

Dr Hamid *Montakab*

« Les rêves qui nous guérissent et ceux qui nous enseignent. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier & Coralie Duteil



crédit photo : DR

Le Dr Hamid Montakab travaille depuis de nombreuses années sur les troubles du sommeil et sur les rêves. De passage en France, lors du 1er Congrès de MTC organisé par la CFMTC, nous avons voulu explorer avec lui le mystère des rêves et leur rôle dans la médecine chinoise...

GTao : L'originalité du thème de votre intervention lors du 1er Congrès de MTC : « Rôle et interprétation des rêves en Médecine Traditionnelle Chinoise », a aiguisé notre curiosité. Comment votre intérêt pour les rêves est-il né ?

Hamid Montakab : Il y a une vingtaine d'années, j'ai mené des recherches subventionnées par le fonds national scientifique en Suisse sur l'efficacité de l'acupuncture sur les troubles du sommeil et notamment sur l'insomnie. Mon intérêt pour le sommeil et pour les rêves ne m'a pas quitté depuis.

GTao : La médecine chinoise serait donc efficace pour traiter les différentes causes de troubles du sommeil...

H. M. : Oui, et elles sont vastes. Actuellement, il existe plus de quatre-vingts troubles du sommeil répertoriés, l'insomnie restant le plus fréquent. Les statistiques nous disent qu'un tiers de la population mondiale souffre d'insomnie contre seulement un quart il y a vingt ans. Dans certains pays industrialisés, cette proportion atteint 30-40 % de la population adulte et 15-25 % d'enfants ! Ces troubles du sommeil sont essentiellement liés à notre mode de vie, quelque peu artificiel : le foisonnement de sources sonores, de lumières, etc. Nous ne vivons plus au rythme des saisons, du jour et de la nuit. Il fait jour jusqu'à ce que l'on éteigne la lumière. Les hormones sont déboussolées et les cycles internes sont perturbés. On vit de surcroît de plus en plus rapidement.

GTao : Un organe est-il plus particulièrement fragilisé par les troubles du sommeil ?

H. M. : Pour la médecine chinoise, c'est principalement le Cœur et le Foie qui sont en cause, mais il y a aussi les Reins. Aujourd'hui, plus de 80 % de la population occidentale est atteinte par une pathologie du foie (selon la médecine chinoise).

GTao : Selon le système de correspondances de la MTC, serait-ce signifiant d'un manque de joie et de beaucoup de colère ?

H. M. : C'est selon moi surtout la conséquence de nombreuses frustrations, les gens vivant de moins en moins la vie qu'ils souhaiteraient, qui répondrait à leurs besoins. L'homme subit de plus en plus de pressions. Regardez les informations : la peur et l'insécurité se répandent partout. La joie authentique, celle du Cœur, a été remplacée par des plaisirs rapides. Aujourd'hui, il suffit de prendre des pilules pour se sentir mieux. Le cœur étant artificiellement stimulé, la personne ne parvient plus naturellement à retrouver un état paisible.

GTao : Pourquoi vous êtes-vous plus particulièrement intéressé aux rêves ?

H. M. : Les rêves, décrits depuis l'Antiquité en Chine, ont été utilisés à des fins de diagnostic. Mais peu de praticiens de médecine chinoise les utilisent car bien souvent ils ne savent pas quoi en faire. Devant ce constat, je me suis plongé dans les textes pour en dégager des éléments pratiques et applicables aujourd'hui, sans avoir nécessairement une formation d'ordre psychanalytique. La psychanalyse s'est beaucoup appuyée sur les rêves mais dans un contexte différent.

GTao : Peut-on dire que le psy donne

une interprétation psychique et le praticien de MTC une interprétation énergétique ?

H. M. : Oui, il y a en médecine chinoise une interprétation énergétique du rêve, mais aussi émotionnelle ; les émotions représentant les causes internes des maladies. Une émotion devient déstabilisante parce que tel ou tel organe est en déséquilibre. De la même manière, les émotions qui surviennent dans les rêves peuvent, si besoin est, être régulées ou dispersées.

GTao : Si je vous comprends bien, les rêves envoient un message énergétique (tel ou tel organe est en plein ou en vide) que vous pouvez interpréter pour apporter le soin approprié ?

H. M. : Pas tout à fait. Dans ma pratique, je commence par classer les rêves. Il n'y a pas un rêve, mais différentes raisons pour lesquelles on rêve. Certains rêves ont pour but de soigner l'organisme tandis que d'autres nous enseignent. Certains rêves nous libèrent d'un dysfonctionnement énergétique provoqué par le climat ou des maladies externes tandis que d'autres essaient de libérer une accumulation émotionnelle.

GTao : Donc, il y aurait les rêves qui nous guérissent et ceux qui nous enseignent.

H. M. : Absolument. De nombreuses traditions (tibétaine, taoïste, hindoue) évoquent les rêves initiatiques, dits conscients ou éveillés. Ces techniques sont enseignées depuis des milliers d'années. Les chercheurs d'antan souhaitaient accéder à cet état pour diriger leurs rêves et s'ouvrir à un monde auquel ils n'avaient pas accès pendant la phase d'éveil. Dans les rêves, il n'y a plus de barrières, de limites ou de filtrages. On peut voler, traverser les murs. Les rêves éveillés avaient pour but d'aider la personne à diriger ses rêves pour lui permettre de réaliser son processus d'évolution intérieure.

GTao : Quant aux rêves « thérapeutiques » ?

H. M. : J'ai beaucoup d'exemples de patients qui se sont guéris à travers leurs rêves (sans que cela soit nécessairement des rêves éveillés). Je connais une patiente qui était atteinte d'un cancer. Une nuit, elle rêve de fourmis qui allaient et venaient autour de son cancer et jouaient de la musique avec leurs instruments. Elle commença à convoquer cette image, même lorsqu'elle restait éveillée ; elle finit par en rêver régulièrement jusqu'à une résorption totale de sa tumeur. Les médecins étaient ravis.

GTao : Les couleurs ont également beaucoup d'importance.

Les rêves ont été utilisés pour le diagnostic.



PORTRAIT

Le Dr Hamid David Montakab est diplômé de l'École de Médecine de Paris, de l'AFA (Asso. Française d'Acupuncture) de Paris et de l'ASA et Men Wa de Hong Kong, ainsi que du NCCA aux USA. Fondateur de l'Academy of Chinese Healing Arts en Suisse. Co-fondateur et président de l'Association Professionnelle Suisse de la MTC jusqu'en 2001. Chargé de recherche par le Fond National Suisse de la recherche scientifique (FNSRS) : Acupuncture et sommeil.
h.montakab@chiway.ch

H. M. : On fait une distinction entre les rêves en noir et blanc (liés aux Reins) et les rêves en couleur (liés au Cœur). Telle couleur va fortifier tel organe. Par exemple, ma femme fut atteinte un jour d'une broncho-pneumonie. Une nuit, elle rêva essentiellement de blanc : un cheval blanc, des champs de neige, beaucoup de blancheur. Or, en MTC, les rêves d'objets blancs signifient un état de vide des poumons, mais le blanc fortifie aussi les poumons. Au matin, sa fièvre était tombée, sa guérison était entamée. Il est fort probable que sa guérison eut lieu pendant son rêve.

GTao : Ces phénomènes sont-ils expliqués scientifiquement ?

H. M. : Il existe une quinzaine de théories modernes qui traitent de l'interprétation des rêves. L'une d'entre elles soutient la notion d'organogenèse. Bien sûr, comme il existe de nombreuses catégories de rêves, il existe aussi beaucoup de théories. Mais j'ai essayé de les classer. Et surtout, j'ai tenté de donner des outils pour travailler facilement avec les rêves sans être formé à leur interprétation symbolique. L'idée consiste à comprendre leur message et à évoluer à travers eux. Dans les années 1980, en neuro-endocrinologie, la chercheuse C. Pert a découvert des neuropeptides libérés par le cerveau ; ils ont des récepteurs dans tout l'organisme, et mettent ainsi en relation le cerveau avec les cellules éloignées. Ces neuropeptides sont sécrétés lorsque l'on vit certains états émotionnels. Pendant les périodes de rêve, beaucoup de centres de l'activité cérébrale, comme les régions frontales, responsables d'évaluation de réalité, de volonté et de contrôle, ainsi que le cortex pariétal moteur, sont inactifs, par contre le système limbique (comportement émotionnel) et paralimbique, ainsi que la région visuelle et le cervelet restent actifs. Cette dernière gère nos réactions cardiaques, pulmonaires, etc., donc les mécanismes qui nous maintiennent en vie. L'hypothalamus droit, qui a pour rôle d'intégrer les perceptions sensorielles et les fonctions cognitives du cerveau avec la biologie de l'organisme est également actif. Lorsque l'on rêve, on a l'impression de vivre une réalité à 100 % mais dans les faits, on ne réagit pas physiquement. Pour autant, le cerveau libère énormément de ces fameuses molécules de l'émotion. L'organisme les reçoit et réagit en conséquence.

GTao : Nous sommes des êtres sensoriels, même lorsque nous rêvons !

H. M. : Oui. Dans cet état situé entre le sommeil et l'éveil, nous sommes encore en ondes alpha, une suggestion peut alors remplacer le rêve. Si nous changeons le scénario de notre histoire, nous changeons les neuropeptides

qui sont libérés. Avec de l'entraînement, on peut ainsi parvenir à des résultats assez étonnants. Le but du rêve éveillé est de diriger le rêve. Au lieu de le subir comme un témoin impuissant, on le dirige dans la direction que l'on s'est choisie.

GTao : Comment puis-je utiliser mes rêves ?

H. M. : Il existe une technique très simple. Par exemple, si vous vous réveillez à la suite d'un rêve qui vous a troublé, vous pouvez essayer de vous remettre dans l'ambiance du rêve et de reprendre le scénario en cours pour ensuite pouvoir le changer. Ce serait comme un film que vous n'avez pas aimé. Vous en modifiez le scénario pour inventer une fin plus à votre goût. Pour y parvenir, il faut pouvoir accéder à cet état situé entre le sommeil et l'éveil, et vous raconter l'histoire différemment.

GTao : La visualisation est-elle un rêve éveillé ?

H. M. : Une étude a été réalisée aux Etats-Unis avec des joueurs de basket-ball. Un groupe s'est entraîné pendant de nombreuses heures tandis que l'autre groupe ne faisait que visualiser. Après un certain temps, chaque équipe s'est mise en place pour tirer au but et les résultats ont été comparés. Ceux qui ne s'étaient pas entraînés, si ce n'est par la visualisation, ont eu de meilleurs résultats que l'équipe témoin.

La visualisation est un phénomène très proche de la manière dont nous pouvons agir pendant le rêve, à la différence près que lorsque l'on visualise, on contrôle et l'on dirige notre intention.

GTao : Et la MTC dans tout cela ?

H. M. : La MTC possède un système de correspondances bien défini constitué d'émotions, de couleurs et de sentiments qui nous indiquent un état organique. Nous pouvons directement agir sur l'organe en question, le fortifier et libérer l'accumulation émotionnelle. Mais la personne doit être agissante : on ne peut pas la soigner malgré elle. Elle doit traverser son émotion, sa maladie et son expérience. Une pilule ne peut pas ôter une souffrance.

GTao : La visualisation induit une participation consciente de la personne.

H. M. : Oui, la personne doit faire l'effort d'écrire ses rêves, tenir un carnet de notes et se souvenir de ses rêves. Sinon, elle les oublie très vite. Vous vous réveillez la nuit et vous vous dites : « Ça, c'est important, je vais m'en souvenir ». Le matin, vous savez que vous avez fait un rêve important, mais vous ne savez plus de quoi vous avez rêvé. Je dirais que plus de 90 % des rêves sont oubliés. Il est donc nécessaire d'avoir cette discipline et de

Vous modifiez le scénario de votre rêve.





crédit photo : D.R.

tout noter. Avec un peu d'entraînement, on y arrive, et on peut parvenir à diriger ses rêves.

GTao : Et pour les personnes qui ne se souviennent pas de leurs rêves ?

H. M. : J'utilise la même technique. Au fur et à mesure, la personne commence par se souvenir. Elle doit parvenir à se réveiller juste après son rêve. C'est suffisant pour que le mental enregistre. Sinon, il existe des techniques proches de l'autosuggestion. On se répète régulièrement dans la journée que l'on va se rappeler de ses rêves. Et cette parole formulée va influencer le cœur. Le cœur en médecine chinoise est le siège de la conscience et du mental. De la même manière, si je dois me réveiller à telle heure, je n'ai pas besoin de réveil, je le mets seulement par précaution.

GTao : Comme une horloge interne ?

H. M. : Beaucoup de gens développent cette horloge interne. Des études montrent que chacun d'entre nous a fait au moins dans sa vie deux ou trois rêves éveillés, des rêves

conscients. Les personnes sont alors conscientes qu'elles rêvent et elles peuvent dans une certaine mesure diriger leur rêve. J'ai recueilli de nombreux témoignages de personnes qui sont capables de rêver, de se réveiller puis de se recoucher avec la capacité de reprendre le même rêve.

GTao : C'est comme regarder un DVD !

H. M. : Nous avons énormément de capacités !

GTao : Pour conclure, pouvez-vous nous raconter une séance type de soin avec les rêves ?

H. M. : L'anamnèse d'origine me donne une première impression. Le diagnostic de médecine chinoise me confirme la direction à prendre : quel organe traiter, quelles émotions sont présentes. Le symbolisme, bien sûr, peut m'informer, mais je ne crois pas au symbolisme jungien parce qu'il est universel. Je pense que les symboles sont beaucoup plus personnels. Ils n'ont pas la même valeur pour chacun d'entre nous. Je m'intéresse surtout au ressenti de la personne au moment de son réveil.



crédit photo: D.R.

Un patient peut me dire avoir fait des cauchemars. Je lui demande le thème de ce cauchemar: il n'en finit pas de rater le train. Pour moi, ce n'est pas un cauchemar, mais la personne le vit comme tel. C'est la source d'une véritable angoisse. Il est très important de comprendre comment la personne vit son rêve.

Gtao: Ecouter, comprendre, ressentir... Et le soin ?

H. M. : J'exerce selon les règles de la médecine chinoise, en travaillant sur certains organes avec les aiguilles. Une fois celles-ci retirées, je peux travailler sur les rêves. Car c'est plus simple sans les aiguilles. La personne est plus à l'aise.

Gtao: Si je me réveille régulièrement très angoissée. Que feriez-vous ?

H. M. : Grâce à l'acupuncture, nous pouvons soigner le système à l'origine des angoisses, par exemple les Reins ou le Cœur, par plusieurs approches possible. Puis nous reprendrions ensemble, par exemple, le rêve le plus récent ou le plus marquant que vous ayez fait. Pour cela, mon épouse Solange a développé toute un processus par lequel le thérapeute vous guiderait à travers un voyage imaginaire dans lequel vous revivriez cette séquence. Au moment où vous vous retrouvez confronté

à des difficultés, on vous demande ce que vous auriez pu faire dans ce cas. Par exemple, dans le cas du train manqué, vous pourriez courir très vite, sauter, arrêter le train. Il existe toujours des moyens. Et il est important de se donner les moyens de faire face au danger, de corriger les erreurs (même via l'imagination). Petit à petit à travers ce processus, la chimie interne de la personne se modifie. Elle ne se vit plus comme une victime et peut découvrir toutes les ressources dont elle peut potentiellement se servir.

La chimie interne de la personne se modifie.

Gtao: D'une certaine manière, la médecine énergétique vient soutenir le processus psychique ?

H. M. : En médecine chinoise, tout comme en Qi Gong, on dit que l'énergie suit l'esprit. C'est l'intention qui dirige l'énergie. Et vice-versa. Pour beaucoup de monde, si nous n'avons pas d'entraînement, notre esprit suit l'énergie. Si vous souffrez, vous restez concentré sur la région qui vous fait mal et vous êtes dirigé par la douleur. Dans ce cas, le Zen dirait que vous êtes comme un cheval aveugle avec un cavalier handicapé. Or, si le cheval (l'énergie) est beaucoup plus puissant que le cavalier (l'esprit), le cavalier a les yeux qui lui permettent de le diriger. L'esprit, le Shen, doit être entraîné. ■