

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

**Herausgeber:** Société fribourgeoise d'éducation

**Band:** 89 (1960)

**Heft:** 10

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

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 pernicious, 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).