

Sociologie Quand Bernard Lahire interprète nos rêves

Depuis Freud, la science bute sur la nature et la signification des songes. Le chercheur Bernard Lahire relève le défi en croisant sciences sociales, psychanalyse et neurosciences. Il révèle ce qui se joue vraiment pendant nos nuits...

L'Obs · 1 febr. 2018 · Propos recueillis par VÉRONIQUE RADIER

Que veulent dire nos rêves? Ces visions qui traversent nos nuits en nous donnant l'illusion de la réalité semblent receler d'insaisissables promesses de sens. D'autant plus troublantes qu'au réveil elles s'évanouissent souvent, ne laissant subsister que quelques traces fugitives et incertaines dans nos souvenirs. Associée au surnaturel, à la magie, l'interprétation des songes fut longtemps l'aire des chamanes ou autres mages et n'intéressait guère les savants. Jusqu'au siècle, rares sont ceux qui s'aventurèrent dans l'étude de cette mystérieuse activité psychique. Freud, le premier, synthétisant leurs travaux, formule une théorie globale :



nous sommes mus par des pulsions sexuelles, des désirs inconscients que nous refoulons. Nos rêves leur permettent de s'accomplir sous une forme masquée et symbolique. Depuis cette percée remarquable, la recherche n'a guère progressé. Ce tissu d'imaginaire en liberté déçoit ceux qui tentent de s'en saisir, comme une aile de papillon dont le chatoiement s'évanouit entre nos mains. Ainsi, les banques de rêves, vastes bibliothèques de récits oniriques, ont révélé un contenu somme toute banal

et décevant : les songes, bien moins sulfureux que Freud ne l'avait supposé, brassent pour l'essentiel nos préoccupations quotidiennes. Les neurosciences, malgré leurs avancées spectaculaires sur le fonctionnement du cerveau, n'ont guère fait meilleure récolte. Dans son nouveau livre, « l'Interprétation sociologique des rêves » (La Découverte), Bernard Lahire revisite Freud. A la croisée de nombreuses disciplines et reprenant des travaux méconnus sur l'activité onirique, des découvertes sur la conscience et le fonctionnement de la pensée, il formule une audacieuse théorie: selon lui, nous y rejoignons, en nocturne, les schémas et déterminismes inconscients qui « travaillent » notre personnalité et fondent nos comportements.

Comment en êtes-vous venu à vous aventurer dans le domaine un peu sulfureux de l'interprétation des rêves?

En sciences, on choisit un objet par un mélange de nécessité, découlant de ses précédentes recherches, et d'opportunités. Le fil conducteur de ma démarche, c'est la volonté d'enquêter de façon extrêmement fine sur les logiques sociales, sur les déterminations à l'échelle de l'individu, y compris dans des cas singuliers et même atypiques. La sociologie, ce ne sont pas que des statistiques, elle peut rendre possible une compréhension intime du monde, parler de choses propres à chacun. J'ai ainsi enquêté sur le destin scolaire des enfants de milieu populaire : pourquoi, dans un même contexte économique et culturel, les uns réussissaient-ils très bien et les autres étaient-ils en échec ? Je suis parti à la rencontre de leurs parents, pour identifier les ressources, parfois morales, parfois liées à la nature des relations au sein de la famille, qui ont conduit leurs enfants à exceller, et que la notion trop générale de « capital » culturel ou économique ne permet pas de percevoir. Je me suis alors trouvé en débat avec Bourdieu, notamment sur sa notion d'« habitus », cette petite machine cognitive marquée par notre appartenance sociale, notre trajectoire, et qui serait à l'origine de nos préférences ou de nos choix. En 1997, à Berkeley, où je suis parti pour travailler sur ces questions, j'ai découvert des travaux de sociologues interactionnistes américains sur les rêves. J'ai immédiatement eu envie de poursuivre la réflexion, en me demandant un peu pourquoi je m'engageais dans cette galère : comment étudier des récits qui paraissent sans queue ni tête aux yeux mêmes de ceux qui les rapportent ? Et que faire de la psychanalyse ?

Que peut donc apporter la sociologie à la compréhension de ces phénomènes psychiques?

Les neurosciences sont bien loin encore de pouvoir dire quelles images nous y voyons et pourquoi ce sont ces images-là qui nous viennent ; elles sont même incapables d'affirmer avec certitude si nous sommes en train de rêver ou non. Cela laisse un champ immense aux sciences sociales. L'expérience subjective de la personne reste cruciale, car elle seule peut répondre à la question fondamentale : à quoi avez-vous rêvé ? C'est de là qu'il faut partir. En travaillant sur les récits oraux ou écrits d'enfants de milieu populaire, j'ai été frappé par certaines ressemblances avec ceux des rêves. Leurs narrations sont très implicites, ne baignant pas dans une culture familiale de l'écrit, ils ont moins été habitués que d'autres à traduire leurs sentiments, à mettre en forme leurs expériences pour produire des

narrations accessibles aux autres. Cet implicite, on le retrouve à la puissance n dans les rêves. Ce sont les plus intimes des récits, bien davantage qu'un journal personnel sur lequel pèsent déjà des censures, tant formelles que morales. Ils sont une communication de soi à soi, avec une remarquable économie de moyens, puisque aucune explicitation pour autrui n'y est nécessaire. Toutes leurs bizarreries apparentes peuvent alors se comprendre à partir de cette situation très particulière. Dans le moment du rêve, nous savons ce que représentent pour nous tel objet, tel personnage, telle situation, à quoi ils font référence dans notre expérience, mais au réveil ces associations nous échappent. Leur

contenu devient alors comme « codé » pour qui l'aborde de l'extérieur. Pour déceler la cohérence qui structure ces images, il faut dialoguer longuement avec le rêveur, et l'aider à en reconstruire la signification.

Depuis les années 1950, sous l'impulsion de Hall et Van de Castle, deux psychologues américains, certains chercheurs constituent des « banques » de rêves, vastes collections de récits provenant d'une même personne sur plusieurs années, ou bien de groupes, comme des classes d'élèves. Est-ce une démarche fructueuse?

Ces recueils ont permis des traitements statistiques mettant en relation les personnages, les objets, les émotions ou les situations oniriques avec de grandes caractéristiques sociales telles que le sexe, l'âge, l'époque, plus rarement le milieu social; ils ont ainsi prouvé les liens entre nos rêves et nos préoccupations quotidiennes. Mais ils n'ont pas apporté de vraies révélations : dès le siècle, Artémidore de Daldis, l'un des inspireurs de Freud, l'avait déjà souligné. Ces psychologues sont restés centrés sur le contenu onirique, en le coupant du contexte de vie, pourtant indispensable pour l'interpréter. Ils ont délaissé la théorie au profit de résultats très superficiels et partiels, alors que la science doit au contraire fournir un cadre général et tisser des liens. C'est ce que je me suis attaché à faire : mobiliser le capital scientifique disséminé dans de nombreuses disciplines, comme l'avait fait Freud en son temps. Nous arrivons aujourd'hui à une sorte de carrefour où convergent ses découvertes et celles des sciences sociales, qui ont formidablement progressé. C'est pourquoi l'étude du rêve est cruciale : en établissant le rôle central de certains processus mentaux constamment à l'oeuvre, que nous soyons éveillés ou endormis, comme l'analogie, cette façon intuitive de discerner les ressemblances et les points communs autour de nous, elle transforme les sciences sociales. Nous pouvons ainsi mieux comprendre la façon dont se constituent nos préférences, nos choix et nos comportements.

La collecte de récits de rêves a démontré que Freud s'était largement trompé sur leur contenu; pourquoi avez-vous pourtant choisi de repartir de sa théorie?

Les plus grands chercheurs, ceux qui ont réalisé des travaux magistraux, sont ensuite remis en question, et c'est bien normal. Qu'il s'agisse de Bourdieu, trop souvent réduit aujourd'hui à ses prises de position politiques, ou de Freud dont nous avons fini par oublier qu'il est un grand scientifique. Son modèle d'interprétation reste le plus accompli. C'était un conquistador, extrêmement ambitieux. Il luttait contre ceux qui considéraient que le cerveau, la nuit, s'active un peu, et produit des choses tellement aléatoires et incohérentes qu'elles n'ont aucun sens. Certaines de ses hypothèses tombent aujourd'hui : l'omniprésence de la sexualité dans l'inconscient, l'idée que nos désirs s'accomplissent de façon déguisée pendant le rêve pour ne pas heurter la censure morale ; or, s'il est un lieu où la censure est abolie, c'est bien celui-là. Pendant le sommeil, coupés des sollicitations sensorielles et sociales, nous laissons libre cours à nos préoccupations intimes. Freud avait

NOUS ARRIVONS AUJOURD'HUI À UN CARREFOUR OÙ CONVERGENT LES DÉCOUVERTES DE FREUD ET CELLES DES SCIENCES SOCIALES.

également accordé une trop large place aux événements et aux pulsions de la petite enfance, mais tout cela ne l'a pas empêché d'avancer dans la bonne direction. Ses découvertes sur l'inconscient et sur les différentes propriétés du « travail » du rêve restent fondamentales, et surtout il a produit une théorie globale de l'activité psychique.

La part de l'inconscient dans nos pensées est ainsi considérable?

Une grande partie de la philosophie pose que la conscience raisonnante et la liberté de pensée sont le propre de l'homme. Au moins depuis Descartes, on a tendance à voir en nous des acteurs ra-

tionnels, maîtres de leurs choix, pour qui chaque pensée est nécessairement consciente. Cette fiction d'un homme volontaire, maîtrisé nous évite d'essayer de rentrer dans la « boîte » de ce qui constitue l'individu. Non, un raisonnement mathématique ne se résout pas inconsciemment, il réclame un effort de pensée, mais toute la pensée n'est pas liée à cela, y compris dans la création mathématique. Lorsqu'on étudie le rêve, on accède à certains mécanismes qui sont à l'oeuvre pendant le sommeil mais ne lui sont pas propres. Des neuroscientifiques, comme Stanislas Dehaene ou Lionel Naccache, ont montré combien notre flux de conscience est un mince filet, une crête dans le défilé permanent de nos pensées et de nos perceptions. Ces flux où flotte la conscience se construisent par images, comme l'ont très bien saisi certains écrivains. La conscience ne s'abolit pas lorsque nous dormons mais voit seulement s'affaiblir son « unité centrale », qui, à l'état éveillé, coordonne ces images.

Le songe n'est pas l'abolition de la pensée, mais au contraire un révélateur de son fonctionnement?

Nous avons tendance à considérer le rêve en tant qu'objet particulier, comme s'il existait une pensée nocturne radicalement différente de celle qui nous anime pendant la journée, alors que nous avons affaire à un continuum. On le voit bien lorsqu'on étudie, par exemple, les rêveries éveillées capables de nous entraîner très loin dans la production non maîtrisée d'images, au point même de provoquer la peur. Notre cerveau réalise en permanence des choses formidables, par exemple des calculs compliqués pour reconstruire l'espace dans lequel nous sommes à partir des informations captées par nos sens, mais la part qui relève de nos choix conscients, de la rationalité, est bien mince. Les scientifiques, qui sollicitent beaucoup cette partie de notre pensée, sont sans doute le moins bien placés pour accepter cette réalité : nous sommes traversés par des processus, des mécanismes psychiques autant que physiologiques ou biologiques que nous ne contrôlons jamais totalement. Être conscient ne signifie pas être intentionnellement aux commandes du flux de conscience ou de l'enchaînement de nos actes routiniers. Prenez par exemple ce que les chercheurs nomment « l'effet cocktail » : dans une salle bondée et bruyante où tout ne semble que brouhaha incompréhensible, si notre prénom est prononcé de loin alors que nous sommes engagés dans une conversation, nous le percevons aussitôt, car il retient notre attention.

Comment se construisent les rêves?

A un moment, les enfants commencent à comprendre qu'avec le langage ils peuvent nommer un objet qui n'est pas là, imaginer des situations inexistantes ou même mentir à propos de certains faits. Ils apprennent à raconter des expériences, à rapporter des choses, et ce sont les mêmes potentialités qui conduisent aux rêves. La représentation, cette capacité de construire des images indépendamment de la réalité – un pouvoir assez unique dans le monde animal – est indissociable du langage et de nos relations aux autres. Cette matrice symbolique capable de produire des images ou des représentations continue à fonctionner quand nous sommes seuls, elle nous permet de construire des mondes pendant la nuit, pour soi. Freud avait bien compris ce symbolisme du rêve, le fait qu'il est construit avec les outils du langage, comme la métonymie (prendre une partie pour évoquer le tout), ou la métaphore : rêver, par exemple, que l'on est physiquement entravé pour exprimer son sentiment d'impuissance dans une situation.

ÊTRE CONSCIENT NE SIGNIFIE PAS ÊTRE INTENTIONNELLEMENT AUX COMMANDES DU FLUX DE CONSCIENCE OU DE L'ENCHAÎNEMENT DE NOS ACTES ROUTINIERS.

Il n'y a pas de « clé », de symboles universels dans les songes, mais quels sont les thèmes, les questions qui nous « travaillent » la nuit?

La nuit, nous sommes surtout « travaillés » par ce qui constitue l'essentiel de notre existence : nos relations avec les autres, les personnes qui nous entourent, les tensions et les di cultés qui en découlent. Cela peut être notre famille, nos amis, nos collègues. Nous sommes des êtres « historiques » : nous avons un passé que nous avons intériorisé et nous percevons en permanence le présent à partir de celui-ci. Chaque événement nouveau est perçu à travers ceux que nous avons déjà vécus. Cela commence par les problèmes que l'on rencontre avec son père, sa mère, ses frères et soeurs, et puis cela se poursuit au fil de notre vie. Toutes les expériences importantes, comme le fait d'avoir eu des parents peu gratifiants, ou d'avoir eu à passer un concours et d'avoir vécu la pression de la compétition, marquent et modèlent les individus. Elles donnent naissance à une multitude de « pilotes automatiques » qui guident nos préférences et forment les schémas de nos comportements, ce que j'appelle notre problématique existentielle. Celle-ci se stabilise plus ou moins à l'âge adulte, et, chaque fois qu'un fait ou un événement vient réveiller ces noeuds ancrés en nous, ils resurgissent dans nos rêves avec une force assez incroyable. Je suis des personnes depuis près de deux ans et j'ai pu vérifier que, même lorsque leur apparence semble di érente, les rêves sont en réalité très souvent récurrents. Il ne s'agit ni des mêmes personnages ni des mêmes situations, mais on finit par voir qu'ils mettent en scène les mêmes questions.

Car vous n'avez pas seulement construit une théorie pour analyser le contenu des rêves, vous la mettez en pratique auprès de volontaires qui acceptent d'explorer leurs rêves avec vous ?

J'essaie de procéder avec une méthodologie solide, ce dont Freud ne se souciait guère. Il recevait parfois 8 à 10 patients par jour, n'avait évidemment pas d'enregistreur, interprétait des récits de rêves formulés plusieurs mois ou années après leur naissance, et s'interdisait de prendre des notes. L'interprétation de corpus de rêves sera l'objet du second tome de ma recherche. Certains des rêveurs que je suis s'inquiètent d'y être reconnus, et cette question doit être prise très au sérieux. Si la censure est quasi inexistante dans le rêve, elle commence là, à l'idée que le contenu si intime du rêve, qui engage ses proches, puisse leur être divulgué. Il faudra donc brouiller les pistes pour protéger les enquêtés qui le souhaitent – ce n'est pas le cas de tous. Mais je suis persuadé, au fond, qu'on a beaucoup à gagner dans cette quête de vérité sur soi-même.

Que peut nous apporter l'étude scientifique des songes ?

On ne fait pas de science en vue d'ets thérapeutiques ou psychologiques mais, comme Spinoza ou Bourdieu, je pense qu'elle nous libère en nous offrant le moyen de découvrir nos déterminismes, ce qui est le meilleur moyen de s'en distancier. Nous ne pouvons pas défaire ou refaire autrement le passé, nous naissons déterminés socialement mais nous avons une possibilité de gagner un peu de liberté en le comprenant. On peut alors tenter de ruser avec ces influences. « La Culture du pauvre » de Richard Hoggart et certains textes de Bourdieu que j'ai lus lorsque j'avais 18 ans m'ont fait gagner un temps fou. J'étais moi-même un « transfuge » de classes : venant d'un milieu ouvrier, j'étais très étonné de me retrouver à l'université. J'ai été bouleversé de comprendre grâce à eux ce que je vivais. Analyser nos rêves peut nous révéler des éléments de compréhension subtils et profonds sur la personne que nous sommes et auxquels nous n'aurions pas accès autrement. Françoise Héritier a souligné la « néoténie » qui caractérise la condition humaine : bien plus longtemps que les autres espèces animales, durant les premières années de la vie, nous sommes en totale dépendance à l'égard des adultes. Or nous n'en avons pas la mémoire ni la conscience. Nous ignorons la façon dont nos parents nous ont traités quand nous étions nourrissons, les souvenirs commencent à arriver vers 5 ou 6 ans. Avec l'adolescence, ces schémas commencent parfois à nous travailler, mais bien souvent nous répé-

tons à l'âge adulte, sans le savoir, des choses que nous avons vécues dans notre environnement familial, des habitudes que nous avons acquises, diverses situations que l'on nous a rendues évidentes. Nous répétons ainsi indéfiniment des échecs qui pourraient peut-être être évités si nous étions davantage conscients des tendances qui sont les nôtres et qui nous conduisent à nous mettre dans certaines situations de souffrance.