



ARCHIPAL

ASSOCIATION D'HISTOIRE ET D'ARCHEOLOGIE DU PAYS D'APT ET DU LUBERON

CHRONIQUES DISTANCIELLES DÉCONFINANTES OU CHRONIQUES À DURÉE DÉTERMINÉE

DU SOMMEIL et DU RÊVE

L'homme a toujours été intrigué par le sommeil qu'il a souvent apparenté à « une petite mort ».

Il a été fasciné par le rêve auquel il a prêté des vertus divinatoires ou médicales.

Pour l'Égypte antique, le sommeil plonge l'homme dans le monde des ténèbres, celui de tous les dangers. Il est alors vulnérable aux démons, et fait appel à la protection du Dieu



Statue de Bès, à Denderah, appelée Lounet dans l'antiquité

Bès dont l'effigie est souvent gravée sur les repose-têtes.

Bès, avatar du soleil, écarte des humains les forces maléfiques, les puissances hostiles, et leur garantit des nuits calmes et un sommeil paisible. Il veille sur les cauchemars et prévient les pannes sexuelles.

De petite taille, le visage marqué par une barbe hirsute et des sourcils imposants, il est couvert d'une peau de léopard qui

impressionnant garant d'un appétit sexuel qui va avec joie de vivre et popularité.

En égyptien, rêver signifie « veiller ou s'éveiller ». S'abandonner à ses rêves c'est s'éveiller dans un autre monde, se diriger vers le passé, vers l'origine du monde. Le rêve entrouvre la porte sur le monde des morts, des démons et des dieux

Les prêtres se réfèrent au papyrus connu sous le nom de « Chester Beatty III » pour interpréter les rêves. Il contient une liste de rêves dont il donne la signification et leur qualification : bon ou mauvais.

Lorsque le rêve est trop négatif, le prêtre utilise une « clé des songes » pour recourir à **Isis**, déesse magicienne qui écarte le malheur à venir.

Dans la mythologie grecque, **Nyx** (déesse de la nuit) et **Erebus** (dieu de l'obscurité), ont enfanté **Hypnos** le dieu du sommeil.

Il aide les hommes à dormir profondément, et son pouvoir est tel qu'il peut même endormir les dieux. Les fleurs de pavot, dont on faisait alors des infusions, appartiennent à ses attributs ; on le représente aussi avec une corne d'opium. Il est jumeau de **Thanatos** le dieu de la mort.



Hypnos et sa corne de pavot

Hypnos vit dans une grotte d'où sort le **Léthé**, le fleuve de l'oubli, un des cinq fleuves de l'enfer. Le Léthé sera à l'origine du mot « léthargie ».

Morpheus, **Phobetor**, **Ikelos** et **Phantasus**, appelés les **Oneiroi** (les rêves) sont ses enfants.

D'après Ovide, Morpheus divinité des rêves prophétiques, apparaît sous forme humaine dans les rêves, d'où l'expression « tomber dans les bras de Morphée ».

Phobetor crée les cauchemars. **Ikelos** dieu des visions règne sur les phobies. **Phantasus** envoie au dormeur les rêves contenant les objets inanimés.



J. Heinrich Fussli, le cauchemar, 1781, 101,6 × 127,7 cm, Detroit Institut of Art



Vittore Carpaccio, la fuite en Egypte, 1500, HB, National Gallery of Art, Washington

Mais les Oneiroi ne voltigent que pour les rois.
« Les autres songes subalternes visitent la demeure des vulgaires mortels » Ovide.



Le songe de Jacob et l'onction de la pierre de Béthel, BnF, Ms Lat.10525, 13v.

L'étude des rêves appelée **oniromancie** est très répandue au Moyen-âge, mais elle est brutalement interrompue au XII^e siècle par l'Inquisition qui l'assimile à la sorcellerie.

Le *Code Napoléon*, gardera les interdictions de deviner, de pronostiquer, ou d'expliquer les songes, les considérant comme dangereux. La loi française lèvera l'interdiction en 1992. De fait l'interprétation des rêves n'avait jamais cessé... mais « sous le manteau ».

En 1814, dans le *Dictionnaire de l'Académie Française*, le mot **hypnose**, apparaît en relation avec l'intérêt pour l'occultisme, le spiritisme, l'écriture automatique et les tables tournantes.

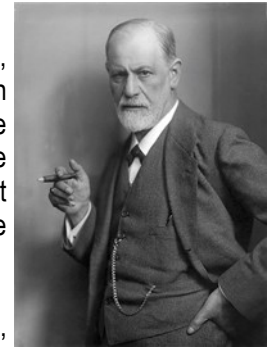
Il est à noter que l'hypnose qui n'est pas apparentée au sommeil, est un état de « conscience modifiée ».

Dans la psychanalyse, Freud va donner une place essentielle au rêve.

Pour lui, les pulsions infantiles, sexuelles et violentes sont refoulées, et elles s'accumulent sous forme de désirs inconscients.

Ces désirs refoulés président à la formation des rêves qui évitent au dormeur de se réveiller. Pour Freud, « le rêve est le gardien du sommeil ».

Mais les avis peuvent différer... Ainsi, à la fin du XIX^e, E-J Marey, médecin physiologiste, considère que le cerveau se repose la nuit et que le rêve est un fonctionnement incohérent des neurones avant l'éveil. Pour lui, le sommeil ne sert à rien.



Portrait de Sigmund Freud par Max Halberstadt

Après la deuxième guerre mondiale, les électro-encéphalogrammes permettent d'enregistrer les différentes ondes des cycles de sommeil qui se succèdent au cours de la nuit.

Des laboratoires européens et américains étudient alors la vigilance et les rythmes du sommeil en vue d'améliorer les performances des pilotes, des sous-marinières et des travailleurs de nuit.

En 1959, Michel Jouvet, à Lyon, va découvrir le **sommeil paradoxal** et son importance.

Au cours d'une phase de sommeil paradoxal l'électro-encéphalogramme enregistre des ondes rapides, et la consommation de glucose et d'oxygène du cerveau est supérieure à celle de l'état de veille.

Ce sommeil, pendant lequel il est très difficile de réveiller le dormeur, s'accompagne d'une grande activité mentale, d'une atonie musculaire générale, de mouvements oculaires rapides, de mouvements des doigts et des lèvres et d'une érection chez les hommes (sans aucune relation avec la sexualité).

Le sommeil paradoxal s'observe toutes les 90mn et dure environ 20mn par cycle.

C'est une période de rêves importante. Ces rêves peuvent être racontés si l'éveil suit, ce qui est le cas en fin de nuit pour un réveil spontané.



Michel Jouvet, Neurophysiologiste

Selon Michel Jouvet « Les rêves seraient des moments de reprogrammation génétique qui maintiendraient fonctionnels les circuits synaptiques responsables de l'hérité psychologique ». Pour lui et contrairement à Freud, c'est «le sommeil qui

est le gardien du rêve ».

Pendant le sommeil paradoxal, les programmes génétiques sont répétés pour assurer la survie de l'espèce.

En témoigne le temps de sommeil paradoxal chez le nourrisson : 20% de la durée du temps de sommeil total, alors qu'il n'est que de 10 à 5% chez l'adulte.

Le sommeil paradoxal joue un rôle déterminant dans la maturation du cerveau, et le rêve qui l'accompagne est essentiel à l'équilibre psychique.

Colette Mercier