

# 5 REVE DE SOLEIL



Instruments : Guitares / Trompette / Basse / Percussions / Mélodica / Ukulele

J'ai fait un rêve de soleil  
De sable blanc entre les orteils  
Cocotiers, palétuviers  
Plages désertées - Oh quel pied !  
J'ai fait un rêve de nudité  
Adam et Eve innocentés  
Origine retrouvée  
Corps ressourcés

**Les rêves évacuent nos humeurs, dissipent nos rancœurs  
Soulagent nos envies - d'ailleurs...**

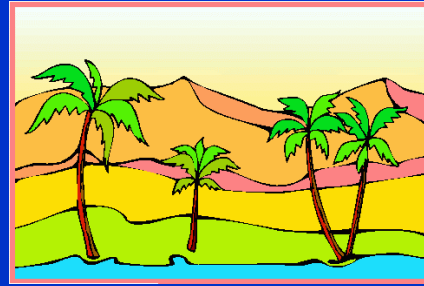
J'ai fait un rêve d'atoll paumé  
De poissons-clowns tout hébétés  
Coraux rouges à explorer  
Lagon bleuté  
J'ai fait un rêve d'alizé  
De mangrove et de palmiers  
De manguiers, de goyaviers  
De papayers

**Les rêves évacuent nos humeurs, dissipent nos rancœurs  
Soulagent nos envies - d'ailleurs...**

J'ai fait un rêve tropical  
De chaleur moite matinale  
De reggae, d'Ukulélé  
De nuits étoilées  
J'ai fait un rêve bleu cocktail  
De vanille et de cannelle  
De femmes lascives et sensuelles  
Couleur soleil

**Les rêves évacuent nos humeurs, dissipent nos rancœurs  
Soulagent nos envies - d'ailleurs...**

« On jugerait bien plus sûrement un homme d'après ce  
qu'il rêve que d'après ce qu'il pense »  
- Victor Hugo -



Le sommeil, état physiologique opposé à l'éveil, est composé de deux phases très différentes mais liées l'une à l'autre : le sommeil lent et le sommeil paradoxal. Le sommeil lent serait le sommeil réparateur de la fatigue physique avec 4 stades : 1 et 2 pour le sommeil lent léger au cours duquel l'individu est encore sensible au monde extérieur et susceptible d'être réveillé facilement ; 3 et 4 pour le sommeil lent profond, lourd et très reposant, avec des réveils très difficiles. **Le sommeil paradoxal est le sommeil des rêves, réparateur de la fatigue psychologique et du stress**, intervenant dans la mémorisation. Le sommeil est composé de cycles de sommeil de 1 à 2 heures commençant par du sommeil lent léger, puis du sommeil lent profond et enfin du sommeil paradoxal. Plus on avance dans la nuit, moins les cycles sont riches en sommeil lent profond et plus ils comportent de sommeil paradoxal : le dernier cycle est surtout composé de sommeil léger et de sommeil paradoxal.

La dualité des états du sommeil avait été déjà devinée par les mystiques Hindous qui opposaient au sommeil sans rêve (Prajna), l'éveil intérieur du rêve (Taijasa). Cependant, l'activité onirique ne fait son entrée en physiologie comme troisième état du cerveau il y a une vingtaine d'années seulement. Comme le montre l'enregistrement polygraphique du sommeil (hypnogramme), **4 à 5 périodes de sommeil paradoxal, d'une durée de 15 à 20 minutes (soit environ 100 minutes, soit 20 % de la durée totale du sommeil)**, surviennent chaque nuit. Elles sont caractérisées par une accélération du tracé cortical (qui redevient similaire au stade I de l'endormissement). En fait, il ne s'agit pas du retour du stade I de sommeil léger, car le sommeil paradoxal est aussi "profond" que les stades III et IV. D'autre part, une constellation de signes périphériques vient affirmer qu'il s'agit d'un autre état: apparition de mouvements oculaires rapides, qui contrastent avec l'atonie musculaire totale (ce qui explique l'absence de réflexes tendineux à ce moment, ou la chute brusque de la tête d'un individu qui dort assis). La respiration devient irrégulière, la tension artérielle subit des variations brusques (qui peuvent expliquer les accidents vasculaires, ramollissements, ou infarctus survenant au cours du sommeil). Il existe enfin une érection, manifestation végétative dont le contenu sexuel est peu probable puisqu'on l'observe aussi bien chez le nouveau-né que chez le vieillard. Réveillé au cours d'une période de mouvements oculaires, le dormeur racontera en détail des souvenirs de rêve, alors que réveillé à d'autres moments du sommeil, ces souvenirs sont soit absents, soit plus estompés et surtout ont perdu le caractère fantastique de l'imagerie onirique.

Chanson sur les vertus réparatrices des rêves.  
Paradoxal système; Processus naturel oh  
combien fondamental. Pour oublier le stress de la  
vie quotidienne;