Comment explique-t-on les rêves et quels sont leurs effets et leurs causes?

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique**

Band (Jahr): **89 (1960)**

Heft 10

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Comment explique-t-on les rêves et quels sont leurs effets et leurs causes ?

Réponse : Tous les rêves sont importants, ceux dont on se souvient comme ceux qu'on oublie, et qui sont d'ailleurs les plus nombreux. Ils ont toujours fait la joie des superstitieux, qui les interprètent de diverses façons, et ils ont longtemps dérouté les savants parce qu'ils échappaient souvent à toute explication rationnelle.

Puis Freud les a appelés « la voie royale de l'inconscient » et, dans un sens, ils ont fourni une base à la psychanalyse. Les rêves de personnes normales sont des exemples anodins des hallucinations de malades mentaux. Dans les états d'hypnose, qui reproduisent artificiellement les conditions du sommeil, les sujets peuvent faire une sorte de reportage sur les événements de leur subconscient. Une fois levée la « censure » qu'imposent l'éducation et les conventions sociales, des incidents cachés, souvent pernicieux, sont révélés. Il en est de même pour le sommeil normal : le « censeur » est au repos et nous pouvons donner libre cours au subconscient.

Les rêves dont on se souvient sont ceux qui se produisent pendant le demi-sommeil, lorsqu'on s'endort ou qu'on se réveille. Ce sont les seuls que l'on puisse décrire et analyser : « J'ai fait l'autre soir un rêve curieux. . . »

Cependant, de récentes recherches scientifiques ont montré que nous rêvons plusieurs fois toutes les nuits. Il n'y a pas de sommeil sans rêves. On l'a prouvé au moyen d'un instrument, l'électro-encéphalographe, qui mesure les pulsations cérébrales et peut, par conséquent, faire la différence entre un cerveau au repos et un cerveau inconsciemment actif. On l'a prouvé aussi en observant des personnes endormies, car les rêves se produisent en association avec des périodes de mouvements rapides des yeux sous les paupières baissées. Ces mouvements correspondent en quelque sorte à la vision des événements du rêve. Ils se produisent par périodes d'une vingtaine de minutes en moyenne, qui représentent environ vingt pour cent du sommeil total.

Les rêves oubliés font à tel point partie de l'expérience humaine que les savants de l'Hôpital Mount Sinai, de New York, ont voulu savoir ce qui se produit quand les gens en sont privés. En réveillant les sujets chaque fois qu'ils commençaient à rêver, ils sont parvenus à éliminer le « contenu onirique » du sommeil. Mais le fait intéressant, c'est que plus l'expérience se prolongeait, plus les dormeurs faisaient des efforts désespérés pour rêver, comme s'ils s'efforçaient de rattraper leur arriéré de songes. C'est ainsi qu'ils firent beaucoup plus de rêves que de coutume pendant les quatre nuits qui suivirent immédiatement l'expérience.

Enfin et surtout, les chercheurs ont conclu que si l'on supprimait complètement les rêves pendant une certaine période, il en résulterait « de graves troubles de la personnalité ». Les rêves sont indispensables (UNESCO).