

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