

Sommeil et rêves

Éditions Ellébore 2003

Table des matières et Bibliographie

Dr Jean-Michel Crabbé

Table des matières

1 - Faut pas rêver !

Importance historique du rêve - La Bible et le rêve - Mythologie celte et Quête du Graal - La Quête du Graal dénaturée - Religion, inquisition et rêve - Fin de la Quête du Graal - Jérôme Bosch et le Grylle - Législation et rêve - Science et rêve - Médecine et rêve au début du XXe siècle - Psychanalyse freudienne et rêve - Refoulement, résistances, déni et déni - Ruptures - La nuit porte conseil - Rêve, judaïsme et islam - Révolutions des années 60 et 90 - La Quête du Graal moderne.

2 - Le sommeil paradoxal et le rêve

Découverte du sommeil paradoxal - Observation clinique du sommeil - Enregistrements polysomnographiques - Diagramme de sommeil - Caractéristiques du sommeil paradoxal - Apparition du SP au cours de croissance - Comportement onirique - Rêve lucide - Narcolepsie - Paradoxes du sommeil paradoxal - Sommeil paradoxal et rythmes biologiques - Évolution des espèces et sommeil paradoxal - Le sommeil paradoxal est le temps du rêve - En résumé.

3 - Rôle du sommeil paradoxal et du rêve

Le rêve, méconnu et méprisé - Table rase - Rêve et maturation cérébrale - Comportement onirique du chat - Le rêve optimise l'activité corticale - Comparaison avec un chercheur - Le rêve est une simulation - Anticipation et prémonition - Rêve et hémisphère droit - Stress et rêve - En résumé.

4 - Le rêve de S. Freud à C.G. Jung

Effondrement du modèle freudien du rêve - Nouvelles définitions du rêve - École freudienne et neurobiologie - L'école freudienne et C.G. Jung - C.G. Jung face au nazisme - C.G. Jung : le médecin - Conception jungienne du rêve et physiologie - L'analyse de Freud à Jung

5 - L'inconscient dans le monde moderne

L'inconscient en psychanalyse - Réalité de l'inconscient - Psychiatrie et inconscient - L'inconscient collectif et le 3e secret de Fatima - Médias et inconscient

6 - L'interprétation du rêve selon C.G. Jung

Quatre catégories de rêves - Création et rêve - Douze règles générales - Interprétation du rêve - Les dictionnaires - « Le père » - Complexes et projections - Passé et présent - « L'enfant intérieur » - « La meilleure amie » - « Le patron » - « La scie circulaire » - « Le service des postes » - « La vache et l'iguane » - « Infidélité » - Mille et Une Nuits - Pour conclure

8 - S. Freud en trois rêves

Les associations de Freud - « Le chapeau » - « Le boucher » - « Goethe » - Une conclusion inattendue.

9 - Rêves et maladies

Aspects physiologiques - Thérapie par le rêve - Le symbolisme du serpent - « Le rêve de Péricles » - « Ensemble E » - « Le train » - « Un serpent venimeux » - « L'arbre et le robot » - « La plante verte » - « Le feu » - « La maison de retraite » - « La digue » - Pour conclure.

10 - Le bestiaire des rêves

« L'abeille » - « La panthère noire » - « Le chien-chouette » - « La chouette » - Animaux agressifs - « Le tyrannosaure » - En résumé.

11 - Rêves d'hommes célèbres

René Descartes, les 3 songes de la nuit de la Saint Martin - Le rêve du président Lincoln - Carl Gustav Jung - « Jeu de boules » - « Planche à voile » - « La planète Mars ».

12 - Panorama

« Pêche en rivière » - « Pêche en mer » - « Le port » - « La moto » - « La voiture » - « Les oreilles » - « La petite est morte » - « La maison en construction » - « La dioxine » - « La source » - « Le mariage » - « Alice » - « Pluie d'étoiles » - « Floraison » - « Le château » - « La petite fille » - « Extraire de l'or » - « L'âge d'or » - « Signes dans le ciel » - « Évolution » - « La voie de l'univers » - Pour conclure.

13 - L'inconscient et la mort

« L'invitation » - « Marius et Suzanne » - « La fenêtre » - « Danse macabre » - « Le retour du père » - « Une odeur de rose » - « Le petit fils » - « Le plafond » - « L'eau et la mort » - Pour conclure.

Sommeil et rêves : bibliographie

Physiologie et pathologie du sommeil et du rêve :

1. Adrien, J. Le sommeil du nouveau-né. La Recherche, 1976.
2. Billiard, M. Le sommeil normal et pathologique. Masson, 1994. Diffusion Synthélabo France. Un ouvrage collectif hors commerce impressionnant qui montre à quel point la connaissance du sommeil et des pathologies liées au sommeil a évolué au cours des vingt dernières années, on partait alors de zéro.
3. Canguilhem, B. Les rythmes du vivant : nature, origine et contrôle des rythmes biologiques. CNRS Éditions Nathan, 1998.
4. Changeux, J-P. L'homme neuronal. Fayard, 1983.
5. Jouvet, M. Le rêve. La Recherche, juin 1974. La première vulgarisation des découvertes de la neurobiologie à propos du sommeil et du rêve.
6. Jouvet, M. Le comportement onirique. Pour la Science, 1979.
7. Jouvet, M., Sastre, J-P. Le comportement onirique du chat. *Physiolo. Behav.*, 1979.
8. Jouvet, M. Le sommeil et le rêve. O. Jacob, 1992.
9. Jouvet, M. Le grenier des rêves. Odile Jacob, 1997.
10. Magnin, P. Le Sommeil et le Rêve. Presses Universitaires de France, Collection « Que Sais-je », 1990.
11. Magnin, P. Des rythmes de vie aux rythmes scolaires. Presses Universitaires de France, 1993.
12. Siffre, M. Hors du temps. Julliard, 1963.
13. Silbernagl, S., Despopoulos, A. Atlas de Poche de Physiologie. Médecine-Science Flammarion, 1992. Un ouvrage régulièrement réédité et complètement dépassé, rien sur le sommeil ou les rythmes biologiques.

Freud, Jung et l'interprétation des rêves :

1. Artémidore d'Éphèse. La clé des songes, onirocritique. Paris, Arléa, 1998.
2. Babin, P. Sigmund Freud. Gallimard, 1990.
3. Filloux, J-CI. L'inconscient. Presses Universitaires de France, Collection Que sais-je, 1984.
4. Freud, S. L'interprétation des rêves. Presses Universitaires de France, 1967.
5. Freud, S. Le rêve et son interprétation. Gallimard, 1989. Traduction française 1925. Référence pour le chapitre « Freud en trois rêves ».
6. Sigmund Freud, lieux, visages, objets. Éditions Complexes/Gallimard, 1979.
7. Jung, C.G. Ma vie. Gallimard, 1973. Autobiographie écrite en 1961.
8. Jung, C.G. Essai d'exploration de l'inconscient. Gallimard, 1964. Une introduction simple et claire au travail de Jung.

9. Jung, C.G. L'homme et ses symboles. Robert Laffont, 1964.
10. Jung, C.G. L'homme à la découverte de son âme. Hachette, Petite Bibliothèque Payot, 1966.
11. CG Jung parle, Rencontres et interviews, Buchet/Castel, 1985.
12. Von Franz, M.-L. L'interprétation des Contes de fées. La Fontaine de Pierre, 1980.
13. Von Franz, M.-L. Nombre et Temps. La Fontaine de Pierre, 1998.
14. Von Franz, M.-L. Rêves d'hier et d'aujourd'hui, de Thémistocle à Descartes et à C.G. Jung. Éd. Jacqueline Renard, 1990.
15. Von Franz, M.-L. Matière et psyché. Albin Michel, 2002.

Bibliographie, divers :

1. Baltrusaitis, J. Le moyen-âge fantastique. Flammarion, 1981.
2. Béguin, A., Bonnefoy, Y. La Quête du Graal. Édition du Seuil, 1965.
3. Bible : passages extraits de la Bible de Jérusalem.
4. Bill W. Le Langage du Coeur, extraits de « The AA Grapevine, inc. » New York, 1993 et 1995 pour la traduction française. Services généraux des AA, Paris.
5. Caillois, R. et von Grünebaum, G.E. Le rêve et les sociétés humaines, ouvrage collectif. Gallimard, 1967.
6. Chevalier, J., Gheerbrant, A. Dictionnaire des symboles. Robert Laffont, 1969 et 2000.
7. Delavoy, R.L. Bosch. Skira, Genève, 1990.
8. Einstein, A. Autoportrait. InterEdition, 1980.
9. Kessel, J. Avec les Alcooliques Anonymes. Gallimard, 1960.
10. Khalil Gibran. Le prophète. Casterman, 1956.
11. Luhan, Mc. Pieds nus sur la terre sacrée. Denoël, 1990. Les amérindiens, une toute autre conception de la vie.
12. Rodis-Lewis, G. Descartes, biographie. Calmann-Lévy, 1995.
13. Vöhringer, C. Bruegel l'Ancien. Könemann, 2000.
14. Weingarten, R. Le roman de la Table Ronde. Albin Michel, 1983.
15. Wilhelm, R. Histoire de la civilisation chinoise. Payot, 1931.
16. Wilhelm, R. Yi King. Librairie de Médicis, Paris, 1973. La préface de C.G. Jung à l'édition anglaise est retraduite dans « Synchronicité et Paracelsica », de C.G. Jung.