

Laurence Romano

Sommeil et rêves

Résumé : Après un rappel des principales notions physiologiques et historiques sur le sommeil et les rêves, l'auteur tente de déterminer comment « se servir » des rêves dans la pratique quotidienne en acupuncture. **Mots clés :** Base traditionnelle - sommeil - rêve.

Summary: After a short remembering on sleep and dreams physiology and history, the author tries to give rise to daily dreams use in acupuncture. **Key words:** traditional basis - sleep - dreams.

« *Durant le sommeil le sage n'éprouve pas de rêve, durant la veille il n'est pas mélancolique* » [1].

Selon Soulié de Morant on retrouve en Chine six aspects du rêve [2-4] :

- somatiques (nous les développerons plus bas),
- psychiques (causés par la joie, par l'effroi, par la peur, de ce dont on a discuté dans la journée, de ce à quoi on a pensé dans la journée),
- prémonitoires (annonçant des évènements de manière figurée) ou les communications avec des absents ou des morts (les rêves annoncés par les anges). Cette notion de « révélation » est commune aux différentes traditions (christianisme, islam, bouddhisme, taoïsme), le rêve est le lieu de contact avec l'Un.
- On retrouve aussi les rêves justes, sans émotion préalable et les rêves alchimiques (pour tester le degré d'évolution des pratiquants du Taoïsme Supérieur).

Les rêves sont les manifestations des allers et retours du *hun* [5], ils permettent de maintenir le rythme de l'homme en harmonie avec le rythme universel, de garder le souvenir du *Dao* [6], de ne pas en oublier « le chemin ». Le VE62, point clef du *yangqiaomai* au rôle bien connu dans l'alternance veille sommeil, n'a-t-il pas pour nom secondaire *guilu*, chemin des revenants ?

« *Le hun en plein jour habite dans les yeux, la nuit il habite dans le Foie. Quand il habite dans les yeux on voit. Quand il habite dans le Foie on peut alors rêver. Ce qu'on appelle le rêve ce sont les voyages de shen qui parcourt les*

9 cieux et les 9 terres en un clin d'œil ». *Traité du secret de la fleur d'or (Jinhua zongzhi)*.

L'étude du sommeil paradoxal sans atonie chez l'animal [7] amène à considérer cette phase du sommeil comme permettant une sorte d'exercice « à vide » des instincts, donc un déroulement des programmes innés et probablement l'intégration à ces programmes des apprentissages de la veille, eux adaptés *stricto sensu* à l'environnement réel. D'où l'hypothèse que le rêve a une fonction de reprogrammation génétique de la personnalité, qui choisit et trie pour s'adapter ; finalement le rêve a un rôle de conservation de l'individualité. On peut donc mettre en parallèle le *weiqi* qui a des fonctions rythmiques, en particulier nycthémerales par sa circulation nocturne dans le *yin* (5 *zang*) selon le cycle *ke* (de répression). Il est tentant d'y voir les cycles du sommeil : 5 stades dont le rythme EEG est de plus en plus lent [7]. Le cycle *ke* évoque un mécanisme de mise en ordre, ayant le caractère d'une évacuation ou d'un choix (« matérialisé » par les rêves?).

Nous considérerons les rêves comme pathologiques lorsque :

- ils sont perturbés, effrayants, abondants, laissent des traces au réveil, surtout s'ils sont accompagnés de vertiges, de fatigue psychique, de perte de mémoire, de palpitations et qu'ils ne permettent pas de trouver un sommeil réparateur
- il y a augmentation brutale du nombre des rêves.

Voici donc les cadres cliniques dans lesquels on trouve un « trouble » des rêves [1,8-12] :

Insuffisance de Sang du Cœur

Sommeil troublé par les rêves (*duomeng*), insomnie, mémoire pauvre, agitation, anxiété, facilement effrayé. Pathogénie : le Sang du Cœur est insuffisant pour loger le *shen*, donc le *shen* est perturbé.

Traitement : il faut tonifier et régulariser Cœur et Rate :

- *Anmian* (pour l'insomnie), *yintang* (pour le sommeil perturbé par les rêves),
- CO7, VE15 : calment le Cœur et le *shen*, renforcent la circulation du *qi* et du Sang
- VE15 : insomnie, excès de rêves, rêves de défunts, de spectres.

Si il s'ajoute une insuffisance de Sang du Foie on peut avoir des cauchemars fréquents rapidement après l'endormissement : VE15, VE17, VE18, CO7, RA5.

On retrouve le sommeil perturbé par les rêves dans le vide de *yin* de Cœur :

- CO7 : insomnie, personne qui parle souvent en dormant (lorsque les Glaires ou les Glaires feu obstruent les portes du Cœur, l'esprit est perturbé à des degrés divers qui vont de manifestations légères comme l'insomnie, parler pendant le sommeil...)
- VC14 : Spectres-chats, cauchemars effrayants.

Blocage du Foie avec insuffisance de Sang et présence de Feu (+/- mucosités)

Endormissement difficile, beaucoup de rêves agités (sursauts ou spasmes), parfois cauchemars (*mengyan*) abondants, effrayants ou rêves érotiques.

Pathogénie : la colère et la rancœur bloquent le *qi* du Foie. Cette stagnation engendre du Feu qui monte au Cœur et trouble le *shen*.

Traitement :

- FO2, VB44, VB43, VB20, CO7, *anmian*, FO14, VG24
- *Anmian* + CO7 + FO3 dans cauchemars [13]
- Si mucosités : VG14, ES40, CO7, MC7, ES44, ES45 (cauchemars sans fin),

– on peut avoir dans le cadre de Vent du Foie le rêve de voler (*hun* flâne et se détache du corps lors du sommeil) favorisé par colère : VE18, VE19, VE47, VG24, MC6.

Insuffisance du yin

Rêves confus nombreux, endormissement difficile, sommeil agité.

Vide de *yin* et Feu florissant : libido exacerbée, rêves érotiques (*mengjiao*) : RA6, VE23, RE2, CO7.

Insuffisance de yin de Rein

Spermatorrhée avec rêves (atteinte de l'aspect *yin* du *jing*).

Les points suivants ont l'indication émission involontaire de sperme avec rêves : RA6, VE23, VE30, VE43, VE52, FO4, VC3.

Nous pouvons peut-être rattacher à ce cadre le tableau donné par Sionneau [12] : Vide de Foie et Rein.

Une grande peur fait que le *jing* ne nourrit plus Cœur et Poumon. L'Eau et Feu ne se rencontrent pas, le *qi* du foyer supérieur stagne en haut et le *qi* du foyer inférieur s'accumule. L'excès d'énergie dans le foyer inférieur est retrouvé dans les rêves de chute (*mengzhui*) VE18, VE19, VE23, VE52, VG24, MC7.

Dissociation Rein – Cœur

Difficulté d'endormissement avec agitation, sueurs nocturnes ; rêves sexuels, rires.

Traitement : Régulariser *yin* et *yang*, calmer le Cœur et l'esprit :

- RE6, VE62, VG9, VG26, VC24, *sishencong*, CO6, ES41, RE1, VE23
- RE3 : rêves trop abondants (perte de communication Rein-Cœur)
- RE6 : cauchemars (restaure la communication Cœur-Rein quand la Chaleur provenant du Vide de *yin* de Rein perturbe l'esprit entraînant des symptômes comme.....cauchemars)
- VE2 : *shen* affolé par spectres et cauchemars.

Insuffisance de qixue de Cœur et Rate

Endormissement difficile et sommeil court, ou rêves abondants avec images floues et instables ; parfois rêves érotiques (*mengjiao*) ou rêves de chute (*mengzhui*) qui réveillent en sursaut accompagnés de palpitations cardiaques ou rêves de vol (*mengfei*), avec difficultés de mémorisation au réveil, fausse impression d'être endormi ou éveillé.

Pathogénie : la déficience du Cœur et de la Rate entraîne une non-production de Sang ou une circulation insuffisante (de Sang), le Cœur n'est plus suffisamment alimenté et le *shen* est instable.

Traitement : Nourrir le Sang et calmer le *shen*, Nourrir le *qi* et calmer le *shen*.

- CO7, VE20, VE15, RA6, VG20, VG24, VC12, ES36, MC6,
- RA1 (cauchemars, abondance de rêves), RA5 (cauchemars, spectres en rêve)
- L'association RA1 + CO7 peut traiter les cauchemars,
- TR16 : rêves confus.

Insuffisance du qi de Cœur et de Vésicule Biliaire

Le sommeil est redouté, peuplé de peurs s'exprimant au travers de cauchemars, sursauts, cris, anxiété, instabilité des sentiments.

Pathogénie : la déficience du Cœur entraîne une moindre alimentation du *shen*, d'où une agitation. L'insuffisance du *qi* de la Vésicule Biliaire se traduit généralement par une instabilité nerveuse.

Traitement : accroître le *qi* et calmer l'effroi, tranquilliser le *shen* et apaiser les émotions :

- VE15, CO7, VE19, VB13, VB20, VB35,
- CO7, MC5 (rêve de spectres) RA6, VB44 (cauchemars, insomnie, somnolence),
- VE42, VE19 : en cas d'insomnie causée par des phobies : peur du noir, peur des fantômes ou de l'insécurité ; palpitations de type frayeur, avec sommeil agité,

- VB43 : rêve d'humiliations, de situations gênantes, d'inconfort, d'être insuffisamment habillé en public, d'impolitesse, d'insulte [2],
- Par Froid de VB : émotivité, peur, voit des spectres en rêve : VC6 ou VE15 ou VE30 (DC7) [2].

Dysharmonie de l'Estomac

Le sujet rêve qu'il boit ou mange

Traitement :

- CO7, ES36, VC12, *sifeng*
- VC12, ES36, MC6,
- ES45 + RA1 calment les cauchemars (*Zhenjiu dasheng* – Chant des 100 maladies) : association qui traite les cauchemars et les perturbations du sommeil dans le cadre de mauvais fonctionnement de l'Estomac. « Lorsqu'il y a un trouble de l'Estomac, on ne peut trouver le calme en position allongée » [14].

Stagnation de qi et amas de Sang dans le cerveau

Sommeil agité, rêves ou cauchemars bizarres, extravagants, vision de personnes décédées, d'objets coupants, dépression, déséquilibre des émotions, vertiges, perte de mémoire, teint verdâtre, langue violet foncé, poulx tendu et rugueux (*jin se*).

Etiopathogénie : le Sang est lié au *shen*, s'il y a stase de Sang alors le *shen* affaibli divague.

Traitement : Vivifier le Sang et disperser les stases.

- VG20, VB20, VE47, VE42, RA6, *taiyang*, RA1 (cauchemars).

Sémiologie des rêves [6,10,11,15-19]

La notion de récur rence est indispensable pour affirmer le déséquilibre énergétique. Cette récurrence vient peut être d'une sélection mnésique identique faite à différents moments par le rêveur (cycle *ke*). Il est tentant d'adopter une conception finaliste dans laquelle la récurrence aurait une fonction, en particulier d'information, dans l'équilibre psychophysiologique du rêveur. Ceci est proche des théories de Jung dans lesquelles le rêve est un affleurement à la conscience du rêveur d'informations issues de son inconscient.

Les rêves « chinois » pourraient être considérés comme des points de rencontre des signaux oniriques biologiques caractéristiques de l'espèce et du système symbolique issu de la pensée chinoise antique, mais cependant confronté aux données de l'observation et de l'expérience.

Selon le *Suwen* et le *Lingshu* 43 :

Les rêves évoquant un déséquilibre énergétique général ou une atteinte locale ont une symbolique assez frustrée : le *yin*, le *yang* ou la partie lésée apparaissent dans le rêve.

Exemples :

- vide de *yin* : rêves de soif
- vide de *yang* : rêves de paresse, de ne pas avoir envie de bouger.

Dans les rêves en relation avec les *zangfu* [11,12,14, 19,20] il y a une relation symbolique entre l'organe en cause, son élément représentatif dans le système des *wuxing* et tous les éléments du macrocosme et du microcosme qui s'y rattachent (possibilité d'extrapolation dans des rêves non décrits par les classiques) :

- Vide d'organe : rêves évoquent directement l'élément en cause et ses correspondances macrocosmiques,
- Plénitude d'organe : situations où domine le sentiment du psychisme correspondant,
- pour les *fu* : rêves seulement lors de Vide, symboliques de la fonction de l'entraille (VB : situation où courage fait défaut ...)

Nous ne noterons ici que les rêves directement liés à une indication ponctuelle, l'excellent travail de Daniel Deroc fait référence pour les autres [15] :

- *qi* de Cœur en Vide : rêve de lutte contre l'incendie ou de soleil ou de tonnerre et éclairs ; rêves de montagnes, de collines, de feux et de fumée ; en été on rêve du ciel illuminé par le feu (CO9 : rêve de feu, de fumée),
- Vide de *qi* de Rate : rêves où l'on manque de nourriture, qu'on a faim ; de défilés rocheux, grands étangs, maisons en ruine sous la pluie et le vent, d'abîmes dans les montagnes et de marécages, de grands lacs (RA2 : rêve de défilés rocheux, de maison en ruine sous la pluie),

- Vide de *qi* de Rein : rêves de noyés ou de bateaux tombant dans l'eau, de traverser à gué de grandes eaux avec peur et angoisse ; de bambous submergés par les eaux (RE7 : rêve d'être au bord d'un précipice, d'inondations, d'être dans l'eau – RE18 : rêve d'eau courante),
- trouble énergétique au Rein : rêve de descendre dans des précipices, de s'immerger dans l'eau, de demeures aquatiques (RE7),
- trouble énergétique à l'Estomac : rêve de manger et boire (ES45 : cauchemars et rêves incessants),
- trouble énergétique au Gros Intestin : rêve de champs et de rizières (car GI = organe de transit large et sinueux comme les rizières) (GI11 : rêve de champs incultes),
- trouble énergétique à la Vésicule Biliaire : rêve de procès ou de suicide par *hara-kiri*, de rixes dans la rue ; se fendre le corps soi-même (VB43 : rêve d'humiliations, de situations gênantes, d'inconfort, d'être insuffisamment habillé en public, d'impolitesse, d'insulte),
- trouble énergétique à l'Intestin Grêle : rêve de rues et de voies de passage, de mouvements et de rassemblements parce que IG est un organe évoquant un endroit animé où sont entassés des produits alimentaires (IG3 : rêve de passages étroits).

Faut-il traiter les rêves ?

D'après ce que nous venons de voir, les rêves sont d'abord un signe de plus à analyser dans la sémiologie, ils confirment ou affinent un diagnostic. Certains vont même nous aider dans le choix des points à piquer.

Les expériences de Bossy et Samson [21] faites au CHU de Nîmes montrent :

- sur 80 patients hospitalisés le taux de rêves répétitifs est de 45% dont 30% sont des cauchemars (qui sont donc très fréquents chez les patients atteints de pathologies graves),
- il n'y a pas de correspondance entre le thème du rêve et la pathologie organique allopathique sauf pour le rêve de rire, qui correspond à des pathologies cardiaques chez les 4 patients qui présentent ce rêve,

– après 4000 ans, dans un milieu totalement modifié, les rêves répétitifs qui prévalent sont les mêmes que dans le *Neijing*. Parmi les 15 rêves typiques déterminés par Ward, Beck et Rascoe en 1961, 8 ont été identifiés comme tels par la MTC. Ceci « *permet d'envisager que, derrière le polymorphisme des descriptions oniriques, se trouvent des symboles en nombre relativement restreint, qui constituent en quelque sorte le langage universel de l'inconscient collectif humain* » [22].

Chez les patients de la consultation d'acupuncture on démontre la présence de pathologie de dépression dans le tableau des rêves répétitifs sans distinction de thèmes.

La psychosomatique enseigne que la dépression est liée à une quantité de stimulation qui ne peut s'évacuer par l'expression (orale, physique ou somatique). En acupuncture nous connaissons les nombreux signes de stagnation de *qi* dans la dépression. Et si « *la raison du rêve, c'est la dépense énergétique* » [5], le rêve serait alors là pour « *faire circuler le qi* », il ne faut donc pas le traiter en tant que tel. Simplement, l'interroger nous aidera à suivre l'évolution de la pathologie. Et nous attribuerons, comme Hippocrate, les rêves à « *la clairvoyance médicale qu'exerce l'âme quand, dans le sommeil, elle devient maîtresse d'elle-même et peut faire le tour de sa demeure corporelle sans distraction* » [7].

Nous conseillerons à nos patients de penser peu, manger peu, parler peu avant le coucher. Et pourquoi pas, comme ce Maître de calligraphie :

« *Entraîne-toi à rêver et à te souvenir de tes rêves une fois éveillée ; à les commander en réfléchissant, juste avant de t'endormir, à ce que tu souhaites que soit leur point de départ, alors tu verras fonctionner la plus grande qualité de l'esprit qui est de produire des intuitions... Arrête de cogiter, d'essayer de comprendre ; oublie, oublie, et ton esprit comprendra «subitement» pour toi* » [25], peut-être en s'aidant d'une pierre de rêve (sorte de marbre dont les veines brunes et noires sur fond gris ou blanc évoquent des paysages célestes, qui accompagnait autrefois les lettrés chinois sur le chemin de la création).



D^r Laurence Romano
49, Bd Jean Jaurès - 30900 Nîmes
☎ 04 66 67 10 81 - 📠 04 66 88 80 88
✉ romano_laurence@hotmail.com
Service EFSN et acupuncture
Hôpital Caremeau, CHU Nîmes.

Références :

1. Wang Xi Zhe L'insomnie et l'hypersomnie en Médecine traditionnelle Chinoise, traduit et annoté par Lin Shi Shan. Forbach: Institut Yin-Yang; 1999.
2. Soulié de Morant G. L'acupuncture chinoise. Paris: Maloine Éditions; 1972.
3. Wong Yang YS. Les maladies et leurs traitements, du tome V de l'acupuncture chinoise de G Soulié de Morant [mémoire]. Montpellier; 1993.
4. Tawm K. Traité d'oniromancie chinoise. Paris: Guy Trédaniel éditeur; 1985.
5. Eyssalet JM. Energie *wei*, conscience des rythmes et rythmes de la conscience : la veille, le sommeil, les rêves ; congrès du cinquantenaire de l'AFA : les cycles; Chantilly, France; 1995.
6. Vinogradoff M. A propos de sommeil. *Ta Pao* 1987;24:38-47.
7. Henry De Villeneuve G. Symbolisme et organicité des rêves décrits en médecine traditionnelle chinoise [mémoire]. Nîmes; 1987.
8. Zhao Baixiao. Le rêve en médecine traditionnelle chinoise : Connaissances – importance clinique. *Revue française d'acupuncture* 2004;117:28-39.
9. Ross J, Zang Fu. Bruxelles:Satas;1997.
10. Maciocia G. Les principes fondamentaux de la médecine chinoise. Bruxelles:Satas;1992.
11. Deadman P, Al-khafaji M. Manuel d'acupuncture. Belgique: Satas; 2003.
12. Sionneau P. L'acupuncture pratiquée en Chine. Paris: Guy Trédaniel éditeur; 1994.
13. Lu J, Amnon Y, Lu ZZ. Les points d'acupuncture. Paris; éditions You Feng; 1996.
14. Lafont JL. Sur quelques associations de points utiles en pratique quotidienne; Actes du V^o congrès d'acupuncture AFE-RA, 10-11 mars 1990, Nîmes, France: 97-108.
15. Deroc D. Les rêves en MTC: apport dans le diagnostic et l'évolution des maladies; actes du II^o congrès d'acupuncture de l'AFERA, 7 et 8 mars 1987, Nîmes, France: 1987: 81-114.
16. Nguyen Van Nghi, Tran Viet Dzung. Débordement de l'énergie perverse et manifestation des rêves; *Revue française de médecine traditionnelle chinoise*. 1994;163:132-4.
17. Nguyen Van Nghi, Tran Viet Dzung. *Ling Shu*; *Revue française de médecine traditionnelle chinoise* 1989;135:139-43.
18. Husson A. *Huang Di Nei Jing Su Wen*, Méridiens 1971;13-14:60-6.
19. Ma Fan. Les rêves dans le diagnostic en MTC, *Médecine chinoise et médecines orientales*. 1993;4:47.
20. Do Cao P. Signification du symptôme rêve [mémoire]. Nîmes; 1980.
21. Bossy J, Samson H. Rêves répétitifs et déséquilibres organiques selon la médecine traditionnelle chinoise, *Méridiens* 1995;105:99-114.
22. Lafont JL. Les rêves : thématique, méthodologie; Actes du IX^o congrès de l'Afer, 17-18 mars 1995, Nîmes, France; 1995.
23. Verdier F. Passagère du silence. Paris: éditions Albin Michel; 2003.