

RÊVES, SYMBOLES ET ARCHÉTYPES,

Outils de transformation

Nous rêvons tous... mais nous nous souvenons plus ou moins de nos rêves et nous dialoguons plus ou moins avec eux. Et pourtant, ce sont autant de messages que nous nous adressons à nous-mêmes, que notre inconscient adresse à notre conscient.

Quel merveilleux moyen de connaissance ! D'abord la connaissance de soi, en nous découvrant petit à petit à la fois masculin et féminin, et avec plusieurs personnages cohabitants en nous et essayant de dialoguer. Et nous réalisons que dans l'inconscient, cette partie de nous souvent méconnue et pourtant si vivante, sont présentes aussi bien les traces de situations et d'émotions anciennes que de nouvelles tendances, de nouvelles inspirations. Leur passage dans le conscient, c'est-à-dire la partie de nous qui se manifeste le plus facilement, le plus habituellement, nous permet non seulement de comprendre, mais aussi d'intégrer, de transformer ces données et ainsi d'actualiser notre vie et de l'orienter.

Pour ces « prises de conscience » les rêves s'expriment par des images, qui ont un sens spécifique, pour la personne qui les rêve, au moment de sa vie où elle les rêve. Elles sont symboliques au sens où « à longueur de jour et de nuit, dans son langage, ses gestes ou ses rêves, qu'il s'en aperçoive ou non, chacun de nous utilise des symboles ». Étymologiquement, symbole désigne un objet coupé en deux, deux personnes en gardant chacune une partie : plus tard, en rapprochant ces deux parties, elles reconnaîtront leurs liens

d'hospitalité, d'amitié... Ainsi le symbole sépare et réunit. Jean Chevalier poursuit ainsi, dans son introduction du *Dictionnaire des symboles* : « La valeur symbolique s'actualise différemment pour chacun, quand un rapport de type tensionnel et intentionnel unit le signe qui stimule et le sujet qui perçoit ». Et il nous met en garde : « Un symbole échappe à toute définition : il est de sa nature de briser les cadres établis et de réunir les extrêmes dans une même vision. Les mots sont indispensables pour suggérer le ou les sens d'un symbole, mais ils sont incapables d'en exprimer toute la valeur. Le symbole s'affirme comme un terme apparemment saisissable dont l'insaisissable est l'autre terme; il se découvre dans ce qui est à la fois brisure et lien de ses termes séparés. »

Les symboles contiennent une énergie condensée et c'est par tout un travail très personnel pour les contacter et les ressentir que cette énergie peut être mobilisée. On est loin des « clefs des songes » et lors d'analyses oniriques, base du traitement analytique des jungiens en particulier, on n'envisage le recours éventuel à un sens plus collectif du symbole que lorsque les associations du rêveur semblent épuisées, ce sens pouvant alors suggérer une orientation d'interprétation que l'on soumet à l'assentiment du rêveur.

En avançant dans le travail analytique, on peut repérer des scènes répétitives pour lesquelles la reconnaissance d'images archétypales nous aide à retrouver l'origine. Il peut par exemple s'agir du Père et, à travers lui,

celui qui ordonne, qui juge, qui responsabilise, ou de l'enfant, qui représente ce qui naît, ce qui croît, ce que l'on crée. Ces images archétypales sont elles aussi porteuses de virtualités créatrices et structurantes du psychisme humain ; leur ensemble forme ce que Jung a nommé l'inconscient collectif. Elles sont en quelque sorte des « symboles communs à toute l'humanité, qui sont à la base des religions, des mythes et des contes de fées », comme l'énonce Marie-Louise Von Franz qui précise que « chaque archétype est un facteur psychique inconnu, que l'on ne peut circonscrire que sur la base de sa propre expérience psychique. »

Il nous apparaît qu'il existe bien des repères, utiles pour communiquer sur le psychisme, comme le conscient, l'inconscient... mais que la découverte des spécificités, de la richesse du psychisme de chacun, à travers ses rêves en particulier, ouvre à tout un monde en interaction, évolution... et nous appelle à l'humilité et à la perspicacité.

Ainsi, dans notre recherche du sens des rêves, il nous faut savoir que souvent un rêve ne résout pas un problème mais il le pose, apporte des éléments pour avancer vers la réponse, parfois un autre point de vue, mais le travail reste au rêveur et à la personne qui peut l'accompagner.

Savoir aussi que conscient et inconscient sont en perpétuel dialogue, dans un rapport de compensation, et il est important que l'analyste de rêves connaisse la situation consciente, vécue du rêveur.

Les rêves nous apparaissent

donc des outils de connaissance, d'orientation, de transformation. Voire même de guérison, tant il est vrai que les différents plans de l'être ne sont pas séparés, et divers groupes, comme les Esséniens, leur ont accordé une place de choix dans ce domaine.

Comment pratiquement travailler avec ?

● Tout d'abord, il s'agit de s'en souvenir et l'un des meilleurs moyens est de les écrire dès le réveil, en toute liberté, en traduisant les images par des mots, sans sens critique, et en décrivant nos sensations pendant et après le rêve ; certains aimeront dessiner des passages de leurs rêves. D'autres... ne se souviendront de rien : ceux-là pourront s'aider d'un petit exercice qui consiste à respirer normalement puis à retenir l'air 2 ou 3 secondes, puis expirer lentement en demandant à se souvenir de ses rêves, l'ensemble de l'opération étant à répéter 3 fois. On peut ajouter, lorsqu'on demande, la vision de soi-même en train d'écrire son rêve le lendemain, ou formaliser l'intention en buvant une gorgée d'eau le soir en faisant cette demande et en disant que l'on se souviendra de son rêve le lendemain matin en buvant une nouvelle gorgée d'eau. Tout cela suppose régularité et patience et pendant quelques semaines, sans se décourager, on pourra noter ses résistances vis-à-vis des rêves, ce qui peut nous faire peur dans le fait de les analyser. On peut aussi noter les événements les plus importants de la journée et surtout les émotions qui les accompagnent, et nous voilà avec un auto journal, plus proches de notre vie inconsciente.

● D'autres approches favorisant l'émergence de l'inconscient passant par le corps : la respiration bien sûr, la relaxation aussi, pour faciliter les visualisations et des méthodes de « gymnastique douce », comme celle de Feldenkrais.

En effet, comme le formule

Michelazzo, « le corps conserve la mémoire des mouvements vitaux et créatifs que nous avons dû réprimer. Toute émotion qui ne peut être libérée représente un stress pour l'organisme, et il arrive souvent qu'elle trouve la voie du rêve pour se manifester. Prendre conscience de nos contractions musculaires, mettre en mouvement les zones les plus rigides du corps, favoriser la respiration, tout cela rend la personne plus réceptive aux émotions. Si elles se libèrent et que les tensions se relâchent, de nouvelles images viennent à l'esprit ». À chacun de se faire un programme personnel, sur plusieurs semaines, sans oublier des moments de calme, de « non-agir », afin d'être à l'écoute des sensations du corps.

● Les rêves étant là, il s'agit ensuite de les considérer, de se remettre en contact avec, après les avoir écrits, et une ou deux fois dans la journée. Il est passionnant de considérer des séries de rêves, soit qu'ils aient été faits dans une suite chronologique, soit qu'ils concernent un même thème. Pour ce deuxième cas on s'aidera en donnant un titre à ses rêves (le premier qui vient, quitte à le changer après analyse), ce qui permettra de les regrouper facilement par thèmes.

● Cette démarche peut être amplifiée par la participation à un groupe de rêves : trois ou quatre personnes se réunissent une fois tous les 15 jours et racontent un rêve, marquant, récent ou répétitif, et le thérapeute les accompagne dans leur contact avec ce rêve et dans l'intégration, sur tous les plans, de son sens, ainsi que dans les possibilités de développement dans la vie quotidienne. Être ainsi accompagné permet la perception d'autres éclairages sur ses fonctionnements et pour les autres participants, le travail se fait par résonance avec leur propre histoire, leurs propres étapes d'évolution, et ceci dans le respect de chacun, de son rythme et de son expression.

À noter enfin que, suivant les recommandations de Bruno Bettelheim, je n'analyse pas les rêves des enfants, qui sont en contact étroit et je dirais « privé » avec leur inconscient.

● Ce travail peut être complété par la pratique de l'auto-analyse, il peut aussi être le point de départ d'un traitement analytique si nous sommes gênés par des difficultés psychologiques.

Difficultés psychologiques gênantes ou non, la meilleure connaissance de nous-mêmes que nous apporte le dialogue avec nos rêves nous conduit vers une réalisation pleine et entière de l'individu, ce que Jung a appelé l'individuation. Ce travail nous permet également d'écouter de mieux en mieux les autres, de mieux les comprendre, se comprendre avec eux et les aider à se comprendre et à évoluer.

Et ceci est d'une ampleur immense, un vrai travail de paix, en résonance avec ce qu'écrit Elisabeth Kubler Ross : « ... à chaque fois qu'un être devient plus positif quelque part sur la planète, l'humanité court un peu moins de risques de s'autodétruire » et « ... il faut que les émotions refoulées s'échappent de la prison de l'inconscient, afin que le flux vital puisse à nouveau circuler librement ». En résonance aussi avec les propos de Krishnamurti sur la guerre que livre chaque être entre sa partie féminine et sa partie masculine, qu'il ne reconnaît pas, et qui est profondément l'origine de toutes guerres.

Le dialogue avec nos rêves est une approche directe, subtile et évolutive de notre inconscient et de nous-mêmes dans toutes nos dimensions et chacun peut, lorsqu'il le souhaite, commencer ou intensifier cette merveilleuse aventure.

Dr Catherine Leynaud-Rouaud
Psychothérapeute - Entretiens individuels, séances en groupe.
Le Caladou - 07200 Pont d'Ucel
Tél. 04 75 93 82 44