

'Chaque image du rêve est à la fois imprévisible et non surprenante'
Sartre

'Par le rêve et le sommeil, nous refaisons la tâche de nos ancêtres.'
Nietzsche

LE REVE, MIROIR DE L'INCONSCIENT

Auteur : Hélène Ghiringhelli
Article publié dans AAT, n°115, juillet août 2005

Le rêve est un phénomène universel et, de tout temps, une grande importance a été donnée aux rêves.

* Au 2^{ème} siècle avant notre ère, le devin Artémidore de Daldia écrit, sur l'ordre d'Apollon, prétend-il, cinq livres sur l'art d'interpréter les rêves.

* Dans La Bible, les rêves ont une place prépondérante dans l'histoire de Joseph qui, elle-même, a une place importante dans l'histoire du peuple hébreu. Joseph, fils préféré de Jacob, raconte à ses frères le rêve suivant :

Ecoutez donc ce songe que j'ai eu. Nous étions à lier des gerbes au milieu des champs ; et voici, ma gerbe se leva et se tint debout, et vos gerbes l'entourèrent et se prosternèrent devant elle... Il eut encore un autre songe et il le raconta à ses frères. Il dit : j'ai eu encore un songe ! Et voici, le soleil, la lune et onze étoiles se prosternaient devant moi. (livre de la Genèse).

Ses frères, comprenant le message, se débarrassent de Joseph, le vendent aux Ismaélites qui le vendent en Egypte à un officier du Pharaon. Joseph, sauvé des prisons égyptiennes par le pharaon qui a été informé de ses dons d'interprétation, devient grand dignitaire à la Cour et interprète les rêves de Pharaon. Celui-ci a rêvé de 7 vaches grasses et 7 vaches maigres, puis de 7 épis pleins et beaux et 7 épis vides et maigres. Joseph interprète ces rêves comme l'annonce de 7 années d'abondance et de 7 années de famine. Il conseille à Pharaon de remplir de nourriture les greniers, ce qui va sauver l'Egypte.

* En Grèce, 420 temples ont été construits en l'honneur d'Asclépios, le dieu de la médecine. Dans ces temples, les personnes dorment à même le sol, sur une peau de bête sanglante, au milieu de serpents sacrés et implorent un songe pour guérir de la maladie.

* Vers 1900, le rêve devient de plus en plus objet de recherche scientifique. De nouveaux courants s'opposent à l'intellectualisme et au rationalisme de cette fin de 19^{ème} siècle. Bergson réhabilite l'intuition et des philosophes comme Schopenhauer et Hartmann parlent d'inconscient. C'est une voie ouverte à l'exploration de l'inconscient et au développement de la psychanalyse.

Dans cet article, j'ai l'intention de résumer brièvement la théorie des rêves de Freud, Jung, des Gestaltistes et de montrer comment, en Analyse Transactionnelle, on peut travailler sur les rêves en s'appuyant sur cet héritage et avec notre singularité.

1. LE TRAVAIL SUR LES REVES, EN PSYCHANALYSE.

A. Le rêve dans la théorie de Freud

Le rêve est la voie royale de l'inconscient. Freud note ses rêves et se sert de ses rêves pour faire son auto analyse. La mort de son père et les rêves qu'il fait à ce moment là l'incitent à approfondir et à développer l'analyse des rêves. C'est par l'analyse des rêves qu'il découvre le complexe d'Oedipe.

1. Le rêve et ses fonctions, ses caractéristiques et mécanismes

a. Le rêve et ses fonctions.

- la satisfaction d'un désir refoulé.

« Après complète interprétation, tout rêve se révèle comme l'accomplissement d'un désir » (1) ;

Le rêve est l'accomplissement d'un désir déguisé si la personne ne peut moralement le reconnaître.

Les désirs sont représentés sur un mode hallucinatoire pour satisfaire la censure du Moi et du Surmoi.

Le rêve accomplit un travail de censure, il va remplacer les désirs insatisfaits, inavoués, refoulés, par une satisfaction dans le rêve. Freud donne une place prépondérante à la sexualité : il prend l'exemple d'une femme qui avait le désir de revoir un homme et qui, dans un rêve, se voyait à ses côtés à

l'enterrement d'une relation commune. Puisqu'elle ne pouvait décemment entrer en contact avec cet homme, un évènement extérieur permettait la rencontre.

Freud reconnaît au rêve un contenu latent (inconscient) et un contenu manifeste (conscient). « Le contenu manifeste du rêve traite de tout autre matériau que le contenu latent » (2)

- le rêve, gardien du sommeil.

Le rêve sera gardien du sommeil ; il va chercher à éviter ce qui perturbe le sommeil et cela par la réalisation du désir latent. Il traite les désirs issus du Ça sans réveiller le dormeur ; il va donc réaliser les désirs sur un mode hallucinatoire, ceci pour satisfaire la censure du Moi et du Surmoi. Le rêve est accomplissement d'un désir latent et, cependant, il existe des rêves d'angoisse. Dans le rêve d'angoisse et les terreurs nocturnes, la fonction du rêve a échoué, le rêve n'a pu s'organiser pour protéger le sommeil.

Dans le cauchemar, il y a des forces psychiques en opposition, l'une tend à la réalisation du désir et l'autre à sa non-réalisation, il y a désaccord entre le Moi et le refoulé. Pour Freud les rêves pénibles sont des rêves de châtement d'un désir interdit ; les cauchemars ont un contenu sexuel et il y a désir inconscient d'un châtement ; le rêve est toujours le résultat d'un conflit, il est une sorte de compromis entre un interdit et un désir du ça.

b. Les caractéristiques et les mécanismes des rêves.

. Il y a incohérence : confusion dans le temps et le lieu, et Il y a illogisme : le rêve a sa logique propre qui peut nous apparaître très illogique. Il y a déformation, déguisement : un personnage peut apparaître sous la forme d'un autre personnage. Les lieux peuvent être différents, appartenir à une autre époque (ex : maison de son enfance et âge actuel).

. Le rêve condense : il obéit au principe d'économie, il va donner le maximum d'informations avec un minimum de moyens. Le rêve déplace : ce qui apparaît évident, en fait, ne l'est pas ; dans le rêve relaté plus haut, ce qui peut paraître évident, c'est l'enterrement alors qu'en fait ce dont il s'agit c'est de la rencontre de la femme et de l'homme.

2. La symbolique dans les rêves

Une grande importance est donnée au travail d'association et donc aux symboles utilisés dans le rêve. Certains symboles ont valeur universelle (Roi, reine renvoient à parents ; Objets longs, armes à membres virils ; Boîtes, coffres, vases à femmes, organes génitaux féminins).

Pour Freud, ce qui est caractéristique du rêve est essentiellement son travail de censure. Ceci a pu être perçu comme limitatif, suspicieux, car renvoyant à une double culpabilité : culpabilité d'avoir des désirs inavouables et culpabilité de devoir les cacher.

L'apport de Freud sera d'avoir mis en évidence l'importance du rêve et d'avoir donné une place primordiale à la sexualité.

B. Le rêve dans la théorie de Carl Gustav Jung

« C'est en particulier par la porte du rêve que l'on entre dans l'inconscient » (3)

Carl Gustav Jung est un jeune disciple de Freud, il est souvent considéré comme son fils spirituel.

1. Bien que disciple de Freud, Jung se sépare de lui car il estime que Freud donne une importance trop grande à la pulsion sexuelle ; Jung considère que celle-ci ne peut être la seule approche du rêve. Freud disait à Jung : « tenez vous en à la théorie sexuelle », puis, « tenez vous en là sinon vous allez ouvrir la porte au flot de vase de l'occultisme ».

2. Selon Jung, les rêves ont quelque chose à dire et non à cacher, même s'il n'est pas facile de comprendre leur langage qui est un langage symbolique; il n'y a pas de censure dans le rêve. Nous avons à en décoder la symbolique sachant que notre culture rationaliste nous éloigne des racines de ce langage.

Jung réintroduit une façon ancienne de concevoir le rêve : celui-ci est notre allié car il peut être prédictif et est révélateur de notre vécu actuel. Ecouter ses rêves peut nous aider à faire face au présent et à l'avenir.

3. Jung parle d'inconscient collectif qui, pour lui, est une mémoire de la collectivité : on trouve dans les rêves des symboles, des images archaïques sur lesquels se sont fondés les grands mythes, les religions. Il existe un inconscient collectif archaïque représenté par les symboles primitifs universels que sont les archétypes. L'interprétation du rêve ne peut être qu'individuelle, mais doit être reliée à cet inconscient collectif. L'inconscient collectif est imprégné par une âme collective et la compréhension de la signification des symboles permet de se relier aux forces cachées de son âme.

4. Le rêve manifeste le vécu actuel du rêveur, il lui donne des informations sur ses potentialités et sur ce qu'il peut développer en lui. Le fait d'avoir saisi le sens symbolique du rêve au niveau individuel et collectif permet à la personne de se libérer de sa névrose et lui donne accès à une dimension plus universelle. Pour Jung, nous avons en nous des représentations oniriques qui nous relient à des énergies surhumaines. Raconter ses rêves, c'est faire émerger notre énergie interne. Pour mémoire : dans la tradition juive, un rêve non interprété est comme une lettre non ouverte.

5. Jung insiste sur la fonction compensatoire du rêve. Le rêve va donner des informations au rêveur sur des aspects que le rêveur ignore (Jung parle de l'Ombre). Jung parle aussi de la fonction prédictive du rêve qui va révéler le potentiel de la personne et l'évolution de ce potentiel à court terme et à long terme (cf. p.1 le rêve de Joseph).

Ania Teillard, disciple de Jung : « le rêve apporte au conscient des éléments inconnus accomplissant ainsi une fonction complémentaire et compensatoire. » (4).

6. Les symboles peuvent être individuels, collectifs, (représentatifs d'un groupe social) et universels quand leur évocation concerne l'humanité (symboles universels : cataclysme, Dieu, désert, l'océan). Les symboles sont différents selon les étapes de la vie. Le langage est métaphorique, symbolique de notre vie intérieure. Une perle, par exemple, renvoie au symbolisme de la perle, de la couleur de la perle, de sa forme (ronde, pyramidale) mais aussi à ce qu'elle représente pour la personne dans son passé et dans son vécu actuel.

Les rêves peuvent être prémonitoires, télépathiques, critiques. Ils sont les messagers de l'inconscient et Ania Teillard commente : « tel le chœur de la tragédie ancienne, ils expriment le destin » (4). Jung : « c'est l'inconscient, le joueur d'échec invisible, qui gagne la partie » (5). De nombreux rêves indiquent la solution du conflit, mais d'autres, au contraire, sont, pour Jung, un pronostic défavorable car ils n'ont pas de fin positive.

7. Les rêves sont souvent révélateurs du conflit intrapsychique de la personne mais aussi de sa solution.

8. Une disponibilité totale et inconditionnelle est suggérée au rêveur ; ceci peut entraîner des excès, la personne peut alors introjecter ce que dira le rêve comme s'il s'agissait de vérité absolue ; il y a aussi risque de contemplation narcissique sans que la personne prenne la responsabilité de ses rêves.

Pour Jung, la pulsion de vie qu'il appelle 'le soi' fait émerger les rêves et se retrouve sous forme de symboles ; elle est porteuse de cohérence. Cette même cohérence se retrouve dans l'inconscient collectif qui lui-même peut s'interpréter à partir de symboles universels. Ceci permet de voir dans le rêve à la fois une dimension psychanalytique mais aussi spirituelle de la personne qui a rêvé.

2. LE REVE EN GESTALT THERAPIE.

1. La Gestalt Thérapie insiste sur le fait que les perceptions sont subjectives et que 'le tout est différent de la somme de ses parties'. Celui-ci est le résultat des interactions de ces différentes parties.

La Gestalt n'isole pas les phénomènes les uns des autres pour les expliquer ; ils sont indissociables. Pour la Gestalt, il faut différencier la forme du fond. Il y a à discerner la figure dominante qui a une signification par rapport au fond ; ainsi un cri n'aura pas le même sens s'il est entendu la nuit dans la rue ou au cours d'un match de foot.

2. G. Fritz Perls a créé la Gestalt Thérapie. Médecin psychanalyste, il a été proche de Freud et Reich ; influencé par eux, il s'est cependant éloigné d'eux. Pour Perls, l'analyse détaillée d'un rêve peut alimenter toute la thérapie d'une personne. Perls a été influencé par le psychanalyste Otto Rank, lequel écrivait : « le sommeil est la condition du rêve, c'est cette scission presque complète du Moi et

de la réalité, proche de la mort, qui confère au rêve la puissante subjectivité d'un autisme parfait en même temps que l'inépuisable profondeur de l'interdépendance universelle ».

3. Le rêve : hypothèses, méthodes en Gestalt Thérapie.

a. *Les Gestaltistes ont une hypothèse de travail : le rêve est ma projection.* C'est une position jungienne et gestaltiste, mais, pour Perls, projection implique dépossession car c'est attribuer à quelqu'un d'autre quelque chose qui m'appartient et il est important de travailler sur chaque partie projetée pour l'accueillir et se l'approprier. Marie Petit insiste sur le fait que l'identification, dans le rêve, permet d'intégrer et d'unifier les différentes parties de soi en conflit, de prendre conscience et s'approprier les parties considérées comme négatives. (6)

b. *Le rêve, révélateur d'un mécanisme de défense.* Isadore FROM, un des premiers disciples de F. Perls, fait l'hypothèse que le rêve n'est pas seulement révélateur de projection mais aussi de mécanisme de défense telle que la rétroflexion ; le rêveur va rêver ce qu'il n'ose pas dire. Il est important que le thérapeute voie dans le rêve de son client des informations sur ce que le client n'ose lui dire.

c. *Le rêveur est chaque élément du rêve.* Dans l'interprétation des rêves, le rêveur est chaque élément du rêve (objets, personnages, son, couleurs, processus) ; je suis cette maison au milieu des champs, je suis ce ruisseau qui traverse les bois. Dans le travail sur le rêve, la personne va s'approprier les différents éléments projetés du rêve afin de « récupérer ainsi le potentiel caché du rêve et de réunifier les différentes facettes de la personne ». Le rêve permet un plein contact avec les différentes parties de la personnalité d'une personne ce qui va faciliter le contact avec l'ensemble de la personnalité. Perls : « tous les éléments du rêve sont des fragments de la personnalité ; comme le but de chacun est de devenir une personnalité saine, c'est-à-dire unifiée, il nous faut rassembler les différents fragments du rêve ». Chaque rêve est la création du rêveur ; chaque élément ou personnage est un aspect du rêveur. Le rêveur est les différentes parties en opposition. Le rêve va être révélateur de conflits intrapsychiques.

d. *Le travail sur le rêve se fait au présent ;* il va être proposé, non pas d'analyser le rêve mais de le revivre ; le travail sur le rêve en Gestalt a pour but d'être le plus possible en contact avec ce qui se passe au moment présent. On proposera de terminer le rêve de façon satisfaisante pour lui donner une issue positive qui permette de résoudre le problème ou l'impasse contenue dans le rêve. Marie Petit invite « à suggérer au patient de continuer le rêve lorsque l'identification mène à une impasse dans laquelle il se bloque », de telle façon qu'il « se retrouve en contact avec les forces vives, ce qui se manifeste par une conclusion positive et créative de la situation bloquée » (7).

e. *Le rêve renvoie au passé, mais aussi à l'ici et maintenant.* Le rêve est important car il est la manifestation de processus et de contenus inconscients, il donne aussi des informations sur ce qui se passe dans la réalité de l'ici et maintenant. Une des missions du rêve serait la remémoration de notre programme génétique pour le remettre à jour à partir des expériences de la journée.

Note : Les rêves chez les Sénouï : des enjeux personnels et sociaux

Je voudrais faire référence, ici, à un article de Pierre JANIN (8). S'appuyant sur les travaux de l'ethnologue Kilton Stewart, Pierre Janin (Gestaltiste) décrit comment les SENOUÏ, ethnie d'environ 12000 personnes, se servent de leurs rêves pour développer à la fois une cohérence interne personnelle et un type d'intégration sociale.

1. *Une cohérence interne.* Pour les Sénouï, l'esprit fonctionne de façon cohérente, que la personne rêve ou soit en éveil, ce qui renvoie chacun à la responsabilité de la production de ses propres rêves. Par les rêves se manifestent les forces de vie de la personne. Si ces forces sont hostiles, la tâche du rêveur sera de les intégrer positivement. Pour qu'il y ait intégration, il faut que le rêveur affronte son rêve, sinon il y a dissociation. Si le rêve est angoissant (ex : la personne rêve qu'elle chute) elle est invitée à le vivre complètement pour comprendre le message contenu dans cette chute, pour savoir ce que veut « l'esprit de la chute ». Le rêve est utilisé comme source d'information, il peut donner des réponses à des questions, des recettes, des soins à donner, des avertissements.

Tous les matins, les rêves des enfants sont racontés et réfléchis dans la famille. Les rêves des garçons plus âgés et des hommes vont être racontés au sein du Conseil de village. Le but de ces

discussions est de s'approprier et de développer le potentiel créatif et protecteur du rêve. Si le rêveur ne trouve pas dans le rêve ce potentiel à développer, s'il est un enfant, c'est le père qui va proposer des issues à ce rêve ; si c'est un adulte « le Tohat, autorité spirituelle du groupe, va proposer une conduite à tenir » (9).

2. Le rêve a une fonction d'intégration dans la société : le fait qu'il puisse être raconté à la communauté permet à la personne qui raconte de se sentir acceptée telle qu'elle est, avec ses angoisses, son agressivité, ses envies. Elle est, de plus, soutenue par le groupe pour développer ses énergies positives et résoudre le conflit interne ou externe.

En conséquence, les Senoï n'ont pas de conflit intertribal, ils ont une assez bonne santé physique et mentale car les rêves leur apportent intégration, dialogue et sécurité interne et même sécurité externe car les peuples voisins qui les pensent dotés de pouvoirs magiques les laissent en paix.

3. LE REVE EN ANALYSE TRANSACTIONNELLE.

S'était-on habitué à faire des rêves l'apanage de la psychanalyse ? Est-ce parce que l'A.T. avait quelque difficulté à se situer par rapport à celle-ci, craignant le double péril de la fusion ou de l'exclusion, que les rêves n'avaient pas encore pris toute leur place dans les thérapies fondées sur l'AT ? Cette période est, semble-t-il, révolue et le choix du rêve comme thème de ce numéro des AAT en témoigne.

Des travaux existaient déjà, soulignant l'importance du rêve. Ainsi Julian S. Frank : « les rêves sont les productions de la sagesse de l'Enfant ; ils peuvent rendre service à l'Adulte quand on les analyse à la lumière de ce qui se passe dans la vie réelle » (10).

Les rêves aident à la prise de conscience, ils peuvent donc faciliter un travail de décontamination, de dé-confusion et par là même faciliter l'émergence de sentiments archaïques ; Ils sont alors riches en enseignements pour la personne en thérapie et pour le thérapeute.

On peut avancer qu'il y a une forte congruence entre le matériau du rêve et son traitement par la théorie et les méthodes de l'AT. Je propose de s'arrêter déjà à quelques concepts et de faire ensuite un 'grossissement' sur quatre concepts qui, selon moi, sont particulièrement pertinents et efficaces dans le travail sur les rêves. Alain Crespelle apportera les éléments de synthèse.

A. Rêves et concepts d'AT

1. Objectif, contrat, groupe.

Lorsqu'une personne veut travailler un rêve, je l'invite à dire quel est son *objectif* lorsqu'elle apporte ce rêve. Souvent, la personne ne le sait pas vraiment mais elle a conscience que quelque chose d'important est contenu dans ce rêve. Je n'insiste pas pour avoir un *contrat* rigoureusement Adulte. Je vais me fier à ce que la personne perçoit de façon intuitive mais qu'elle ne sait pas toujours mettre en mots. Je lui demande de raconter son rêve et l'invite à associer de façon libre. Je propose au *groupe*, si nous sommes en thérapie de groupe, de faire de même, cela pour faciliter le 'lâcher' des résistances (rationalisation, déni) et amener ainsi un matériel qui peut être important : on n'utilisera peut être pas ce matériel dans sa totalité mais cet apport aura comme avantage de faciliter les prises de conscience et d'aider la personne à être en 'plein contact' avec son rêve. Les projections des membres du groupe sont utiles pour le travail sur le rêve : le rêveur ne prendra que ce qui fait écho pour lui.

Si une personne présente plusieurs rêves dans le même temps, je décide d'écouter ces rêves, même si j'invite la personne à choisir le rêve sur lequel elle va travailler de manière préférentielle. Plusieurs rêves apparus pendant la même période (même nuit, même mois) sont révélateurs de la même problématique et du même processus. Ce qu'un rêve ne fait pas apparaître, un autre rêve va probablement le révéler.

2. Les Etats du Moi.

Le Parent est représenté par un regard, une attitude, une posture, des mimiques, des phrases, des tons. Alain Crespelle disait que les personnages sans visage sont des figures parentales. L'Enfant est représenté par un enfant, l'âge de cet enfant, un chiffre qui apparaît et peut représenter l'âge au cours duquel le problème du rêve s'est inscrit, un animal espiègle (jeune chien /EL) ou un animal malade, battu (EAS) . Pour Georges Thomson, Analyste Transactionnel et Gestaltiste, les figures monstrueuses ou effrayantes, dans les rêves, représentent l'EL, ce sont des parties non reconnues et

non acceptées par la personne et par son milieu familial. Le personnage menaçant qui poursuit le rêveur est, en fait, en quête d'amour et de contact. L'interdit d'amour et de contact transforme le besoin en quelque chose ou quelqu'un d'effrayant. L'Adulte est quelquefois représenté par une personne ou une voix qui pourra dire : « ce n'est pas dramatique ». Les transactions à double fond sont souvent apparentes : « je lui disais que... alors que ».

3. Les positions de vie.

Elles peuvent être données par les places prises dans le rêve : grand fauteuil pour une personne, chaise inconfortable pour une autre, ton de voix, taille des personnes, regards hautain, critique...

4. Les sentiments parasites

Ils sont révélés par les climat, malaise, angoisse, dépression, rage ; ils sont souvent à la source du réveil et laissent une impression pénible. Il sera important qu'au cours de la résolution du rêve les sentiments parasites soient remplacés par des sentiments authentiques (angoisse d'être enfermé ou poursuivi remplacée par colère ; affrontement remplacé par sentiment de bien-être...) et important que la personne recherche des solutions au problème posé par son rêve en ne restant pas dans un sentiment parasite.

5. Les messages contraignants

Ils peuvent être donnés par des ambiances : une personne peine pour marcher, une autre fait tout très vite, une autre sera minutieuse ; la personne en racontant son rêve reproduit le climat du rêve (ex : un rêve au cours duquel une personne fait beaucoup d'effort peut être raconté avec effort et inciter le thérapeute à faire effort). Les messages contraignants sont révélateurs des processus du rêve, ils apparaissent dans les rêves par processus parallèles, ils sont aussi actifs dans le travail sur les rêves.

6. Les injonctions

Elles peuvent être représentées par des métaphores. Exemples : une personne veut aller quelque part et voit une autre personne qui fait non de la tête ; une porte est bloquée et il est impossible de l'ouvrir ; une clef est perdue ; une personne veut en rejoindre une autre mais une vitre l'empêche d'être en contact avec elle : « ne sois pas proche » ; une personne danse avec beaucoup de plaisir au bras d'un partenaire et voit, au bord de la piste, une femme en noir qui la regarde avec sévérité et cette femme ressemble à sa grand'mère : « n'aie pas de plaisir », « ne sois pas sexuelle »...

B. Analyse de scénario.

Un des éléments clés du travail sur le rêve est l'analyse du scénario. Le scénario se manifeste dans le fait que le rêve est récurrent depuis une certaine époque ou depuis un événement qu'il sera important d'analyser car il sera sûrement révélateur de la problématique qui se joue à ce moment là. « Les rêves sont le moyen le plus rapide d'obtenir une vue du protocole du scénario et de la vision du monde du patient » disait Berne. (11). Alain Crespelle présentait le rêve comme « l'écographie du scénario ». Shepard D. Gellert donne pour titre à un article sur les rêves « scènes anciennes et décisions dégageées par les rêves » (12) et rappelle à ce propos la phrase de Berne citée en (11) L'intérêt du rêve, c'est qu'il parle à la fois du présent et du passé. Il révèle que ce qui, dans le passé, n'a pas été résolu et ressurgit à ce moment là, est réactivé par un événement interne ou externe du présent. Ceci m'amène à poser, dans le travail de thérapie, la question suivante : « pourquoi ce rêve maintenant » ? Si une personne résiste pour faire le lien avec des situations passées, partir du présent peut permettre de retrouver des éléments de scénario plus anciens.

Alain Crespelle insistait sur le fait que le rêve rend compte de scénarios transgénérationnels : rêves d'ascenseur, d'avion, de tuyauterie, de voitures ou de véhicules lorsqu'ils sont conduits par une autre personne que par le rêveur...

C. Processus et processus parallèles.

L'analyse du contenu du rêve est riche d'enseignements car elle donne des informations sur les 'fragments de la personnalité' du rêveur, les dates, les lieux et les acteurs impliqués dans le problème révélé par le rêve.

1. Cette analyse est cependant insuffisante pour mettre en évidence la problématique contenue dans le rêve ; c'est l'analyse du processus qui va mettre celle-ci en évidence. Alain Crespelle comme les Gestaltistes, insistait sur l'importance du processus du rêve : « le processus est le contenu du rêve »,

disait il. Exemple de rêve révélateur d'un processus scénarique. Nadia raconte : « je suis partie en claquant la porte, je roule en colère à vive allure sur l'autoroute. Je vois un panneau avec un cœur rouge, je fonce dans la direction indiquée par le panneau, mais la route est fermée par une barrière. Il y a sur la droite une petite route, c'est la seule issue. J'y vais et reviens à la case 'départ'. » Ce rêve montre le processus scénarique mis en place par Nadia dans ses relations amoureuses. Elle vit celles-ci très rapidement sur un mode élevé de frustration, elle part en claquant la porte, se précipite pour trouver un nouveau partenaire, ne parvient pas à créer une relation d'amour vrai et durable, claque la porte et renforce ses croyances négatives sur elle, sur les hommes, l'amour et revit son sentiment d'abandon.

2. Je suis toujours attentive, dans le travail sur le rêve, à la présence des processus parallèles. Il est utile de les décoder car ils peuvent parasiter la compréhension du rêve. Par exemple : Sophie rêvait qu'elle entrait dans une pièce où un certain nombre de personnes étaient réunies, elle les regardait et ne comprenait rien à ce qu'il se passait ; elle cherchait à comprendre mais n'y parvenait pas. Quand elle a raconté son rêve, elle s'est retrouvée dans le même état, cherchant à comprendre sans y parvenir. Moi même et le groupe vivions la même situation. Lorsque j'ai présenté ce rêve à un groupe de thérapeutes, ils ont ressenti ce même sentiment d'incompréhension. Dans un cas comme celui-ci, une des façons de sortir de cette situation de blocage est de proposer à la personne de partir du sentiment éprouvé et de remonter le temps pour retrouver la scène initiale et la traiter.

D. Le rêve, révélateur d'impasses.

Un des éléments essentiels du décodage du scénario est le repérage des impasses. Le travail sur les impasses, quelque soit leur degré, permet de travailler sur le scénario. Pour A. Crespelle, le repérage des impasses à partir des injonctions, messages contraignants, décisions de survie et besoins vont permettre d'intervenir directement sur le processus scénarique du rêve et les impasses rendent compte des processus. Pour mettre en évidence une impasse, on doit faire apparaître des messages contraignants, des besoins, des injonctions.

Ex d'impasses : une personne marche dans la neige, elle a du mal à avancer, au loin elle voit un beau village avec des gens et de la verdure, mais ses pas s'enfoncent, elle a froid, elle n'avance pas. Injonctions : ne sois pas comme les autres. Besoin d'appartenance. Décision de survie : s'en sortir toute seule.

Dans l'exemple de Nadia (cf. supra), l'injonction, représentée par la barrière, est de ne pas aimer et de ne pas être aimée sur le plan amoureux. Le message contraignant est 'dépêche toi' et apparaît dans le climat d'agitation, de vitesse. Le besoin d'aimer et d'être aimé est symbolisé par le cœur. Nous sommes en face d'une impasse du second degré : Nadia est coincée entre son besoin d'amour et la décision de survie qu'elle a prise à la mort de sa mère ; n'ayant pu sauver celle-ci Nadia a cru qu'elle ne méritait pas d'être aimée et, en conséquence, a décidé de ne pas se laisser aimer.

E. Travail de redécision :

Georges Thomson, Gestaltiste et Analyste transactionnel, a insisté sur l'importance de donner la priorité au changement sur la prise de conscience. Ce changement peut se faire à partir d'un travail de redécision. Selon lui, le changement « ne se produira que si les trois états du moi sont rassurés sur le fait qu'il représente un avantage » (13)

Le travail de redécision permet de résoudre l'impasse. Pour aider à redécider, il est aidant de connaître les différentes parties de la personne en conflit afin de les faire dialoguer et se réconcilier. Pour faciliter la tâche, il est utile de faire parler chacune des parties. Il est inutile de prendre plusieurs pistes, il suffit d'en choisir une et s'y tenir, sauf si les résistances sont trop fortes ; dans ce cas il est recommandé de faire parler d'autres parties du rêve à la façon des gestaltistes et de les faire parler entre elles. Choisir une piste n'est pas réducteur quand on sait que les différents niveaux de rêve s'articulent les uns aux autres. Le travail de résolution situé sur un niveau va avoir une incidence sur les autres niveaux.

La personne va prendre contact avec les différentes parties d'elle même révélatrices de l'impasse. Ceci va lui permettre de faire des prises de conscience et de ressentir des émotions liées à ces prises de contact. Elle va aussi éprouver les émotions du rêve et, par ce biais, pouvoir revivre les scènes archaïques vécues dans son passé. Ce travail va libérer l'énergie libre du rêveur et le rendre disponible à redécider. Je l'invite à terminer le rêve positivement pour lui et je suis attentive à la

congruence de ses réponses, congruence qui se manifeste par un visage et un corps détendus, une satisfaction de la part des trois états du moi. Alain Crespelle insistait sur le fait que la première réponse donnée est généralement une réponse scénarique : il est donc utile de vérifier avec la personne s'il s'agit d'une réponse scénarique et, dans ce cas, de l'inviter à trouver une option résolutoire de l'impasse.

F. Alain Crespelle et les 7 marches du rêve.

Alain Crespelle, au cours de ses conférences, sessions et ateliers de formation (14), présentait ainsi ce qu'il appelait « les 7 marches du rêve ».

1. le rêve est le moyen de terminer quelque chose d'inachevé ; on rêve pour soi, mais aussi pour le groupe et pour l'espèce : il y a un lien systémique vertical et il est important de fermer la Gestalt.
2. dans le rêve, il y a mise en scène d'une impasse, il y a conflit entre deux parties de soi et il est important de rétablir la communication entre ces différentes parties.
3. le rêve est l'échographie du scénario ;
4. il y a possibilité de redécision dans le rêve, le rêveur doit terminer le rêve de telle façon qu'il y ait résolution de l'impasse ;
5. le rêve est la radiographie d'une trace d'agression ; cette trace se voit sous l'aspect d'objets ou de personnages noirs ;
6. le rêve est le porte-parole des systèmes familiaux, professionnels, politiques ;
7. le rêve est porte-parole de l'inconscient ; il est révélateur du transfert, du nœud oedipien, de l'épiscénario.

Conclusions, perspectives, chantiers.

Les apports des psychanalyses freudienne et jungienne, de la Gestalt et de l'AT sont fondamentaux pour le travail sur les rêves. Les différences dans les approches ont été abordées dans les paragraphes précédents. On retiendra ici les constats déjà partagés, quelques perspectives de travail : quelques chantiers parmi d'autres pour continuer la recherche sur les rêves.

1. Des constats partagés par ces différentes approches.

- le rêve parle du passé et du présent. Le rêve est révélateur d'une problématique du passé qui se rejoue dans le présent.
- le rêve est accessible dans sa profondeur si le rêveur accepte d'associer librement, sans rationalisation, ni censure, ni déni.
- le rêve a un contenu manifeste et un contenu latent ; celui-ci est révélateur de l'inconscient de la personne.
- le rêve est révélateur d'un conflit appelé conflit psychique en psychanalyse et impasse en Gestalt et en A.T. Le travail du thérapeute est d'aider la personne à résoudre ce conflit/impasse.
- le rêve est révélateur d'éléments répétitifs programmant l'avenir de la personne, ce qu'en AT on appelle le scénario.
- les rêves des clients sont révélateurs de la relation thérapeute/client, c'est-à-dire de la relation de transfert, et permettent un travail sur celle-ci. Les rêves des thérapeutes peuvent être révélateurs de leur contre-transfert.

2. pistes, perspectives, chantiers...

il s'agit de pistes de travail, de chantiers, qui intéressent l'AT, qui ont aussi à voir avec Psychanalyse et Gestalt. Dans ces domaines, des travaux sont déjà engagés.

- Etats du moi, positions de vie, sentiments parasites, messages contraignants, injonctions, impasses interagissent et se nourrissent mutuellement... ils 'font système' et concourent au dévoilement et au développement de ce système. En quoi le rêve vient-il enrichir la compréhension de chaque élément, des relations entre éléments, du système global ?
- Le rêve est utilisé dans le travail avec les groupes, groupes de formation, groupes de thérapie. Quelles sont ses fonctions selon les objectifs et les problématiques des groupes ? Le rêve parle-t-il de l'inconscient des individus et des groupes ? est-il surtout révélateur des différents transferts qui se manifestent dans un groupe ? (15).

- S'il existe des symboles universels, ceux-ci sont lus et reconstruits par des cultures différentes et structurés par des langages qui ont leurs spécificités. Une culture ne peut imposer sa lecture. Il s'agit de s'engager dans un travail d'interprétation ouvert à tous et donnant aux différentes cultures le droit de se présenter dans leurs diversités : qu'avons-nous à apprendre des Sénoï ?

Bibliographie.

- (1) Freud 'L' *Interprétation des rêves*' – PUF - 1967 – p. 112
- (2) Freud. 'Sur le rêve'. Folio Essais. n°12 – 2004 - p.83
- (3) Carl Gustav Jung. 'Sur l'interprétation des rêves' - Livre de Poche coll. références n° 463 – 2004 – Edition 4 - p12.
- (4) Ania Teillard. 'Ce que disent les rêves' - Stock Plus – Edition 1979 – Ch.1, p.14.
- (5) Ania Teillard: Ibid. – Ch.1 - p 22
- (6) Marie Petit. 'La Gestalt, thérapie de l'ici et maintenant' - ESF (collection 'psychothérapies méthodes et cas') – 1986 - 'Ch.2, p 73.
- (7) Marie Petit. Ibid. – Ch. 2, p 74.
- (8) Pierre Janin. 'Avec la Gestalt aux pays des rêves' - EPG – 1987- p. 39.
- (9) Ibid. p. 40.
- (10) Julian S. Frank : 'Résolution créative des problèmes : la sagesse de l'enfant' AAT, vol 3, n°11, p. 110.
- (11) Eric Berne. ' Que dites vous après avoir dit bonjour ' –Tchou - 1977 – p. 309
- (12) Eric Berne cité par Shepard D. Gellert dans 'Scènes anciennes et décisions dégagées par les rêves' - AAT, Vol 1, N° 2, p 92.
- (13) Georges Thomson – AAT vol 12 n° 48 – 'travail des rêves et redécision' – p.173
- (14) Alain Crespelle : au cours de conférences, sessions, ateliers de formation sur le rêve (années 1991 à 1999)
- (15) Anzieu, Béjarano, Kaës, Missenard, Pontalis – 'Le travail psychanalytique dans les groupes' – Dunod coll. Inconscient et Culture – 1972 – 5^{ème} partie 'rêves, dans un groupe' p. 251.

LE REVE, MIROIR DE L'INCONSCIENT

PLAN

Introduction.

1. LE TRAVAIL SUR LES REVES, EN PSYCHANALYSE. p.1

A. Le rêve dans la théorie de Freud.

1. le rêve et ses fonctions, ses caractéristiques et mécanismes.

a. le rêve et ses fonctions

- la satisfaction d'un désir refoulé
- le rêve, gardien du sommeil

p.2

b. les caractéristiques et les mécanismes des rêves.

2. la symbolique des rêves

B. Le rêve dans la théorie de Carl Gustav Jung.

1. Jung se sépare de Freud

2. les rêves ont quelque chose à dire et non à cacher

3. Jung parle d'inconscient collectif

4. le rêve manifeste le vécu actuel du rêveur

5. Jung insiste sur la fonction compensatoire du rêve

6. les symboles peuvent être individuels, collectifs, universels

7. les rêves sont souvent révélateurs de conflit intrapsychique

8. une disponibilité totale et inconditionnelle est suggérée au rêveur.

p.3

2. LE REVE EN GESTALT THERAPIE

p.4

1. La G.T. insiste sur le fait que les perceptions sont subjectives et que le 'tout' est différent de la somme de ses parties

2. G. Fritz Perls a créé la G.T.

3. le rêve : hypothèses, méthodes en G.T.

a. les Gestaltistes ont une hypothèse de travail : le rêve est ma projection

b. le rêve, révélateur d'un mécanisme de défense (From)

c. le rêveur est chaque élément du rêve

d. le travail sur le rêve se fait au présent

e. le rêve renvoie au passé

Note : les rêves chez les Sénoï : des enjeux personnels et sociaux

p.5

1. une cohérence interne.

2. le rêve a une fonction d'intégration

3. LE REVE EN ANALYSE TRANSACTIONNELLE

p.6

A. Rêves et concepts d'AT

1. Objectif, contrat, groupe

2. les Etats du Moi

3. Les positions de vie.

4. Les sentiments parasites

5. Les messages contraignants

6. Les injonctions

p.7

B. Analyse du scénario.

C. Processus et processus parallèles

D. le rêve, révélateur d'impasses

p.8

E. Travail de redécision

F. Alain Crespelle : les 7 marches du rêve.

p.9

Conclusions, perspectives, chantiers.

1. Des constats partagés par ces différentes approches

2. pistes, perspectives, chantiers.

Bibliographie.

p.10

