

SOMMAIRE

PRÉFACE

1. Pourquoi un ouvrage sur le rêve ?9

GÉNÉRALITÉS

2. Quelle est la définition du rêve ?12
3. Existe-t-il d'autres définitions du «rêve»?13
4. Le rêve a-t-il une Histoire ?14
5. Le rêve constitue-t-il une source d'inspiration pour le 7^e art ?15
6. Le rêve est-il une source de créativité ?16
7. Le rêve peut-il être considéré comme un «outil de communication entre les âmes»?17

RÔLE DU RÊVE

8. À quoi sert le rêve ?19
9. Le rêve aide-t-il à préparer la journée du lendemain ?20
10. Le rêve joue-t-il un rôle dans les émotions ?21
11. Le rêve aide-t-il à mémoriser ?22
12. Comment expliquer ce que certains appellent les rêves prémonitoires ?23

ÉVALUATION/MESURE DU RÊVE

13. Quels sont les différents stades du sommeil ?25
14. Peut-on «voir» le rêve au moyen des techniques d'imagerie ?27
15. Comment peut-on étudier les rêves ?28
16. Qu'est-ce que la Dreambank ?29
17. Quelles sont les méthodes de recueil de récit de rêve ?30
18. Qu'est-ce qu'une polysomnographie ?31

ÉLÉMENTS D'EXPLICATIONS NEUROBIOLOGIQUES

19. Existe-t-il des neurotransmetteurs impliqués dans le rêve ?33
20. Sait-on ce qui se passe dans le cerveau pendant les rêves ?34
21. Peut-on parler de censure neurobiologique ?35

ÉLÉMENTS D'EXPLICATIONS PSYCHANALYTIQUES OU PSYCHODYNAMIQUES

22. Quelle est la théorie psychanalytique du rêve ?37
23. Quels sont les mécanismes en jeu dans le rêve ?38

24.	Qu'est-ce que la censure ?	39
25.	Qu'appelle-t-on Inconscient, Préconscient et Conscient ?	40
26.	Qu'appelle-t-on Moi, Ça et Surmoi ?	42
27.	Qu'appelle-t-on contenu manifeste et contenu latent ?	44
28.	Existait-il une interprétation des rêves avant Freud ?	45
29.	Pourquoi est-il difficile de raconter ses rêves ?	46
30.	Peut-on interpréter les rêves ?	47
31.	Existe-t-il des thérapies centrées sur le rêve ?	48
32.	Existe-t-il des professionnels « spécialistes du rêve » ?	49

RÊVE SELON LES POPULATIONS

33.	À partir de quel âge rêve-t-on ?	51
34.	Les bébés rêvent-ils ?	52
35.	Les enfants rêvent-ils ?	53
36.	À quel âge prend-on conscience que l'on rêve ?	54
37.	Rêve-t-on de la même chose à 80 ans qu'à 20 ans ?	55
38.	Les rêves sont-ils aussi fréquents et aussi riches à 80 ans qu'à 20 ans ?	56
39.	Les personnes âgées rêvent-elles moins ?	57
40.	Pourquoi les rêves sont-ils modifiés chez les personnes âgées ?	58
41.	Existe-t-il des différences de rêve selon le sexe ?	59
42.	Les hommes préhistoriques rêvaient-ils ?	60
43.	Les personnes ayant des déficiences sensorielles rêvent-elles de la même façon ?	61
44.	La grossesse modifie-t-elle les rêves ?	62
45.	Les animaux rêvent-ils ?	63
46.	Est-il fréquent de faire des rêves érotiques ?	64

RÊVE ET PATHOLOGIES MÉDICALES

47.	La confusion mentale est-elle un rêve ?	66
48.	Le délire est-il une forme de rêve ?	67
49.	Les rêves sont-ils modifiés dans la dépression ?	68
50.	Les rêves sont-ils modifiés dans le trouble bipolaire ?	69
51.	Existe-t-il des parallèles entre rêve et schizophrénie ?	70
52.	Le rêve peut-il servir de modèle pour étudier la schizophrénie ?	71
53.	Le rêve est-il un symptôme de l'état de stress post-traumatique ?	72
54.	Les patients présentant une démence rêvent-ils ?	73
55.	Le rêve peut-il soulager la maladie de Parkinson ?	74
56.	La fièvre modifie-t-elle nos rêves ?	75
57.	Les patients suicidaires font-ils des rêves différents ?	76
58.	Le rêve peut-il être un marqueur de guérison dans la dépression ?	77

RÊVE ET SUBSTANCES

59.	Existe-t-il des drogues favorisant les rêves?	79
60.	Les médicaments antidépresseurs modifient-ils les rêves?	80
61.	Les somnifères agissent-ils sur les rêves?	81

SOMNAMBULISME

62.	Le somnambulisme est-il une forme de rêve?	83
63.	Le somnambulisme est-il un trouble comportemental du sommeil paradoxal?	84
64.	Existe-t-il des facteurs de risque de somnambulisme?	85

CAUCHEMAR

65.	Comment définir un cauchemar?	87
66.	Y a-t-il une différence entre cauchemar et terreur nocturne?	88
67.	Qu'est-ce qu'un cauchemar?	89
68.	Fait-on plus de cauchemars lorsque l'on est malade?	90
69.	Les cauchemars sont-ils un facteur prédictif de maladie psychiatrique?	91
70.	Existe-t-il des médicaments qui peuvent provoquer des cauchemars?	92

CONSCIENCE ET RAPPEL DU RÊVE

71.	Peut-on retenir plus facilement ses rêves?	94
72.	Peut-on maîtriser ses rêves?	95
73.	Est-il possible de rêver davantage?	96
74.	De combien de rêves se rappelle-t-on en moyenne?	97
75.	Existe-t-il des facteurs influençant la fréquence de rappel de rêves?	98
76.	Peut-on être conscient d'être dans un rêve?	100
77.	Peut-on se réveiller, se rendormir et faire le même rêve?	101
78.	Est-ce dangereux de ne pas rêver?	102
79.	Peut-on rêver éveillé?	103

RÊVE ET SOCIÉTÉ

80.	La culture a-t-elle une influence sur les rêves?	105
81.	Le rêve est-il un outil de communication?	106
82.	Peut-on rêver dans une langue étrangère?	107

COMMENT RÊVE-T-ON ?

83.	Est-il possible de faire plusieurs fois le même rêve?	109
84.	Tous les sens sont-ils utilisés en rêve?	110

85.	Combien de temps dure un rêve ?	111
86.	Rêve-t-on en couleur ou en noir et blanc ?	112
87.	Pourquoi certaines personnes ne rêvent pas ?	113
88.	Tout le monde rêve-t-il de la même manière ?	114
89.	Peut-on tout faire en rêve ?	115
90.	Existe-t-il des « rêves typiques » ?	116
91.	Un rêve peut-il être influencé par des perceptions internes et externes ?	117

RÊVE ET STADES DU SOMMEIL

92.	L'état hypnotique est-il un rêve ?	119
93.	Rêve-t-on toute la nuit ?	120
94.	Ne rêve-t-on qu'en sommeil paradoxal ?	121
95.	Est-il possible que nos yeux bougent au cours de nos rêves ?	122
96.	Rêve-t-on de la même façon pendant la sieste et la nuit ?	123
97.	Pourquoi rêve-t-on souvent que l'on chute ?	124
98.	Peut-il arriver que nos rêves se prolongent après notre réveil ?	125
99.	Peut-on se sentir paralysé au réveil ?	126
100.	Existe-t-il une spécificité des rêves en lien avec la phase de sommeil ?	127