

# *Sommeil et rêves*

## *Dimanche 17 mai 2020*

### *Par le Dr Jacques Vigne*

#### ***Explication générales :***

Le manque de sommeil, ou le manque de sommeil réparateur est un problème de santé publique. On estime que depuis un siècle, la quantité de sommeil quotidienne dans la population générale a diminué d'environ 1h30, ce qui fait beaucoup. En effet, on identifie de plus en plus de troubles qui sont liés au manque chronique de sommeil. Par exemple, une étude faite sur 20 000 femmes japonaises, citée par le Pr David Servan-Schreiber, montre ceci : celles qui dormaient huit heures par nuit avaient 30 % de moins de cancer du sein que celles qui ne dormaient que 7 heures, qui elles-mêmes avaient aussi 30 % de moins de cancer du sein que celles qui ne dormaient que six heures. On a une idée de pourquoi il en est ainsi : quand on manque de sommeil, il y a deux types de substances inflammatoires qui sont produites en plus grande quantité, la protéine C-réactive et les cytokines inflammatoires. Elles dilatent les artères, ce qui fait qu'il y a plus de sang et donc plus de glucose qui arrivent dans les cellules cancéreuses, et cela favorise leur développement puisque les cellules cancéreuses consomment environ 10 fois plus de sucre que les cellules normales. D'un autre côté, les veinules qui sortent des tumeurs débutantes sont aussi dilatées par l'inflammation, et les cellules métastatiques qui sont assez grosses peuvent ainsi plus facilement passer dans la circulation générale et coloniser d'autres organes.

Le manque de sommeil augmente aussi les pathologies cardiovasculaires. En regardant de près, on s'est mis à estimer que les personnes, par exemple, qui travaillaient 10 heures par jour n'avaient pas une augmentation des infarctus à cause du travail lui-même, mais à cause du fait qu'elles dormaient moins que les autres. En effet, ces personnes ont un minimum de vie de famille et de vie pratique à assurer, et elles prennent donc plus que les autres sur leur temps de sommeil.

#### ***Pratique 1 :***

- Quand on récite le 'Om', on a d'après la Mandukya Upanishad, 3 phases : a, o et m. Elles correspondent d'après le texte sacré à l'état de veille habituel, à l'état de sommeil avec rêve et à celui de sommeil profond respectivement. Ce qu'on peut supposer assez logiquement, c'est qu'on peut associer ces trois phases à la montée du son depuis le bassin à travers la poitrine, jusqu'au centre du front. Le silence après le 'Aum' correspond à l'état de témoin, à partir

duquel on peut observer les trois états de conscience. On ne peut pas observer cet état de témoin mais simplement l'être, c'est ce que disent les sages du *védanta*.

- Pour induire le sommeil ou éventuellement un état proche de la méditation profonde, il est bon de se coucher du côté de la narine fermée, cela permet d'avoir la narine ouverte vers le plafond et quand le poumon côté plafond qui n'est pas bloqué par le matelas se dilate davantage, cela ne change pas la dimension d'ouverture de la narine du même côté puisqu'elle est déjà ouverte. Sinon, il y a un lien réflexe qui tend à faire cela. Quand il n'y a pas de changement de taille d'ouverture de la narine, le cerveau donne encore l'autorisation de s'endormir, sinon il croit qu'il y a un effort intense qui commence, puisque dans ces cas-là il y a ouverture automatique de la narine fermée. À ce moment-là, il ne donnera pas encore autorisation de s'endormir.

Il s'agit, en augmentant la sensation d'ouverture de la narine ouverte sur l'inspir et en augmentant la sensation de fermeture de la narine fermée sur l'expir, de créer une dissociation de plus en plus grande entre les deux latéralités à travers les narines. À ce moment-là il arrivera une sorte de point de rupture qui correspondra à l'endormissement. C'est une hypothèse qu'on peut vérifier par soi-même à travers la pratique. Cette alternance des deux narines crée aussi un bercement qui aide à la détente et finalement au sommeil, et elle accentue la sensation de l'alternance sympathique sur l'inspiration avec ouverture de la narine et parasympathique sur l'expiration avec fermeture de l'autre narine. Cela amène assez naturellement un chevauchement des deux expériences sympathiques et parasympathiques, donc à un certain niveau de stimulation, et on sait depuis une vingtaine d'années que la cause de stimulation des deux systèmes induit la méditation profonde.

- L'arrondissement du dos est très important pour s'endormir, on fait d'ailleurs le dos rond pour éviter les problèmes et les conflits. Donc quand on veut s'endormir, on essaie de laisser ces conflits au portemanteau et on effectue cela en prenant la position fœtale, qui est la position la plus naturelle pour le sommeil. On en arrive ainsi à ce que les conflits rebondissent, en quelque sorte, comme des balles de ping-pong sur notre « dos rond ». L'arrondissement de la nuque est important, car le lâcher des muscles de la nuque est un signe direct de l'endormissement. L'arrondissement du milieu du dos est aussi important, car si cette zone est redressée rigide, cela créera une stimulation sympathique « indéconnectable » en quelque sorte, et favorisera l'insomnie. Par contre, si cette zone s'arrondit c'est comme si on pouvait rouler bouler comme une pierre le long d'une pelouse en pente, dans le précipice du sommeil. Si la pierre est ronde, elle descendra facilement, si elle est plate, elle restera collée à la prairie en pente.

48 mn (à partir du début de l'enregistrement) : on finit avec les doigts de lumière par imaginer qu'on rabat le coccyx en le faisant remonter en direction du nombril, c'est comme si on tordait un fil de fer qui correspondrait à la colonne vertébrale pour amener son extrémité vers le haut et vers l'avant.

- Ensuite, on fait rejoindre les deux points de lumière qui viennent : soit du haut à partir de la pointe du nez rabattue, soit du bas à partir du coccyx rabattu. C'est comme des prises qui se rejoindraient en face du cœur et ainsi on fait un ovale, avec tout le symbolique autour de cette forme : l'œuf, l'utérus, le cercle magique du chaman qui lui permet de faire son rituel qui le relie à la force du ciel.

- Pour aider à l'arrondissement du dos, on peut aussi faire ce qui correspond à peu près à la pratique de *kasana* dans le bouddhisme Theravâda. Il s'agit de sentir l'expansion de conscience à partir de la base du nez. Techniquement, on peut condenser sur l'inspiration l'énergie sur la dent de foudre, qui est au milieu de la base du septum nasal, et sur l'expiration on dilate cette énergie qui devient comme une bulle qui détend tout le corps dans son expansion, c'est comme un vent qui va gonfler la grand-voile, c'est-à-dire le dos, qui correspond au mât du voilier qu'est le corps.

- Pour ce qui est des mains, on peut mettre la main qui correspond au côté de la narine fermée en travers de la gorge, c'est une position de protection naturelle, avec le dos de la main sur le rebord supérieur du cou et le pouce à l'intérieur des doigts. On choisit de mettre le dos de la main dans cette position car si on ouvre la main, un éventuel objet qui y serait partirait loin de nous. C'est donc une position de détachement, si on faisait l'inverse, on aurait l'impression de s'accrocher à son propre coup, ce qui empêcherait un sommeil sain. Pourquoi le pouce à l'intérieur du poing ? Car il y a un lien réflexe entre le pouce et la nuque, bien plier le pouce aide à plier la nuque et favorise le lâchage qui induit l'endormissement, ou le passage en méditation profonde.

- Souhaiter des vœux de bonheur aux autres a aussi comme effet secondaire positif d'avoir un sommeil sain et réparateur. Si on part dans le sommeil avec le poison des conflits, ce toxique continuera à agir pendant la nuit. Pour cela, ce qui aidera beaucoup, c'est d'utiliser des paroles simples et de les associer au rythme de la respiration du sommeil profond, c'est-à-dire deux battements de cœur sur l'inspir et deux battements de cœur sur l'expir. Les vœux de bonheur peuvent être simplement « so-yez » sur l'inspiration et « heu-reux » sur l'expiration. On peut aussi utiliser des paroles simples, par exemple à quatre syllabes de sa tradition pour nous relier à l'essentiel directement.

- On peut aussi se représenter une boule de métal brunâtre ou noirâtre au niveau du hara, ou un disque noir qui aidera à nous faire « couler » comme un corps ligoté à une pierre, au fond du lac du sommeil. Si par contre on se représentait un disque brillant au centre du front, cela nous réveillerait. Pour nous aider à « couler » dans le lac noir du sommeil, on peut se représenter des boules de métal noirâtre sous les plantes de pied, c'est aussi une technique tibétaine, cela nous aide à coller au fond de l'océan, c'est-à-dire à demeurer dans un état proche du sommeil.

### ***Pratique 2 :***

- Lien entre image du rêve et sensation corporelle. C'est fondamental pour pouvoir bien interpréter et agir sur les images du rêve. On peut faire ce travail dans les deux sens, c'est-à-dire de la sensation vers l'image, de l'image vers la sensation. Par exemple une sensation de genou gauche dans le cadre général d'un jardin public pourra correspondre à un kiosque au fond à gauche de ce jardin, par rapport à la porte d'entrée où on se situe ; dans l'image d'une église à la chaire du prédicateur, si on est dans le cœur et qu'on la voit à gauche ; dans un paysage de montagne à un village, ou un éperon rocheux, ou un bout de forêt vers le fond à gauche, si on est par exemple localisé à un col, et dans une plante, si on s'identifie à la fleur, cela correspondra à une basse branche en bas à gauche. À l'inverse, quelle que soit l'image, petite ou grande, on peut comprendre sa racine corporelle, un peu comme une ombre qui

serait projetée par l'image sur le plan du corps. Dans ces correspondances, la gauche reste à gauche, la droite à droite, le haut en haut et le bas en bas. La sensation du visage correspond à l'endroit où l'on est dans la scène du rêve.

- Une méthode d'interprétation importante du rêve consiste en ceci : même si nous sommes nous-mêmes impliqués dans le rêve avec d'autres personnages, il faut comprendre que les autres personnages aussi sont des parties de nous-mêmes. J'ai écrit la préface d'un livre sur le rêve du Docteur Ferdinand Wuilliemier qui a animé pendant des dizaines d'années des groupes d'interprétations du rêve, tout en s'en enseignant la psychiatrie au CHU de Lausanne et on est engagé dans un mouvement spirituel indien. Il intègre tout le spectre des interprétations depuis celles par la libido de Freud, jusqu'aux interprétations spirituelles et métaphysiques.<sup>ii</sup>

- *Transformer le rêve* : ce sont des pratiques connus dans les populations primordiales. Elles sont expliquées aussi dans le yoga du rêve qui est un des six yogas de Naropa au Tibet au XIIe siècle. Après avoir changé de façon positive l'issue du rêve, il conseille de tout dissoudre dans la lumière. C'est comme le mandala qui, une fois réalisé de façon soigneuse, est balayé. On garde la poudre de couleurs mélangées qui ont fait le mandala dans des petits sachets qu'on met sur son autel et ainsi, l'essence du mandala nous accompagne dans notre méditation quotidienne.

- Quand on suit la pratique du *raja-yoga*, on amène l'énergie dans les trois canaux de base puis ensuite au troisième œil, où elle s'y dissout dans la lumière de la connaissance spirituelle. On peut appliquer cette même méthode au rêve. Les sensations sont emmêlées et désorganisées comme l'eau d'un marécage. Les faire passer dans les trois canaux permet de vider le marécage et d'aller irriguer des champs lointains qui manquent d'eau, en l'occurrence la zone du troisième œil qui manque d'énergie de base pouvant être convertie en connaissance spirituelle. Ces trois canaux font penser à l'aqueduc du pont du Gard, ils développent les capacités d'irrigation de notre agriculture interne...

- « Entre les sessions de méditation, voir sa vie comme un rêve ! » Il s'agit d'un aphorisme des 7 points de l'entraînement de l'esprit selon Chekawa, un auteur du XIIe siècle. Le texte est disponible avec le commentaire de Tenzin Palmo dans l'ouvrage que nous avons publié en 2019 *Commentaires sur la méditation-Jacques Vigne rencontre Tenzin Palmo* Edition du Relié, 2019 ou encore celui de Dilgo Khyentsé Rimpoché aux Editions Padmakara.

- Dans l'approche du *védânta* et du bouddhisme tibétain, l'essentiel du travail sur le rêve n'est pas dans l'analyse de ses contenus et leurs représentations, bien que cette approche existe, mais il s'agit surtout de développer la capacité de rêve lucide, c'est-à-dire de savoir rêver tout en étant conscient qu'on est dans un rêve. C'est un entraînement très précieux qu'on peut ensuite transposer à la vie quotidienne, qu'on apprend à considérer comme un rêve par rapport aux moments d'éveil spirituel qui surviennent en méditation profonde, ou par chance dans la vie quotidienne. Il nous permet de voir ce 'rêve-vie' quotidien de l'extérieur, d'un état d'éveil.

## **Questions**

- *Comment le rêve peut-il être une auto-thérapie ?* Par la dissociation entre les émotions liées aux souvenirs problématiques du passé et les images. Dans le rêve, il y a un état de relaxation profonde qui est très thérapeutique pour les remontées plutôt émotionnelles des souvenirs

autobiographiques qui remontent. Pour cela, on lira avec intérêt le document joint, mes notes de lecture du livre de Mathieu Walter, qui est paru en français sous le titre : *Pourquoi dormons-nous ?* Il s'agit d'un chercheur de l'université de Chicago qui montre de façon très étayée scientifiquement que le rêve, associé à l'état de profonde relaxation du sommeil paradoxal, a un effet d'auto-thérapie. J'en étais convaincu depuis des années, et j'ai été heureux de voir que cette idée prenait racine avec des démonstrations scientifiques claires et précises.

- *Que faire, alors que je ne peux absolument pas visualiser ?* Aller dans le sens de la relaxation, ne pas hésiter même à méditer allongée, à ce moment-là à la fois la visualisation et la sensation remonte en même temps. Nous allons travailler dessus demain lundi, comment passer de la sensation à l'image, de l'image à la sensation.

- Louba, qui a passé 30 ans en Inde avec un maître védântique, nous fait remarquer qu'on ne peut pas sentir le Soi, car c'est au contraire le Soi qui sent. Jacques est d'accord avec cette observation, on ne peut pas prendre le témoin comme objet, mais on ne peut *qu'être* le témoin c'est-à-dire en d'autres termes que le témoin ne peut être que sujet. Swami Vijayânanda expliquait souvent cela.

- (A 20 minutes de l'enregistrement) : les gens matérialistes ne rêvent pas, mais les sages non-duels non plus. C'était le cas de mon maître Vijayânanda, qui avait tellement l'habitude de prendre une distance vis-à-vis des souvenirs pendant la méditation, qu'il prenait la même distance vis-à-vis des fabrications du rêve. Il les dissolvait dans la lumière. Quand on réussit à faire cela, on a quand même une certaine intuition de la signification de ces formations oniriques.

- (29 mn) Le rêve fait un travail qui revient à peler la peau ou la coque amère d'un fruit, pour pouvoir manger le fruit lui-même. La peau amère, ce sont les émotions stressantes reliées à des souvenirs problématiques, la chair du fruit qui est bon et qu'on doit assimiler à long terme, ce sont les leçons de vie que nous a apprises cette épreuve.

- (33 mn) *Quand j'étais jeune, pendant une semaine, je sentais au moment de m'endormir le corps complètement paralysé et comme une fusée qui en sortait et qui s'éloignait de moi pour se perdre dans le ciel. Comment interpréter cela ?* En un sens, c'est justement la paralysie qu'on recherche en méditation profonde, et aussi à aller au-delà du corps. Mais vous dites que cette expérience était plutôt effrayante pour vous : c'est probablement que vous n'étiez pas assez préparé. Quand on est préparé, on sent que c'est le même Soi qui inclut le corps et la fusée qui quitte le corps. Il n'y a donc pas cette idée de morcellement qui est si angoissante quand on ne s'y attend pas.