

Association Oniros
11 rue Saint Pierre
Chitry Mont Sabot
58190 - Neuffontaines

Tél. : 03 86 24 86 41
Email : oniros@oniros.fr

à Institut National du Sommeil et de la Vigilance

c/o M. Damien Léger
7, rue Corneille
75006 – PARIS

Tél : 01 48 56 27 87
Email : contact@insv.org

Chitry Mont Sabot, le 7 mars 2013.

Monsieur le Président,

Pour bien rêver, ne faut-il pas bien dormir ?

En ce sens, notre association Oniros (Association française pour l'étude du rêve) ne peut que soutenir la mission que s'est fixée votre propre association, à savoir :

Promouvoir le sommeil et ses pathologies comme une composante de santé publique et faire que la place du sommeil soit reconnue à juste titre de façon individuelle et collective.

Malheureusement, comme nous avons pu le constater sur votre site internet, votre association, consacrée au sommeil et aux états de vigilance en général, affiche un curieux ostracisme à l'égard de l'un d'entre eux : l'état de rêve.

En effet, à la rubrique "Le sommeil de A à Z ? A quoi servent les rêves ?", votre association écrit, de manière anonyme et sans citer ses sources :

«Les "cliniciens du sommeil" [?] accordent peu de valeur aux contenus des rêves qu'ils considèrent comme "des résidus sans cohérence" ou des "contenus de la mémoire mis à jour au hasard" par les processus qui s'effectuent au cours de cet état.»

Voir : <http://www.instit-sommeil-vigilance.org/tout-savoir-sur-le-sommeil>

Le texte ne donne aucune indication précise sur la nature de ces cliniciens du sommeil. Ce point de vue péremptoire dévalorise tant l'état de rêve (ledit "sommeil paradoxal"), dont on connaît pourtant les multiples fonctions, que ses contenus — mentaux, psychiques et affectifs (rêves et/ou cauchemars).

Une telle présentation des rêves conduit au dénigrement du travail des onirologues, psychologues, thérapeutes et médecins faisant précisément appel aux matériaux oniriques dans le cadre de leurs pratiques, qu'il s'agisse de la psychanalyse, de la psychologie analytique, de la gestalt-thérapie, de la technique Ullman d'analyse des rêves en groupe, ou de bien d'autres écoles thérapeutiques utilisant ces matériaux.

Déniant pratiquement toute valeur aux matériaux oniriques, tant aux plans créatif, thérapeutique que social, ce point de vue émis par votre Institut tend aussi à dénigrer les importants travaux de recherche à caractère scientifique menés par l'analyse quantitative de contenu (ceux de C. S. Hall et Robert Van de Castle, notamment).

Naturellement, notre association ne peut que s'insurger contre un point de vue aussi négatif qui, paradoxalement, va à l'encontre de votre propre mission visant à sensibiliser le grand public sur l'importance et la valeur de nos différents états de vigilance, y compris l'état de rêve, partie intégrante du cycle sommeil-rêve.

Dans l'attente, je l'espère, de quelques explications de votre part, si ce n'est une rectification du texte incriminé, je vous prie de croire, M. Damien, à mes meilleures salutations.

Roger Ripert
Président de l'association Oniros