

Sommaire

Introduction	11
--------------------	----

Rêver : de quoi s'agit-il ?

1. Qu'est-ce qu'un rêve ?	21
2. Pourquoi rêvons-nous ?	27
3. À quelle fréquence rêvons-nous ?	29
4. Comment expliquer notre tendance à oublier les rêves ?	30
5. Que faire pour mieux se souvenir de ses rêves ?	33
6. Pourquoi prenons-nous nos rêves pour la réalité ?	34
7. Quelle est la fonction des rêves ?	36
8. Le rêve évolue-t-il au cours de l'enfance et l'adolescence ?	43
9. Les aveugles rêvent-ils ?	48
10. Comment un rêve s'élabore-t-il ?	49
11. Les émotions jouent-elles un rôle dans l'élaboration des rêves ?	51

Peut-on étudier les rêves dans un esprit scientifique ?

12. Peut-on étudier de manière scientifique ce qui ne s'observe pas directement ?	59
13. Une description de rêve peut-elle être fiable ?	62
14. Existe-t-il différentes méthodes d'étude des rêves ?	68

Les contenus de rêves

15. Les contenus de rêves sont-ils influencés par nos perceptions pendant le sommeil ?	73
16. Quels sont les contenus oniriques les plus fréquents ?	75
17. Quelles sont les grandes catégories de thèmes à la source des rêves ?	79
18. Rêve-t-on de ce qui nous a beaucoup occupés pendant la journée ou de ce qui a été insuffisamment traité ?	80
19. Sur quoi les recherches concernant la mémoire et les rêves ont-elles porté ?	83
20. Quelles sont la nature et la fréquence des contenus irréalistes des rêves ?	85
21. Un rêve fantaisiste est-il totalement incohérent ?	87
22. Quelles sont les causes des aspects surprenants des contenus de rêves ?	90
23. Les émotions ressenties en rêve sont-elles variées et fréquentes ?	95
24. Quelle différence y a-t-il entre terreurs nocturnes et cauchemars ?	97

Rêve et narration

25. Les rêves ont-ils des aspects narratifs ?	101
26. Pourquoi a-t-on affirmé que les rêves sont structurés comme des histoires ?	104
27. Les rêves sont-ils des narrations plutôt que des récits bien articulés ?	106
28. Que donne la comparaison de récits de rêves avec des récits de souvenirs ?	108

Pourquoi adopter une conception du rêve plutôt qu'une autre ?

29. Comment se définit et se justifie la perspective cognitive sur le rêve ?	115
30. Qu'est-ce que la conception magique du rêve ?	118
31. Sur quels principes fondamentaux la conception du rêve de Freud repose-t-elle ?	121
32. Quelles critiques peut-on faire à la conception freudienne du rêve ?	124
33. Quelles sont les idées fondamentales de la plus connue des explications neurobiologiques du rêve : la théorie de l'activation-synthèse ?	128
34. Quelles sont les critiques émises contre la théorie de l'activation-synthèse ?	130

Rêve et cerveau

35. Qu'est-ce qu'un stade de sommeil, et combien y en a-t-il ?	137
36. Quelles autres données sur le cerveau ont été mises en relation avec les rêves ?	141
37. Quel est le rapport entre le sommeil paradoxal et la présence de rêves ?	144

38. Quelles sont les liens établis entre d'autres données neurobiologiques – mouvements oculaires rapides, activation régionale – et rêves ?	149
39. Au total, quels sont les apports des découvertes neurobiologiques à l'explication du rêve ?	153

Le sens des rêves

40. Les rêves ont-ils un sens ?	157
41. Y a-t-il des exemples de relations évidentes entre contenu onirique et vécu de la personne ?	159
42. Trouve-t-on des exemples indiscutables de métaphores dans les rêves ?	161
43. Par quelle méthode peut-on trouver l'éventuel sens métaphorique d'un contenu onirique ?	164

Conclusions	169
Testez-vous	191
Références bibliographiques	195
Remerciements	205