

Les Sénôï et le rêve

<http://savoir-relatif-et-absolu.joueb.com/news/le-peuple-du-reve>

Le peuple du rêve

--> Dreams...

Dans les années soixante-dix, deux ethnologues américains découvrirent au fin fond de la forêt de Malaisie une tribu primitive, les Sénôï. Ceux-ci organisaient leur vie autour de leurs rêves. On les appelait d'ailleurs "le peuple du rêve".

Tous les matins au petit déjeuner, autour du feu, chacun ne parlait que de ses rêves la nuit. Si un Sénôï avait rêvé avoir nuit à quelqu'un, il devait offrir un cadeau à la personne lésée. S'il avait rêvé avoir été frappé par un membre de l'assistance, l'agresseur devait s'excuser et lui donner un présent pour se faire pardonner.

Chez les Sénôï, le monde onirique était plus riche d'enseignements que la vie réelle. Si un enfant disait avoir rencontré un tigre et s'être enfui, on l'obligeait à rêver à nouveau du félin la nuit suivante, à se battre avec lui et à le tuer. Les anciens lui expliquaient comment s'y prendre. Si l'enfant ne réussissait pas à venir à bout du tigre, toute la tribu le réprimandait.

Dans le système de valeurs sénôï, si on rêvait de relations sexuelles, il fallait aller jusqu'à l'orgasme et remercier ensuite dans la réalité l'amante ou l'amant désiré par un cadeau. Face aux adversaires hostiles des cauchemars, il fallait vaincre puis réclamer un cadeau à l'ennemi afin de s'en faire un ami. Le rêve le plus convoité était celui de l'envol. Toute la communauté félicitait l'auteur d'un rêve plané. Pour un enfant, annoncer un premier essor était un baptême. On le couvrait de présents puis on lui expliquait comment voler en rêve jusqu'à des pays inconnus et en ramener des offrandes exotiques.

Les Sénôï séduisirent les ethnologues occidentaux.

leur société ignorait la violence et les maladies mentales. C'était une société sans stress et sans ambition de conquête guerrière. Le travail s'y résumait au strict minimum nécessaire à la survie.

Les Sénôï disparurent quand la partie de la forêt où ils vivaient fut livrée au défrichage.

Cependant, nous pouvons tous commencer à appliquer leur savoir.

Tout d'abord, consigner chaque matin le rêve de la nuit, lui donner un titre, en préciser la date. Puis en parler avec son entourage, au petit déjeuner par exemple. Aller plus loin encore en appliquant les règles de base de l'onironautique. Décider ainsi avant de s'endormir du choix de son rêve : faire pousser des montagnes, modifier la couleur du ciel, visiter des lieux inconnus, rencontrer les animaux de son choix.

Dans les rêves, chacun est omnipotent. Le premier test d'onironautique consiste à s'envoler. Etendre les bras, planer, piquer en vrille, remonter : tout est possible.

L'onironautique demande un apprentissage progressif. Les heures de "vol" apportent de l'assurance et de l'expression. Les enfants n'ont besoin que de cinq semaines pour pouvoir diriger leurs rêves.

Chez les adultes, plusieurs mois sont parfois nécessaires.

Le contrôle onirique La méthode Stewart-Garfield de reconditionnement (source WIKIPEDIA)

Elaborée par Kilton Stewart, avec l'aide de Herbert Noone, puis reprise par Patricia Garfield, cette méthode repose sur une hypothétique connaissance de contrôle onirique développée par le peuple [Sénoï](#), peuple découvert dans les années 1930.

L'idée repose sur l'utilisation de la [lucidité onirique](#) afin de prendre le contrôle des rêves et d'introduire des comportements prédéfinis. Le rêve ayant pour fonction, d'après Garfield, la régulation du psychisme, si on arrive à le modifier dans un sens prédéfini, il est alors possible d'induire un apprentissage de manière à "se reconditionner en profondeur, faire disparaître les névroses parasites et développer les potentialités laissées en friche". Cette idée pourrait être corroborée par des études montrant que le sommeil paradoxal interviendrait dans la fixation de la mémoire à long terme, notamment la mémoire cognitive. Cela ferait donc de la méthode "Stewart-Garfield" une méthode de psychologie comportementale avec apprentissage de techniques de reconditionnement.

Pour Geneviève Béduneau, "si les images oniriques représentent les idées intériorisées du rêveur sur lui-même et les autres, et les actions du rêve la façon dont il interagit avec lui-même et son environnement, alors les transformations des événements oniriques peuvent changer la perception qu'il a de lui-même et du monde".

- Affronter et vaincre le danger, éventuellement, et cela est même recommandé, avec l'aide d'un allié ou d'une figure protectrice. L'idée n'est pas de tuer l'ennemi mais de le soumettre, voire même de s'en faire un futur allié, de façon à obtenir ou à négocier avec lui un cadeau ou un présent.

Comment contrôler ou influencer ses rêves ? Comment surmonter des cauchemars ? Des thérapeutes ou des chercheurs amènent la personne à élaborer et raconter un scénario alternatif qu'elle aimerait voir se produire dans le rêve.

Par Deirdre Barrett de l'Université Harvard interviewé par Scientific American, le 31/07/2010

PSY EN MOUVEMENT
n° 03082010

Rêve



À l'occasion d'un intérêt pour les rêves suscité par le film Inception (avec Leonardo DiCaprio et Marion Cotillard), la revue Scientific American a interviewé un spécialiste, Deirdre Barrett de l'Université Harvard, auteur du livre [The Committee of Sleep: How Artists, Scientists and Athletes Use Dreams for](#)

Creative Problem-Solving— and How You Can, Too, au sujet des stratégies qui permettent de contrôler ou du moins influencer les rêves. Le spécialiste élabore également sur les stratégies qui pourraient permettre d'exercer une certaine influence sur les rêves d'autrui. Nous résumons ici les propos qui concernent le contrôle de ses propres rêves.

Comment résoudre un problème en rêves?

Bien que tout type de problème puisse faire une percée dans un rêve, les deux catégories de problèmes qui sont les plus propices sont ceux pour lesquels la solution bénéficie d'être représentée visuellement, parce que l'imagerie visuo-spatiale est très vive dans les rêves (le cortex visuel est d'ailleurs très actif dans la phase REM du sommeil dans laquelle surviennent principalement les rêves), et ceux dont la solution se trouve bloquée par la sagesse conventionnelle (la région préfrontale impliquée dans la logique et la censure est moins active durant cette phase du sommeil).

Pour résoudre un problème dans un rêve, il faut d'abord penser au problème avant de se coucher, indique le spécialiste, et, s'il se prête à être représenté par une image, maintenir cette dernière dans l'esprit de sorte qu'elle constitue la dernière pensée avant de s'endormir. Laisser sur la table de chevet des éléments qui mettent le problème en image (une ébauche de plan, etc.) peut aider à augmenter les chances de rêver au problème.

Il est tout aussi important de ne pas sauter du lit après le réveil. Près de la moitié du contenu d'un rêve est perdu en cas de distraction. Restez étendu à ne rien faire, conseille le spécialiste. Si vous ne vous souvenez pas d'un rêve tout de suite, voyez si vous ressentez une émotion particulière. Tout le rêve pourrait alors revenir d'un coup.

Dans une étude d'une semaine, réalisée par Barrett avec des étudiants qui suivaient ce protocole, la moitié a rêvé du problème et un quart l'a résolu.

Comment rêver d'un contenu particulier (personne, expérience, ...)?

Pour rêver à une expérience particulière, une personne, etc., utiliser des suggestions d'incubation très similaires au coucher: une formulation verbale concise ou une image à regarder (une photo peut être un déclencheur idéal).

Comment surmonter des cauchemars?

Une thérapie dite par répétition d'images a retenu l'attention comme stratégie possible pour surmonter les cauchemars. Des thérapeutes ou des chercheurs amènent la personne à élaborer et raconter un scénario alternatif qu'elle aimerait voir se produire dans le rêve. La personne revise le scénario au moment du coucher ou écoute une cassette où le thérapeute raconte le scénario alternatif.

Barry Krakow a expérimenté cette méthode avec un groupe et obtenu des résultats positifs. Un nombre remarquablement élevé de personnes ne rapportaient pas avoir fait un rêve incluant le scénario élaboré (rêve de maîtrise) mais, leurs cauchemars avaient cessé ou leur anxiété diurne s'était beaucoup améliorée (diminution des réactions de sursaut et des flashbacks). Dans les études cliniques d'intervention individuelle, le taux de rêves de maîtrise qui surviennent effectivement semble plus élevé.

Comment augmenter ses chances de faire des rêves lucides?

Un rêve dans lequel la personne sait qu'elle rêve est la définition la plus courante d'un rêve lucide. Les rêves lucides ne sont pas fréquents. Moins que 1 % dans la plupart des études.

Pour augmenter ses chances de faire des rêves lucides, le spécialiste recommande de se rappeler au moment de s'endormir que l'on veut, au moment où l'on rêvera, réaliser que l'on rêve. C'est la chose la plus importante, indique-t-il, à part dormir suffisamment.

Que ce soit pour se rappeler des rêves, influencer les rêves, ou réaliser que l'on rêve, dormir suffisamment est un facteur très important. Lorsqu'une personne manque de sommeil, la proportion de sommeil de la phase REM, dans laquelle les rêves surviennent principalement, est moins grande. Tout au cours de la nuit, les phases REM deviennent de plus en plus longues. Les rêves surviennent ainsi en

plus grande partie le matin après plusieurs heures de sommeil.

Une autre stratégie est de se demander souvent au cours de la journée si l'on est réveillé. Ce qui favorise de le faire à un moment donné pendant un rêve. Une façon de vérifier si l'on rêve est, par exemple, d'essayer de lire. Beaucoup de personnes trouvent qu'elles ne peuvent lire dans un rêve. Certaines de ces techniques sont efficaces pour jusqu'à 10 % des participants en l'espace d'une semaine dans quelques études.

Le rêve lucide est un moyen difficile, avec beaucoup moins de chances de succès que d'autres techniques, pour modifier des cauchemars ou résoudre des problèmes, précise le spécialiste.

Comment contrôler ou influencer ses rêves