps encore différents...). Le résultat final, du point de vue visuel, paraît souvent surréaliste, au mieux bizarre, et souvent dénué de sens mais d'une très grande créativité. Les artistes ne s'y sont d'ailleurs pas trompés puisque nombre d'entre eux se servent de leurs rêves comme sources d'inspiration.

LITTÉRATURE

LE CAUCHEMAR, CE MAL CONTAGIEUX

TOUT AU LONG DU XIX^E SIÈCLE, MÉDECINS, SPIRITES ET HOMMES DE LETTRES DÉBATTENT DE LA POSSIBILITÉ QUE **LE CAUCHEMAR PUISSE ÊTRE UNE EXPÉRIENCE COLLECTIVE** SUR LA BASE DE TRÈS RARES TÉMOIGNAGES DONT JUAN RIGOLI RETRACE LA RÉCEPTION.



Juan Rigoli

Professeur au Département de langue et de littérature françaises modernes de la Faculté des lettres

1999 : Thèse de doctorat à la Faculté des lettres de l'UNIGE.

2001 : Publication de la thèse « Lire le délire. Aliénisme, rhétorique et littérature en France au XIX^e siècle », avec une préface de Jean Starobinski.

2000 : Professeur à l'Université de Fribourg.

2005 : Professeur à la Faculté des lettres de l'UNIGE.

2018 : Président de la Commission scientifique du Centre Maurice Chalmieu en sciences des sexualités.

En 1886, Guy de Maupassant publie *Le Horla*. Un récit fantastique au fil duquel le narrateur, dont les nuits sont hantées par un monstre invisible, sombre lentement dans la démence. Beaucoup de lecteurs et de lectrices ont cru reconnaître dans cette fameuse nouvelle les troubles psychiatriques symptomatiques de la syphilis, mal qui emportera Maupassant cinq ans plus tard. Sans doute justifiée, cette interprétation de l'œuvre n'est cependant pas la seule possible. *Le Horla* s'inscrit en effet également dans un profond courant de pensée qui renvoie à la thématique du rêve et, plus précisément, au potentiel contagieux du cauchemar. Explications avec Juan Rigoli, professeur au Département de langue et de littérature françaises modernes (Faculté des lettres) et auteur de deux articles récents sur le sujet.*

« Il y a peut-être dans *Le Horla*, on l'a beaucoup dit, un effet de miroir avec la propre folie de Maupassant, avance Juan Rigoli. Mais l'idée de cette créature qui, à la faveur d'une épidémie, s'insinue dans les rêves de ses victimes pour en ronger l'esprit ne sort pas de nulle part. Elle est ancrée dans une longue histoire qui porte sur le caractère contagieux du cauchemar, dont Maupassant, qui est aussi un lecteur de médecine, est pleinement conscient. On en trouve un signe discret dans la paronymie qui réunit le docteur Parent, inventé par Maupassant dans cette nouvelle, et le chirurgien Laurent, à qui l'on doit l'un des témoignages les plus connus à l'époque sur la possibilité que le rêve puisse être partagé par un grand nombre de personnes. »

Largement débattue tout au long du XIX^e siècle, non seulement au sein du monde médical mais aussi par les tenants du spiritisme et autres hommes de lettres,

l'hypothèse selon laquelle le cauchemar aurait le potentiel de se répandre dans les sociétés humaines au même titre qu'une épidémie apparaît pour la première fois dans les sources au V^e siècle avant notre ère. Dans ses *Maladies chroniques*, le médecin romain Caelius Aurelianus rapporte en effet le récit d'un certain Silimaque, disciple d'Hippocrate, qui aurait constaté à Rome un épisode collectif de rêves à caractère cauchemardesque conduisant parfois ses victimes jusqu'au trépas.

Longtemps unique, ce premier témoignage est repris en boucle des siècles durant dans la quasi-totalité des ouvrages relatifs au domaine des songes, au prix de réécritures successives qui voient Silimaque se muer en Lisémaque, Salimaque, Simaque ou même Télémaque.

Nombre de ces commentateurs partagent l'analyse qu'en propose Louis Dubosquet dans sa *Dissertation sur le cauchemar*, publiée en 1815. Selon lui, « il est probable que, dans ce cas, cette affection était le symptôme le plus marquant d'une maladie compliquée, et peut-être le masque d'une fièvre pernicieuse ».

La cause exogène sera également souvent mise en avant par le monde médical face à un autre cas, tout aussi énigmatique, sinon plus. L'histoire est rapportée en janvier 1818 à la Société de médecine de Paris, par le docteur Charles-Nicolas Laurent, chirurgien major

des armées, afin, dit-il, de combattre les préjugés et les superstitions qui attribuent le cauchemar à « la maligne influence de quelque esprit malfaisant ». Rapidement publié, ce récit va se répandre comme une traînée de poudre dans les traités médicaux non seulement en France, mais aussi en Angleterre, en Allemagne, en Italie, en Espagne, aux États-Unis et en Russie et ce, au moins jusqu'aux

LE CAUCHEMAR AURAIT LE POTENTIEL DE SE RÉPANDRE DANS LES SOCIÉTÉS HUMAINES AU MÊME TITRE QU'UNE ÉPIDÉMIE



Édouard Détaille,
«Le Rêve», huile sur toile,
300x400 cm, 1888.

premières décennies du XX^e siècle. Au gré de ces reprises, le nom de Laurent subira un sort identique à celui de Silimaque : souvent changé en Parent, il deviendra même dottore Parenti.

Les faits rapportés sont les suivants : durant l'occupation française de la Calabre, vers 1815, le premier bataillon du régiment de La Tour-d'Auvergne, cantonné dans la commune de Palmi, reçoit l'ordre de rejoindre au plus vite la cité de Tropea, distante d'une soixantaine de kilomètres. Arrivée à destination après une journée de marche, la troupe, composée de 800 hommes, ne trouve à se loger que dans une abbaye abandonnée. Aux dires des villageois, la bâtisse serait hantée mais, sur le moment, personne ne prête attention à l'avertissement. Lorsque minuit sonne, des cris retentissent cependant aux quatre coins de la caserne improvisée. Pris d'épouvante, les soldats se ruent à l'extérieur et font tous le même récit : chacun a vu un gros chien à longs poils noirs s'élancer sur eux, lui passer sur la poitrine avant de disparaître avec la rapidité de l'éclair. Après s'être efforcé de rassurer ses troupes, le docteur Laurent charge des officiers de veiller au grain dans

chaque chambre la nuit suivante. Mais, à minuit, le scénario se reproduit à l'identique parmi la soldatesque. «*Nous étions debout, bien éveillés, et aux aguets pour bien observer ce qui arriverait, et, comme on le pense, nous ne vîmes rien paraître*», constate le chirurgien. Convaincu que le phénomène est dû à une cause naturelle, il met en cause la position inconfortable de ses hommes, la fatigue musculaire ainsi que la mauvaise qualité de l'air qu'il pense vicié par un quelconque «*gaz nuisible*».

Cité par le docteur Ozanam dans sa monumentale *Histoire des maladies contagieuses* (1823), où il est décrit comme «*un des exemples les plus singuliers de l'incube épidémique, et qui est peut-être l'unique dans l'histoire de la médecine*», l'épisode suscite moult conjectures.

Dans un dictionnaire allemand de 1828, l'auteur croit ainsi deviner que l'émanation toxique supposée par Laurent était du gaz carbonique, qui est plus lourd que l'air, ce qui expliquerait que seuls les soldats couchés à même le sol, et non les officiers, en ont ressenti les effets. Il précise que le phénomène collectif ne peut avoir été simultanément, le cri de l'un s'étant probablement transmis aux autres.

Également chirurgien militaire de son état, John Gideon Millingen penche plutôt pour l'absorption de *«quelque fruit nocif au cours de leur marche, puisque c'était au mois de juin, au moment où beaucoup de baies poussent en abondance au bord des routes»*. D'aucuns prétendent que tout cela n'est qu'un complot ou un canular fomenté par les habitants ou par les prêtres locaux, tandis que d'autres y voient la main d'un démon ou d'un fantôme.

L'illuministe et médium Jules de Mirville privilégie, quant à lui, la thèse des *«lieux fatidiques»*, reprochant au corps médical de pousser à croire aux fantômes en proposant des explications insuffisantes dans la mesure où elles refusent de prendre en compte les *«manifestations fluidiques»* qui nous mettent en communication avec les *«Esprits»*.

À défaut de clore le débat, Maurice Martin Antonin Macario, qui signe *Du sommeil, des rêves et du somnambulisme dans l'état de santé et de maladie* en 1857, ajoute une nouvelle pierre à l'édifice. Persuadé que le cauchemar peut bel et bien être contagieux, il additionne aux récits de Silimaque et de Laurent une anecdote empruntée à l'homme de lettres Charles Nodier (*lire ci-dessous*).

Cette observation, dont Macario ne retient que ce qui l'arrange, met en scène un jeune fiancé qui, au cours d'un voyage en Dalmatie, est persécuté par deux sorcières voulant dévorer son cœur. Pour s'en protéger durant son sommeil, celui-ci fait appel à un vieux prêtre qu'il charge de pratiquer *«quelque exorcisme»* et de veiller sur lui. Mais à peine le jeune homme s'est-il endormi que le prêtre voit, sans pouvoir agir ni crier, les sorcières fondre sur son protégé et lui arracher le cœur. Au réveil, le jeune homme fait quelques pas, puis s'effondre mort. Pour Nodier, comme

À PEINE LE JEUNE HOMME S'EST-IL ENDORMI QUE LE PRÊTRE VOIT, SANS POUVOIR AGIR NI CRIER, LES SORCIÈRES FONDRE SUR SON PROTÉGÉ ET LUI ARRACHER LE CŒUR.

pour Macario, la conclusion est sans appel: *«Ces deux hommes avaient fait le même rêve, à la suite d'une perception prolongée dans leurs entretiens ; et ce qui tuait l'un, l'autre l'avait vu.»*

Et Juan Rigoli de conclure: *«Ce qui est particulièrement frappant dans ces diverses tentatives visant à illustrer ou à réfuter la contagion du cauchemar, à prouver la puissance des causes naturelles ou l'insondable force des esprits, c'est que le mode de circulation des rares témoignages à disposition a lui-même quelque chose d'épidémique. Et que toutes ces reproductions, réécritures, réinterprétations et déformations font finalement écho au fonctionnement même des sciences. Élaborer un savoir, c'est en effet modéliser le réel afin de le rendre interprétable. Et modéliser, cela conduit à tenir compte de certains aspects et à en négliger d'autres.»*

Juan Rigoli: «Cauchemars épidémiques», *Communications*, «La circulation des rêves», sous la dir. de Jacqueline Carroy, n° 108.

Juan Rigoli: «Nodier et les sciences du cauchemar», in *Lire en rêve – lire des rêves*, sous la dir. de Claire Gantet et Helmut Zedelmaier.

LA LANGUE DU CAUCHEMAR

Membre de l'Académie française, bibliothécaire de l'Arsenal et auteur de contes, Charles Nodier (1780-1844) éprouve une fascination certaine pour le monde des rêves, dont il exalte la puissance créatrice dans plusieurs ouvrages. Le rêve collectif dont il fait mention en 1830 dans *«De quelques phénomènes du sommeil»* (*lire ci-dessus*) a ainsi pour principale fonction d'illustrer la thèse selon laquelle le sommeil

serait «non seulement l'état le plus puissant, mais encore le plus lucide de la pensée».

«Ce qui intéresse Nodier dans le cas présent, confirme Juan Rigoli, professeur au Département de langue et de littérature françaises modernes (Faculté des lettres), c'est le fait que l'on puisse interagir et communiquer entre rêveurs, et former ainsi une communauté. Parce que si cette possibilité de communication se vérifie, cela

signifie, pour Nodier, que l'espace du rêve est véritablement celui d'un autre monde. Un monde dans lequel se réalisent des faits qui échappent à notre connaissance positive.»

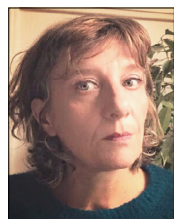
Publié en 1821, *Smarra, ou Les démons de la nuit* nourrit une toute autre ambition: celle de prendre appui sur la poésie pour révéler à la fois la «nature» et la «langue» du cauchemar. Vertigineux, l'exercice ne vise

pas à raconter un songe mais bel et bien à produire un texte dont la syntaxe, la construction et le style permettraient au lecteur d'en faire l'expérience. *«Le défi est d'ordre littéraire, précise Juan Rigoli. Mais, ce faisant, Nodier est persuadé de contribuer à une science du rêve dans la mesure où en produire une forme qui soit transmissible revient à pouvoir le préserver et donc en rendre les propriétés disponibles à l'étude.»*

SONGES LASCIFS

QUAND LA MASCULINITÉ SUCCOMBE AUX SUCCUBES

LES DÉMONS DE LA NUIT SÉDUISANT LES RÊVEURS ET LES « POLLUTIONS NOCTURNES » METTENT AU DÉFI LA CONSTRUCTION DE LA MASCULINITÉ AU SORTIR DU MOYEN ÂGE. UN SÉMINAIRE DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE SE PENCHE SUR LA QUESTION.



Francesca Arena

Maître-assistante à l'Institut Éthique Histoire Humanités (Faculté de médecine)

Formation : Après des études en histoire à l'Université de Florence, elle soutient en 2012 une thèse à l'Université d'Aix-Marseille. En 2014, elle rejoint l'Université de Genève comme postdoctorante avant d'être nommée maître-assistante.

Parcours : Spécialiste de la santé et du genre, elle est la coordinatrice depuis 2016 d'un projet Sinergia du FNS sur l'histoire de l'allaitement. Elle est également membre depuis 2020 du think tank du Centre Maurice Chalumeau en sciences des sexualités et, depuis 2021, du conseil scientifique de la Maison de l'histoire.

Démon de la nuit, les succubes surgissent dans la chambre à coucher des hommes pour les séduire durant leur sommeil. Ces créatures d'apparence féminine possèdent leur pendant masculin, les incubes, qui font de même avec les femmes endormies. Leur présence était jadis rendue nécessaire pour expliquer des phénomènes physiologiques se déroulant durant le sommeil et considérés comme impurs et contraires à la morale, tels que les rêves érotiques, les érections nocturnes ainsi que toute forme de sécrétions intimes laissant des traces sur les draps dont les émissions de sperme en plein sommeil, prosaïquement qualifiées de « pollutions nocturnes ». Les succubes mettaient ainsi à l'épreuve la virilité des hommes dont on attendait, au sortir du Moyen Âge, une parfaite maîtrise de soi, de jour comme de nuit, contre les tentations humaines aussi bien que démoniaques. C'est sous cet aspect que les succubes sortent de l'ombre de l'histoire médiévale et refont surface, qui plus est dans le monde académique. Ils sont en effet à l'honneur d'un nouveau cours à option de la Faculté de médecine depuis l'automne 2022 (*Sommeil, sexualité, genre : approches interdisciplinaires*) et investigués ce printemps à l'occasion de deux séminaires organisés par Francesca Arena, maître-assistante à l'Institut Éthique Histoire Humanités (Faculté de médecine), et Stephen Perrig, médecin adjoint au Centre de médecine du sommeil aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Intitulé *Performances nocturnes : la virilité entre pollutions et succubes*, le premier a lieu le 2 mai à l'Université de Lausanne tandis que le second, *Les pollutions nocturnes : masculinités, sexualité, sommeil (XVIII^e-XXI^e siècles)*, se tiendra le 26 juin 2023 à la bibliothèque du Centre médical universitaire à Genève.

CE QUI SE CACHE DERRIÈRE CES RÉFLEXIONS DÉMONOLOGIQUES, C'EST UNE TENTATIVE DE PENSER LE RÊVE ÉROTIQUE

« Issues de la culture judéo-chrétienne, les figures de succube et d'incube sont probablement apparues durant le Moyen Âge occidental, explique Francesca Arena. L'Europe se trouve alors dans un contexte de chasse aux sorcières et les esprits sont préoccupés par la présence de démons pervertissant les hommes et les femmes. Une des questions dont les penseurs débattent est celle de leur reproduction. Pour résoudre cette énigme, on imagine que les démons visitent les dormeurs et les dormeuses et les séduisent ou les abusent afin de leur voler leur semence et de l'exploiter à leurs propres fins – on croit alors que les femmes ont une semence au même titre que les hommes. Au début, les sources parlent de démons plutôt asexués puis, au fur et à mesure de la réflexion, elles leur dessinent des contours féminins pour les uns (succubes) et masculins pour les autres (incubes), chacun étant chargé de séduire un humain du sexe opposé. »

Selon la chercheuse, ce qui se cache derrière ces réflexions démonologiques, c'est une tentative de penser le rêve érotique. À cette époque, la frontière entre l'éveil et le sommeil n'est pas clairement définie, tout comme la nature des songes qui mélange encore des aspects organiques et moraux. Les rêves érotiques, en particulier, ainsi que les pollutions et les érections nocturnes, font donc partie de ces événements mystérieux et flous qui se déroulent la nuit, hors de notre contrôle, et qui sont souvent représentés dans les écrits ou les tableaux par la présence de démons ou de visions.

Le péché du songe lascif Ces songes lascifs, comme on les appelle, représentent un enjeu de taille pour la société. Ils sont considérés comme des actes sexuels pratiqués durant le sommeil et la religion estime qu'un tel comportement est un péché. En outre, comme ils semblent échapper à la conscience du dormeur, ils entrent, à un certain moment, en collision avec l'idée que l'on se fait de la masculinité.



Johann Heinrich Füssli,
«Le Cauchemar»,
huile sur toile,
101,6x127,7 cm, 1781.

«La construction de la masculinité évolue avec le temps, reprend Francesca Arena. On attribue en effet à l'homme des caractéristiques qui ne sont pas toujours les mêmes selon les contextes historiques. Durant le Moyen Âge, la virilité se définit plutôt par une maîtrise de soi spirituelle qui peut aller jusqu'à l'ascétisme. On considère que l'on peut être un homme comblé sans avoir de relations sexuelles. À la fin du Moyen Âge, la conception de la masculinité change. Avec l'apparition de nouvelles classes sociales, on en voit même plusieurs qui tentent de se différencier les unes des autres, les hommes de la noblesse ne voulant pas que leur virilité soit confondue avec celle de la bourgeoisie, par exemple. Aux XVII^e et XVIII^e siècles, l'élément le plus important de la masculinité devient la maîtrise de soi, non pas tant spirituelle que physique, et en particulier contre les tentations de la chair. L'homme doit savoir se contrôler, en tout temps, même la nuit

quand il rêve. Le songe lascif devient dès lors l'expression visible et tangible de cette perte de maîtrise que la religion considère comme impure et la médecine comme immorale.»

«L'HOMME DOIT SAVOIR SE CONTRÔLER, EN TOUT TEMPS, MÊME LA NUIT QUAND IL RÊVE»

Certes, on est alors en pleine révolution scientifique et la médecine tente de s'émanciper de la religion et de construire de nouveaux savoirs. Mais la plupart de ces efforts échouent et il n'y a pas d'autres choix que de récupérer les connaissances ou les croyances qui existent déjà tout en leur attribuant des caractéristiques d'objectivité scientifique.

Les songes lascifs restent donc piégés dans l'ornière morale dans laquelle ils ont été jetés. On explique que si un dormeur fait des rêves érotiques, c'est qu'il a eu des pensées jugées immorales durant la journée précédente qui sont ensuite transmises dans ses songes la nuit venue.

Compresse au vinaigre Cette théorie obtient son heure de gloire probablement avec le médecin vaudois Samuel Auguste Tissot, qui rédige en 1761 un traité mondialement connu sur l'onanisme dont un chapitre entier est consacré aux pollutions nocturnes. Celles-ci sont attribuées à une trop grande pratique de la masturbation – on sait aujourd'hui qu'il n'y a aucun rapport entre les deux – et, surtout, pathologisées, c'est-à-dire qu'elles sont assimilées à une maladie. Les conséquences sont nombreuses et variées. *«J'ai connu un homme devenu sourd pendant quelques semaines, après un long rhume négligé, qui, quand il avait une pollution nocturne, était beaucoup plus sourd le lendemain»*, rapporte notamment l'auteur qui, pour éviter ce genre de désagrément, préconise une liste de remèdes longue comme le bras, mêlant conseils des anciens et contributions personnelles : abandon des «pensées vénériennes» durant la veille, régimes alimentaires spécifiques, positions à adopter durant le sommeil ou encore applications de plaques de plomb sur les reins ou de compresses au vinaigre sur *«les parties qui sont le siège de la maladie»*.

La maîtrise des songes vénériens en tant qu'enjeu médical et viril va connaître une évolution importante dès la seconde moitié du XIX^e siècle. Avec l'avènement de la théorie de l'évolution développée par Charles Darwin, la représentation de l'être humain change. Son statut d'exception en haut de l'échelle des espèces est ramené à celui d'un animal comme les autres. La maîtrise de soi perd sa position de valeur cardinale de la masculinité. C'est même l'inverse qui se produit puisqu'on commence à affirmer que le mâle, à l'instar des animaux, ne peut pas contrôler sa sexualité. *«Cette vision est encore très présente aujourd'hui»*, note Francesca Arena. *Dans des affaires de viol, par exemple, on entend encore souvent certaines personnes prétendre que c'est aux femmes de faire attention pour ne pas exciter l'homme qui ne peut pas se contrôler.»*

De son côté, la médecine fait enfin des progrès et les pollutions nocturnes sont finalement comprises pour ce qu'elles sont : un phénomène physiologique normal appartenant au développement de l'adulte masculin. Tous les garçons en grandissant vivent une phase de puberté, marquée par un changement de voix, un développement de la pilosité et l'apparition d'émissions nocturnes de sperme, elles-mêmes survenant lors d'orgasmes générés durant le sommeil, probablement par le biais de rêves érotiques. Dès que ce constat a été établi, l'intérêt de la médecine pour les pollutions nocturnes a totalement disparu.

«Aujourd'hui, on n'en parle presque plus alors que tous les hommes expérimentent ce phénomène dans leur jeunesse et parfois aussi à l'âge adulte, s'étonne Francesca Arena. Pourtant, on ne sait pas tout sur ce sujet. Peu d'études se sont penchées sur la question. J'ai l'impression que dans l'histoire de la médecine, il s'est passé avec les pollutions nocturnes chez les garçons plus ou moins la même chose qu'avec les règles chez les filles. Le sujet s'est retrouvé au centre de l'intérêt des médecins tant qu'ils croyaient qu'il s'agissait d'une maladie qu'il fallait soigner avant d'être abandonné et de devenir tabou.»

POLLUTIONS AU FÉMININ

Si la maîtrise des rêves vénériens et son cortège de manifestations physiques ont été source d'angoisse et ont représenté un enjeu pour la masculinité, la problématique des pollutions nocturnes n'a pas épargné les femmes pour autant. Jusqu'à la moitié du XVIII^e siècle, pour la médecine, les femmes produisent en effet elles aussi une semence, au même titre que les hommes, qui s'échapperait à l'occasion d'émissions nocturnes. Ce n'est que plus tard que l'on comprend que cette vision est fautive et que les traces laissées sur les draps ne viennent pas de «sperme féminin» mais des produits vaginaux ou de maladies vénériennes. Dès lors, la médecine s'en désintéresse totalement. *«À tel point que l'on sait très peu de choses aujourd'hui sur les rêves érotiques et les orgasmes féminins durant le sommeil»*, déplore Francesca Arena, maître-assistante à l'Institut Éthique Histoire

Humanités (Faculté de médecine). *Pourtant, ils existent. Certaines femmes rapportent avoir été tirées du sommeil par un orgasme ou s'être rendu compte en se réveillant plus tard qu'elles en ont vécu un, grâce à une série de sensations physiologiques. Mais sans pouvoir apporter de preuve matérielle.»* L'entomologiste américain et pionnier de la sexologie Alfred Kinsey consacre de longs chapitres aux pollutions nocturnes dans le manuel consacré au comportement sexuel de l'homme et aux rêves érotiques dans celui de la femme, publiés en 1948 et 1953. Mais, là aussi, les connaissances demeurent rudimentaires et relativement subjectives. L'auteur affirme par exemple que «tout homme a fait l'expérience d'être réveillé par sa partenaire en pleine jouissance durant son sommeil». Ce qui est probablement une exagération.

MÉTAPHYSIQUE

LE CULTE D'ASCLÉPIOS OU LA SANTÉ EN RÊVANT

CAPABLE D'APPORTER LA GUÉRISON AU TRAVERS DES SONGES, LE DIEU ASCLÉPIOS A FAIT L'OBJET D'UN CULTE TRÈS POPULAIRE DURANT L'ANTIQUITÉ. AU POINT QUE CERTAINS Y ONT VU LES PRÉMICES DE LA MÉDECINE MODERNE. LORENZ BAUMER, LUI, PRÉFÈRE INSISTER SUR LA DIMENSION MYSTIQUE DU PROCESSUS.



Lorenz E. Baumer

Professeur ordinaire au Département des sciences de l'Antiquité, Faculté des lettres

Formation : Après un doctorat en archéologie classique à l'Université de Berne, Lorenz E. Baumer a reçu une habilitation en archéologie classique de la même institution avant d'être nommé professeur des universités par le Conseil national des universités en France.

Parcours : Avant de rejoindre l'UNIGE, Lorenz E. Baumer a enseigné en archéologie classique aux universités de Berne et de Bâle ainsi qu'à l'École pratique des hautes études (Paris) et à l'Université Paul-Valéry Montpellier III. Dans le cadre de ses recherches, il a séjourné et travaillé en Grèce, en France, en Italie, en Allemagne et en Syrie.

Peut-on guérir en rêvant ? Dans les sociétés hyper-technologiques qui sont les nôtres, la question peut paraître saugrenue. Elle était loin de l'être dans le monde antique où Asclépios, dieu guérisseur dont les vertus curatrices se manifestaient durant le sommeil, a fait l'objet d'un culte extrêmement populaire durant près d'un millénaire. De la Grèce à l'Italie, en passant par l'Asie mineure, une multitude de sanctuaires consacrés à cette divinité que les Romains nommaient Esculape ont ainsi été érigés. Bâties entre le V^e siècle avant notre ère et le VII^e siècle après, ces « asclépiéion » ont été présentés par de nombreux auteurs comme le creuset d'une forme de proto-médecine ouvrant la voie à la tradition hippocratique. À tel point qu'aujourd'hui encore, c'est le serpent d'Asclépios et la coupe de sa fille Hygée qui trônent sur le fronton des pharmacies. Professeur d'archéologie classique au Département des sciences de l'Antiquité (Faculté des lettres), Lorenz Baumer émet toutefois certaines réserves envers cette interprétation. Selon lui, comme il l'a expliqué dans le cadre du Cours public consacré au rêve durant l'Antiquité présenté cet automne, le culte d'Asclépios est d'abord et surtout une expérience d'ordre mystique qui se vivait collectivement. Explications.

« Les personnes qui se rendaient dans un asclépiéion ne souffraient vraisemblablement pas d'une maladie nécessitant une opération chirurgicale ni même d'une fracture ou d'une lésion musculaire, avance le spécialiste. Pour cela, on se tournait vers la médecine de l'époque. Mais lorsqu'on se sentait mal, pour toutes sortes de raisons qui peuvent aller de diverses douleurs à l'anxiété en passant par des maladies psychosomatiques, on se rendait dans un sanctuaire dédié à Asclépios dans l'espoir d'entrer en contact avec le dieu par l'intermédiaire d'un rêve et de se sentir mieux ensuite. Y voir une sorte d'ancêtre de nos hôpitaux modernes relève à mon sens d'une compréhension erronée des sources qui sont parvenues jusqu'à nous. »

Des sources au premier rang desquelles figurent les vestiges archéologiques. On recense en effet aujourd'hui plus de 360 sanctuaires dédiés à Asclépios. Certains étaient gigantesques, comme celui d'Épidaure – où est né ce culte –, de Cos ou de Corinthe. D'autres, beaucoup plus

modestes, se limitaient à de simples cabanes. Quelques-uns se trouvaient au cœur des villes – comme celui d'Athènes –, mais la plupart étaient situés hors des murs de la cité, le plus souvent sur un promontoire isolé. Pour certains auteurs, ce choix s'explique par le souci de faire bénéficier aux malades d'un air pur, favorable à la convalescence et tendrait donc à valider la thèse d'un établissement de type hospitalier. Selon Lorenz Baumer, il repose cependant sur de tout autres motivations.

L'esprit des lieux « Ces emplacements n'ont effectivement pas été choisis au hasard mais parce qu'il s'en dégageait quelque chose de spécial, que l'on peut d'ailleurs ressentir aujourd'hui encore lorsqu'on se rend sur place, ou parce qu'ils avaient été désignés par certains signes, comme la présence d'un nid de serpents, développe le professeur. C'est très certainement cette dimension propice au recueillement et à la méditation qui a été décisive dans la sélection des lieux aptes à l'édification des sanctuaires. » L'éloignement des centres urbains obéirait à une logique similaire puisqu'il permettrait de marquer une frontière concrète entre ce qui relève de la vie quotidienne et ce qui relève du sacré tout en offrant aux visiteurs la tranquillité nécessaire à la communication avec le dieu des lieux. « L'idée générale, poursuit Lorenz Baumer, c'est de se mettre en condition. De rompre avec son contexte de vie habituel, de manière mentale autant que psychologique, un peu à la manière de ce qui se passe de nos jours lorsqu'on choisit de faire une retraite dans un couvent. »

La plupart des sanctuaires dédiés à Asclépios présentent par ailleurs une structure similaire qui n'est guère compatible avec une fonction de centre médical. Une fois franchi le mur d'enceinte, on y trouve presque systématiquement un temple, ainsi qu'une vaste salle à colonnades offrant une vue directe sur l'autel, qui constitue le cœur du sanctuaire. Ce dispositif fait davantage songer à un lieu d'initiation comme on en connaît pour d'autres divinités de l'époque qu'à une hypothétique salle d'opération. Sans compter le fait que les malades, regroupés dans la salle à colonnades, dormaient les uns à côté des autres, ce qui ne paraît pas très indiqué pour éviter les contagions.



Apparences trompeuses Pour se faire une idée un peu plus précise de ce qui se passait à l'intérieur des asclépiéïa, il faut s'en remettre aux quelques images qu'en donnent les reliefs votifs qui ont échappé à la destruction. Et ce, en gardant à l'esprit que les apparences sont parfois trompeuses. Sur une de ces gravures, on peut ainsi voir, dans la partie droite, un malade couché sur son lit accompagné d'une figure masculine qui tient sa tête tandis qu'un serpent lui lèche l'épaule droite. Sur la scène de gauche, cette même partie du corps fait l'objet d'une opération ou d'un soin de la part du dieu. Un haut-relief provenant du Pirée montre, quant à lui, Asclépios penché sur une femme couchée sur son lit dont il touche l'épaule droite. Enfin, une image retrouvée dans l'asclépiéion d'Athènes met en scène le même dieu, cette fois assis près du lit d'un malade paraissant tout à fait éveillé. Soit autant de représentations qui semblent accréditer l'idée d'une guérison concrète passant par une forme ou une autre d'intervention physique.

« Il ne faut pas se tromper sur le sens de ces œuvres d'art, qui ont été réalisées à grands frais pour rendre hommage à l'action de la

divinité, avertit Lorenz Baumer. Ce qui est représenté ici ne reflète pas la réalité, mais ce qui est censé s'être passé dans le rêve effectué par le malade. C'est une manière d'attester du passage entre la vie humaine et le monde divin, ce qui explique d'ailleurs pourquoi le protagoniste est généralement plus grand que les autres humains pouvant figurer sur l'image. »

La centralité du rêve dans le processus de guérison est confirmée par un autre type de sources, écrites cette fois : les « *Iamata* ». Ces rapports de guérison gravés dans la pierre et exposés dans le sanctuaire, dont on a retrouvé un certain nombre à Épidaure, ne sont pas de simples témoignages mais des textes destinés à affirmer la puissance et la primauté d'Asclépios et du sanctuaire concerné sur des guérisseurs concurrents.

Sans garantie Un de ces textes rapporte la guérison d'un homme souffrant d'un ulcère. Conformément au rituel, il passe la nuit dans le sanctuaire et est alors assailli par un rêve dans lequel il voit Asclépios intimer à ses assistants de le tenir fermement afin qu'il puisse l'opérer. Effrayé,

Sebastiano Ricci, « Le Rêve d'Esculape », huile sur toile, 80 x 98 cm, vers 1718.

l'homme s'échappe avant de revenir au sanctuaire pour une seconde tentative qui s'avère fructueuse, la preuve de l'intervention divine étant donnée par le sang couvrant le sol le lendemain.

« Dans le cas présent, explique Lorenz Baumer, il ne s'est probablement rien passé pendant la nuit. L'homme s'est endormi. Son ulcère s'est peut-être mis à saigner de façon fortuite et le lendemain, à son réveil, il s'est senti mieux parce qu'il avait obtenu ce qu'il était venu chercher, à savoir un contact avec le dieu guérisseur. »

Un autre de ces *Iamata* relate l'histoire d'un malade qui a tenté de rêver dans le sanctuaire pendant plusieurs années sans succès. Jusqu'à ce qu'un jour il y parvienne finalement et accède à la guérison. « Ce que nous enseigne ce récit, c'est que c'est le dieu qui décide, que le rêve ne peut pas être forcé et qu'il n'y a pas de garantie que le processus fonctionne, complète le professeur. Si ça ne marche pas, tout ce que vous pouvez faire, c'est de revenir, donner à nouveau des offrandes et garder l'espoir. »

Les *Iamata* semblent également indiquer qu'il n'est pas indispensable de se trouver dans le sanctuaire pour bénéficier des bienfaits d'Asclépios. Un homme souffrant de tuberculose n'étant pas parvenu à rêver lors de son passage à Épidaure dit par exemple avoir été guéri dans son sommeil par un serpent qui s'était caché dans la roue de son char une fois revenu chez lui. Dans un autre cas, c'est une mère qui se rend au sanctuaire pour obtenir la guérison de sa fille. Le dieu prodigue alors le même rêve à la mère et à la fille qui, restée à la maison, se voit soignée à distance.

« Face à cette divinité omnipotente, résume Lorenz Baumer, ce qui est essentiel pour espérer une issue positive, c'est de se mettre dans une disposition d'esprit favorable, de se convaincre que le rituel sera utile. Le reste relève d'une forme d'auto-persuasion et de ressenti de la part du malade. »

Ploutos et Carion Le dernier élément que l'on peut tirer des sources écrites vient d'une comédie signée par le poète grec Aristophane et ajoute une dimension collective à l'expérience vécue au sein de l'asclépiéon. Rendu aveugle par Zeus, Ploutos, personnage dont le nom est aussi le titre

« C'EST LE DIEU QUI DÉCIDE. LE RÊVE NE PEUT PAS ÊTRE FORCÉ ET IL N'Y A PAS DE GARANTIE QUE LE PROCESSUS FONCTIONNE »

de cette œuvre, est confié aux bons soins d'Asclépios pour recouvrer la vue. Il se rend donc dans un sanctuaire pour y passer la nuit en compagnie de son esclave, Carion, qui relate les faits le lendemain. Après un bain de mer et une série d'offrandes, les deux hommes sont installés sur un lit. Une fois les lumières éteintes, ils sont priés de s'endormir et de garder le silence même s'ils entendent du bruit. Carion, qui ne parvient pas à trouver le sommeil, voit ensuite le dieu faire son entrée dans la pièce et examiner l'ensemble des malades avant de se tourner vers Ploutos. Après avoir palpé la tête de ce dernier et lui avoir essuyé les paupières, le dieu guérisseur hèle deux serpents gigantesques qui viennent lécher les yeux du malade qui se réveille aussitôt, rétabli. Constatant le prodige, toute l'assistance applaudit. « Ce texte n'est sans doute pas à prendre au pied de la lettre, commente Lorenz Baumer, mais on peut en retenir deux éléments qui me semblent importants. Le premier est que le rêve est ici une expérience qui se partage, ce qui permet sans doute de renforcer la conviction des autres personnes présentes dans les capacités de la divinité. Le second, c'est que nous sommes là face à quelque chose qui relève d'une dimension résolument métaphysique. Ce qui se passe dans les sanctuaires d'Asclépios a bien plus à voir avec le mysticisme et la religion qu'avec la médecine. Et même si cela nous échappe quelque peu aujourd'hui, force est de constater que cela devait faire davantage de bien que de mal, puisque ce culte était encore prospère au début de l'ère chrétienne, à une époque où tous les autres systèmes de croyance hérités du monde antique avaient été interdits. »

Raphaël, « Joseph interprète les songes de Pharaon », fresque, Rome, Palais du Vatican, 1515-1519.



SI UN HOMME SE VOIT EN TRAIN DE MANGER DU CROCODILE...

Même si le miroir est le plus souvent déformant, les rêves sont le reflet du monde dans lequel ils ont été conçus. Les expériences oniriques des Inuits diffèrent ainsi de celles des Aborigènes d'Australie et les songes d'hier ne sont pas ceux d'aujourd'hui. Grâce à l'enquête menée par la psychanalyste Charlotte Beradt durant la Seconde Guerre mondiale (texte traduit en français pour la première fois en 2002 sous le titre *Rêver sous le III^e Reich*), on sait par exemple que les citoyens allemands sous la férule des nazis se voyaient trahis par leur oreiller ou dénoncés par leur lampe de chevet durant leur sommeil, quand ils n'imaginaient pas que les murs de leurs appartements avaient été supprimés par décret. Mais que peut-on dire des images qui peuplaient les nuits de nos lointains ancêtres ? En s'appuyant sur un papyrus du Nouvel Empire (1500 à 1000 avant notre ère), Dominique Lefèvre, chargé de cours au Département des sciences de l'Antiquité (Faculté des lettres) s'est efforcé de lever un coin du voile sur les rêves des contemporains de Toutankhamon ou de la reine Hatchepsout dans le cadre du cours public consacré au rêve durant l'Antiquité qui a été dispensé cet automne.

Retrouvé à Deir el Medineh en 1928 et aujourd'hui conservé au British Museum, le papyrus Chester Beatty III contient, dans sa

partie supérieure, une « clé des songes » qui liste près de 200 rêves décrits de façon sommaire et accompagnés d'une interprétation selon le canevas suivant : « Si un homme se voit en rêve » dans telle situation (par exemple « prendre feu »), il en résultera telle conséquence (dans le cas présent « il sera exécuté »). Globalement, un rêve sur dix porte sur l'action de manger ou de boire une substance quelconque : végétaux, fruits, œuf, viande d'âne ou de crocodile, chair de silure, feuilles de lotus, bière, vin, sang et même de la faïence sont ainsi mentionnés. Avec des effets qui peuvent varier du tout au tout puisque si le fait de consommer du crocodile revient à agir comme un dignitaire, celui d'avalier un silure ouvert annonce que l'on se fera prochainement emporter par ledit crocodile.

Dans un registre proche, les Égyptiens semblent avoir aussi beaucoup rêvé d'animaux, et ce, dans des situations très diverses. Ils se voient ainsi en songe en train de découper une femelle hippopotame, avec le visage d'une panthère, saillant une vache ou copulant avec un milan...

Le corps est également souvent mentionné, le sujet ayant tantôt la bouche ouverte, tantôt de longs doigts, tantôt un long pénis, lorsqu'il n'est pas en train de s'arracher les ongles ou de casser une jarre avec ses pieds.

Quelques rêves se rapportent aux vêtements – entrer dans une pièce avec des habits mouillés annonce ainsi un combat tandis que porter un pagne asiatique entraîne la révocation de sa fonction – ou encore à la navigation sur le Nil. La sexualité est, elle aussi, présente et on apprend que copuler avec sa mère ou sa sœur est un bon présage, alors que faire l'amour avec sa femme en plein jour revient à révéler ses fautes aux dieux.

La mort n'est cependant évoquée qu'à deux reprises. Un homme qui se voit décéder de manière violente dans ses rêves étant assuré de survivre à son père, tout comme un homme qui contemple sa propre mort sera certain de vivre longtemps.

« On ne voit pas toujours de logique immédiate dans le rapport entre le rêve et son interprétation, constate Dominique Lefèvre. Parfois, il semble qu'il y ait un lien d'ordre phonétique, les Égyptiens considérant que le son des mots est porteur de sens. Dans d'autres cas, l'explication tient peut-être à une certaine proximité sémantique entre les termes utilisés mais il est difficile d'aller beaucoup plus loin dans l'explication parce qu'il nous manque sans doute des référents culturels qui étaient évidents à l'époque mais qui sont perdus pour nous. »

LIEU DE SONGE

DANS LE LIT DE L'HISTOIRE

SUPPORT PRIVILÉGIÉ DU RÊVE, LE LIT A CONNU UNE ÉTONNANTE CONTINUITÉ AU COURS DE L'HISTOIRE. L'ARCHÉOLOGUE MARC DURET EN A FAIT LA DÉMONSTRATION AU COURS D'UNE CONFÉRENCE DONNÉE DANS LE CADRE DU COURS PUBLIC « SUR LES CHEMINS DU SONGE. RÊVES ET FANTASMES DANS L'ANTIQUITÉ ».



Marc Duret

Postdoctorant du Département des sciences de l'Antiquité, Faculté des lettres

Formation : Titulaire d'un doctorat en archéologie classique de l'UNIGE, Marc Duret mène des recherches postdoctorales en collaboration avec la British School at Rome, l'American School of Classical Studies at Athens et l'École française d'Athènes.

Parcours : Parallèlement à des recherches de terrain en Grèce et en Italie, il a créé le festival Nuit Antique et travaillé pour le service écoles-médias du Département de l'instruction publique genevois.

Si les connaissances sur la compréhension et l'interprétation des rêves ont considérablement évolué au cours de l'histoire – et en particulier depuis la dernière décennie du XX^e siècle – le support privilégié de ceux-ci, à savoir le lit, a, au contraire, fait preuve d'une étonnante continuité au fil du temps. Les couches de Toutankhamon, de Socrate ou de Jules César n'étaient ainsi vraisemblablement pas très différentes de celles qui meublent aujourd'hui nos appartements. Archéologue et postdoctorant au sein du Département des sciences de l'Antiquité (Faculté des lettres), Marc Duret en a fait la démonstration au cours d'une présentation donnée cet automne dans le cadre du cours public intitulé « Sur les chemins du songe. Rêves et fantasmes dans l'Antiquité ».

Retracer l'histoire du lit n'est pas chose facile. Peu de scientifiques ont en effet jugé opportun de se pencher sur le sujet et les éléments tangibles parvenus jusqu'à nous sont rares compte tenu des matériaux utilisés (bois et textiles dans l'immense majorité des cas). Quelques pièces fabriquées en bronze, retrouvées dans des tombes ou conservées grâce à l'éruption volcanique qui a rasé les cités de Pompéi ou d'Herculanum en l'an 79 ont toutefois échappé à la destruction et permettent de se faire une idée concrète de ce à quoi ressemblaient les couches de nos ancêtres.

À ces traces matérielles s'ajoutent quelques descriptions tirées de sources écrites, des représentations figurées sur des vases, des fresques et des mosaïques ou encore cette étonnante sculpture représentant un hermaphrodite en plein sommeil (photo ci-dessus).

« C'est un des seuls exemples montrant un individu de l'Antiquité en train de dormir sur un lit, précise Marc Duret. Les dormeurs de l'époque sont en effet souvent des personnages mythologiques dépeints en train de piquer un somme dans toutes sortes d'endroits autres qu'un lit, par exemple dans un champ ou à l'ombre d'un arbre. Et les personnages qui sont montrés sur des lits y font généralement autre chose que dormir, à commencer par manger ou avoir des relations sexuelles. »

La plupart des lits qui ont traversé les siècles, voire les millénaires, sont par ailleurs des objets précieux qui appartenaient à l'élite de la société, si bien que nous ne savons rien ou presque des conditions dans lesquelles le petit peuple passait ses nuits.

Chronologiquement, on trouve parmi les plus anciens ceux ayant appartenu au pharaon Toutankhamon, décédé il y a plus de 3000 ans et dans lesquels le souverain n'a probablement jamais passé la moindre nuit. Plusieurs de ces meubles, décorés à l'effigie de diverses divinités, ont à l'évidence une fonction symbolique dans le rituel devant servir au défunt à gagner l'au-delà. Malgré sa facture très luxueuse, l'un d'entre eux se rapproche cependant de ce que devait être un véritable lit de l'époque. En ébène couverte de feuilles d'or, son cadre est supporté par quatre pieds évoquant des pattes de lion. Légèrement incurvé, il comporte une tête de lit gravée ainsi qu'un sommier tressé en matière végétale.

Ce genre de relique a peu d'équivalents dans le monde grec où les informations concernant le sujet proviennent pour l'essentiel de représentations se trouvant sur des vases, dans des tombeaux ou des bas-reliefs. Celles-ci illustrent des banquets, des scènes mythologiques, des moments de détente, comme ce personnage allongé en train d'écouter un joueur de flûte, mais on peut aussi y voir un jeune homme en train de porter un lit sur son dos, immortalisé sur une céramique du V^e siècle av. J.-C. Peu de détails nous renseignent sur la facture des lits et de la literie. On notera toutefois l'utilisation de plusieurs couches de sommiers, sur certaines images, ainsi que le recours à de nombreux coussins et la présence presque systématique d'une table de chevet ou d'un marchepied à proximité du lit.

À ces témoignages indirects font exception une série de lits miniatures en terre cuite datant de l'époque mycénienne (1650 à 1100 av. J.-C. environ), ainsi que de nombreux éléments en bronze composant des pieds de lits retrouvés dans une villa romaine sur le site vaudois d'Avenches. Datant du I^{er} ou du II^e siècle avant notre ère, ces derniers





«Hermaphrodite endormi», statue en marbre, 46,5 x 173,5 x 90,5 cm, vers 140-150 av. J.-C. Le montage de l'hermaphrodite sur l'oreiller et le matelas, qui ont été réalisés par Gian Lorenzo Bernini, date de 1620.

DES COUCHES FABRIQUÉES EN MAÇONNERIE ONT ÉGALEMENT ÉTÉ RETROUVÉES, NOTAMMENT DANS UN LUPANAR DE POMPÉI

proviennent probablement de la cité de Délos et ont dû traverser la Méditerranée en pièces détachées avant d'être livrés à leur fortuné destinataire.

«*De la même façon, certains navires devaient transporter des matelas et d'autres fournitures de port en port*», relève Marc Duret. *Ce qui démontre que le géant suédois de l'ameublement que nous connaissons tous aujourd'hui n'a probablement rien inventé.*»

Grâce aux nombreux éléments retrouvés dans les ruines de Pompéi et d'Herculanum, mais aussi à un certain nombre de témoignages iconographiques ou littéraires, l'époque romaine est nettement mieux documentée.

Globalement, on y distingue deux grands types de lits : d'une part, le *lectus*, qui se rapproche d'une banquette parfois flanquée d'un dossier et fermée sur les côtés, et, d'autre part, le *grabatus* (d'où vient le terme « grabataire ») dont la forme est plus conventionnelle.

Il est composé d'un cadre au-dessus duquel est posé un sommier fait de lattes entrelacées et on y ajoute souvent un élément sur lequel on peut appuyer la tête ou le coude selon la position choisie (le *pluteus*). Celui-ci est généralement bordé de décorations – les *fulcra* – gravées avec le plus grand soin représentant tantôt des

animaux (chevaux, ânes, cygnes...), tantôt des divinités. Le tout est généralement confectionné en bois mais le recours au bronze, à la céramique, au verre, à l'os et à l'ivoire – notamment pour les pieds de lits ou les ornements, est aussi possible. Des couchés fabriqués en maçonnerie ont également été retrouvés, notamment dans un lupanar de Pompéi.

Les différentes pièces étaient assemblées soit par de grandes tiges de bois ou de métal, soit par divers systèmes

de tenons, de jointures ou de mortaises dont la finesse et la précision n'ont pas grand-chose à envier aux travaux de menuiserie actuels.

En sus des chambres à coucher, ce type de mobilier ornait également le *triclinium*, une pièce destinée à recevoir des repas réunissant plusieurs convives – les fameux banquets romains – dont trois côtés étaient occupés par des lits et où le service se faisait par l'espace laissé libre au centre.

«*C'est un modèle architectural qui fait partie intégrante de la culture romaine et qui était très largement diffusé*», précise Marc Duret. *On a de nombreux exemples de décorations de sols en mosaïque dont le dessin correspond rigoureusement à ce type d'agencement dans des régions aussi diverses que l'Espagne, la Tunisie ou le Royaume-Uni, ce qui atteste de sa diffusion aux quatre coins de l'Empire.*»

Pour assurer le confort des usagers, qu'ils soient en train de festoyer ou de rêver, un système de double matelas était utilisé. Le premier, plus ferme, était probablement composé de corde, tandis que le second, placé juste au-dessus, contenait de la paille ou de la laine. L'ensemble était recouvert de draps, couvertures tissées et autres édredons, ceux-ci pouvant être remplis de laine brute mais aussi d'air, selon certaines sources écrites – sans que l'on ait une idée exacte du processus utilisé pour y parvenir – ou encore de plumes, celles provenant des oies de Germanie étant réputées pour prodiguer un maintien à nul autre comparable.

Grâce à un édit de Dioclétien publié en l'an 301 de notre ère, on connaît également la valeur de certaines de ces pièces de literie. Selon ce document, il faut ainsi compter 2 deniers pour un livre de plumes de seconde qualité, 100 deniers pour un coussin de 3^e qualité (utilisé par les esclaves et les gens de la campagne), 2750 deniers pour un matelas et 5250 deniers pour un jeu de draps de luxe, ce qui correspond à plus d'un an de salaire pour un centurion de l'époque.

Référence : Marc Duret, « 50 nuances de lits. Archéologie d'un meuble support de rêves », conférence donnée dans le cadre du cours public « Sur les chemins du songe. Rêves et fantasmes dans l'Antiquité ». Disponible sur [Mediaserver.unige.ch](https://mediaserver.unige.ch)

SURVOL ONIRIQUE

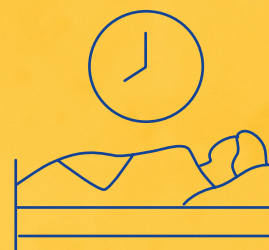
LE RÊVE EN 11 QUESTIONS

TOUT LE MONDE SAIT CE QU'EST LE RÊVE. VRAIMENT ? SOPHIE SCHWARTZ ET LAMPROS PEROGAMVROS, RESPECTIVEMENT PROFESSEURE ET PRIVAT-DOCENT AU DÉPARTEMENT DES NEUROSCIENCES, ET STEPHEN PERRIG, MÉDECIN ADJOINT AUX HUG, OFFRENT QUELQUES **ÉCLAIRCISSEMENTS ET DÉFINITIONS.**



QU'EST-CE QUE LE RÊVE ?

Sophie Schwartz : Le rêve est un phénomène subjectif spontané vécu pendant le sommeil qui se caractérise par de l'imagerie mentale (visuelle, auditive, tactile, gustative, etc.), de la pensée et des émotions. Cette expérience est rapportée comme souvenir à l'éveil. Toutes sortes d'états de conscience modifiés sont assimilés à des rêves mais n'en sont pas, parce qu'ils n'ont pas lieu durant le sommeil ou ne sont pas spontanés, tels que l'hypnose, l'emprise de la drogue, la transe...



EST-CE QUE L'ON RÊVE DURANT TOUTES LES PHASES DE SOMMEIL ?

SoS : Le sommeil commence par la phase de transition entre l'éveil et le sommeil, suivie par celle du sommeil léger, puis du sommeil profond et enfin du sommeil paradoxal. Ce cycle d'environ 90 minutes se répète plusieurs fois pendant la nuit. C'est durant le sommeil paradoxal qu'on rêve le plus et ce sont ces rêves dont on se souvient le plus. C'est aussi la période durant laquelle surviennent les cauchemars. Mais le sommeil lent n'est pas dépourvu de contenu et d'expériences subjectives. C'est même plutôt durant cette phase qu'ont lieu les phénomènes de réactivation neuronale qui servent à consolider la mémoire récente.



CAMPUS: PEUT-ON SAVOIR QUAND UN DORMEUR RÊVE ?

Lampros Perogamvros : Une personne qui se trouve dans le sommeil paradoxal passe presque 90 % du temps à rêver. Par ailleurs, il est possible de prédire en temps réel et avec une fiabilité de 90 % si un dormeur rêve ou pas en étudiant l'électroencéphalogramme produit par quatre électrodes placées à l'arrière de son crâne et en enregistrant l'activité des régions cérébrales postérieures qui sont responsables du rêve.



PEUT-ON SOIGNER DES PATIENTS EN AGISSANT SUR LES RÊVES ?

LP : Le Centre de médecine du sommeil des HUG utilise la thérapie dite par répétition d'imagerie mentale. Les patients et les patientes qui souffrent de cauchemars fréquents imaginent et répètent durant plusieurs semaines des scénarios alternatifs positifs à leurs rêves effrayants. Cette technique rend le rêve plus agréable et plus fonctionnel. Le fait, en plus, d'associer les scénarios agréables à un son (un accord au piano) qui est rejoué pendant le sommeil paradoxal a pour résultat d'accélérer la thérapie. Dans le futur, les scientifiques souhaitent utiliser la même technique pour traiter les symptômes du trouble de stress post-traumatique (anxiété, flashback, dépression...) et de l'insomnie.



TOUT LE MONDE RÊVE-T-IL ?

LP : Dans la grande majorité des cas, oui, mais on ne s'en souvient pas toujours. Si les régions impliquées dans la mémorisation du rêve ne sont pas activées, on en oublie le contenu dès le réveil.



À QUOI SERT LE RÊVE ?

LP: Une des fonctions du rêve semble être de résoudre des processus émotionnels inachevés ou d'anticiper et de se préparer à des situations compliquées. Le philosophe et neuroscientifique finnois Antti Revonsuo propose que le rêve reflète un mécanisme de défense biologique ancien qui a été sélectionné lors de l'évolution pour sa capacité à simuler des événements menaçants et donc à nous y préparer une fois réveillés. En collaboration avec des anthropologues canadiens, nous nous sommes intéressés aux rêves de populations préindustrielles en Afrique et les avons comparés aux songes de sujets occidentaux. Il s'avère que les premiers contiennent davantage d'évocation de la mort et de menaces tout en véhiculant moins d'anxiété et d'émotions négatives que les seconds. Cela soutient l'idée que la fonction initiale du rêve continue à être très utile dans la vie des populations préindustrielles, plus en tout cas que dans la nôtre. Peut-être parce que les menaces dans une société industrialisée ont radicalement changé de nature.



QU'EST-CE QUE LE RÊVE LUCIDE ?

LP: Le rêve lucide est le fait de rêver tout en étant conscient que l'on rêve. Certaines personnes le vivent une fois dans leur vie. Peu d'individus l'expérimentent souvent et encore moins sont capables de contrôler le contenu de leur rêve. Il n'existe pas beaucoup d'études scientifiques sur la question. Au Centre de médecine du sommeil, on essaye de provoquer le rêve lucide à l'aide de stimulation auditive.



EST-CE QUE LES ANIMAUX RÊVENT ?

LP: Le sommeil, et a fortiori le rêve, a besoin d'un système nerveux central. Plus on monte dans l'échelle de la complexité du cerveau et donc de la conscience, plus la probabilité que le rêve émerge augmente. Cela dit, la seule façon de savoir à coup sûr si quelqu'un rêve c'est de le lui demander, ce qui n'est pas possible avec les animaux. Cependant, des études déduisent du fait que certaines espèces comme le chien, le chat ou encore le rat rêvent parce qu'elles bougent quand elles entrent dans le sommeil paradoxal. Dans un article paru le 22 mars 2022 dans la revue des PNAS, des chercheurs ont même découvert « des épisodes périodiques de mouvements rétinien couplés à des contractions des membres et à des comportements stéréotypés d'enroulement des pattes pendant le repos nocturne chez une araignée sauteuse ». Cela peut correspondre aux signes du sommeil paradoxal chez cet arthropode. Mais cela ne signifie toutefois pas encore qu'il rêve.



EST-CE QUE LE SOMNAMBULISME EST UNE FORME DE RÊVE ?

Stephen Perrig: Le somnambulisme fait partie des parasomnies. Il désigne l'acte de déambuler pendant le sommeil. Une partie du cerveau est dans un état de type sommeil profond pendant que certains circuits moteurs sont actifs. Il survient surtout chez l'enfant et l'adolescent. Au réveil, le somnambule est amnésique de l'évènement. Certains adultes peuvent toutefois avoir un vague souvenir de rêve, peu élaboré, d'une situation à risque, par exemple (sentiment de danger, de devoir fuir, de protéger autrui, etc.).



LE FAIT DE PARLER LA NUIT A-T-IL UN RAPPORT AVEC LE RÊVE ?

SP: Oui et non. La somniloquie est fréquente chez les enfants. Elle survient généralement en sommeil profond et si l'on réveille l'enfant, il ne rapporte aucune activité mentale en relation. En revanche, chez la personne âgée, il existe une parasomnie durant le sommeil paradoxal avec vocalisation, agitation. Si l'on réveille la personne, elle peut rapporter un rêve complexe cohérent avec les paroles et gestes constatés.



LES TERREURS NOCTURNES FONT-ELLES PARTIE DES CAUCHEMARS ?

SP: Non. Tout comme le somnambulisme, les terreurs nocturnes font partie des parasomnies survenant en sommeil profond. Elles touchent surtout les enfants entre 5 et 10 ans. Contrairement au rêve, l'enfant persiste dans un comportement de grande peur, il est indifférent à l'entourage, non consolable et amnésique de l'épisode.