

RÊVE



« On dirait qu'il ne reste plus rien à penser et à écrire du rêve dans une société qui connaît les rythmes du cerveau, fabrique du virtuel, explore les affects subliminaux, affirme l'existence d'un inconscient, personnel ou collectif. Nous nous sommes rangés ici à un autre avis, à l'hypothèse que l'essence même du rêve restait intouchée » (introduction à « Rêver », Revue française de Yoga n°17)

« L'homme onirique, on le sait bien d'après les façons dont les gens réagissent lorsqu'on les interroge sur la question du rêve, l'homme onirique n'a guère encore d'existence reconnue. Beaucoup de gens disent qu'ils n'ont pas rêvé, que les rêves ont été oubliés ; ou, lorsqu'on en fait mention, c'est pour les qualifier d'absurdes.

Il y a donc nécessité de rétablir dans la condition humaine une sorte d'intégralité du statut de l'homme et cette intégralité du statut de l'homme passe par le rétablissement de sa vie onirique. (« Au-delà des portes du rêve », Roger Dadoun et Claude Mettra).

Elie G. Humbert, psychanalyste jungien, écrit dans « Rêver », chapitre « L'expérience onirique » :

« L'histoire du rapport de l'homme avec ses rêves est, depuis longtemps, celle d'une résistance. Peut-être parce qu'elle fut aussi celle d'une fascination.

Pour la plupart des peuples anciens, le rêve était l'entrée dans un autre monde (...) Don Talayesva, indien Hopi, se trouvait mourant dans l'infirmerie d'un collège où il apprenait un métier de blanc. Dans son sommeil, un esprit de ses ancêtres vient le chercher, l'entraîne dans un ravin lointain d'où sortirent les humains, lui montre les lieux des traditions auxquelles Don Talayesva ne croyait plus, l'assiste dans plusieurs épreuves dangereuses qui le mettent aux

prises avec les puissances, et finalement le ramène à l'infirmerie. Guéri, le rêveur retourne à son village natal, où il contribue à la restauration des confréries cultuelles, où il vivait, très âgé, quand il a raconté ses souvenirs à un ethnographe américain ».

« Les Amérindiens, peuple de rêveurs, écrit Anne Fraisse, distinguent le rêve ordinaire du rêve initiatique ou grande vision qui permet au rêveur de connaître sa mission, sa place dans le monde, la direction à prendre pour sa vie ou les responsabilités à assumer dans la communauté (...)

Pour les Aborigènes d'Australie, « Le Temps du Rêve » est, nous dit Betty Villemot, chargée de mission par le Musée de l'Homme, (p.245 de « Rêver ») : « Une référence à un monde parallèle exemplaire qui corrige et régularise sans cesse le monde des hommes (...) Le Temps du Rêve représente un ordre cosmologique, l'Essence qui anime l'univers. C'est un passé qui n'a jamais commencé, qui est le présent et déjà le futur, un exemple de vie, et dont la perpétuelle mouvance doit se refléter sur terre. Monde où les vivants et les morts dialoguent», où ils inspirent les motifs des peintures, de nouveaux chants, un nouveau pas de danse, etc.

Dans la Bible, le rêve, ou songe, intervient plusieurs fois, dans l'Ancien Testament (le songe de Jacob) et dans le Nouveau : « L'ange du Seigneur l'a visité durant son sommeil » pour Joseph, le fiancé de Marie, puis L'ange avertit en rêve les trois Rois Mages

« Ainsi s'expriment de nombreux récits de vocation (...) La seule question est celle de l'obéissance. Une telle attitude n'est pas particulière aux peuples anciens. Bien des contemporains, rationalistes en apparence, avouent que tel ou tel rêve a marqué l'orientation de leur vie...

Platon déclare qu'un rêve peut révéler la vérité suprême. Et pour Philon, le rêve est un phénomène dont le « pneuma » est le protagoniste. Dans cette perspective, la pratique ancienne de l'incubation est des plus significatives (...)

« Dans la Grèce antique, les sanctuaires d'Asclépios (Esculape) étaient des lieux d'incubation ; pendant la nuit les malades recevaient des rêves qu'ils apportaient au matin aux interprètes, car ils étaient supposés contenir des messages destinés à leur guérison. A droite, pendant la nuit, c'est le dieu qui envoie le rêve en « mordant » le malade à l'épaule ; à gauche c'est lui aussi qui le guérit. » (Rêver, opus cité p.68)



Le rêve qui guérit (Bas-relief du Musée d'Athènes)

... Au V-ième siècle avant JC, Héraclite remarque que chacun de nous, en s'endormant, se retire dans un monde à lui. Le monde du rêve n'est plus un ailleurs, mais l'intimité propre au rêveur, dont le rêve est l'expression fantasmatique (...)

Plaçant le rêve dans la continuité des phénomènes névrotiques et psychotiques, Freud le traite en symptôme, ce qui suggère encore une dualité, par exemple manifeste/latent, image/désir inconscient.

La théorie de Lacan porte à réduire cette dualité, à passer du symptôme au signifiant, qui n'a pas son sens par rapport à un caché, mais par rapport à un autre signifiant (...)

Ce processus a pour bénéfice d'arracher l'étude du rêve à toute métapsychologie. Nous ne pouvons cependant pas accepter une séméiotisation qui opère une réduction abusive...

En moi et pourtant pas de moi. Les rêves mettent en évidence la pluralité que nous sommes (...) C'est même dans cette perspective de la pluralité que la responsabilité prend son sens. Qui donc se constitue responsable ? L'individu dans son conscient diurne. La journée connaît le rêve, l'interprète, l'assume (...) L'intégration appartient au jour (...) Tenir compte des rêves est une œuvre diurne qui s'efforce de mettre en rapport les différents mouvements de la vie. » (Elie Humbert)

Christine Maillard écrit : « Le rêve est bien pour Jung comme il l'était pour Freud « La voie royale d'accès à l'inconscient » - même s'il s'agit chez lui d'une toute autre perspective sur l'inconscient... L'originalité de la conception jungienne du rêve provient de ce que, tout en intégrant l'apport freudien, il a fait siens les concepts de la métaphysique du rêve (...) S'il reconnaît la valeur du rêve comme discours sur la réalité, c'est dans le nouveau contexte épistémologique créé par la psychanalyse : les projections sur la sphère divine et sur celle de la nature, apanage des âges précédents, sont retirées, et leurs contenus sont attribués à l'âme elle-même (...) Le rêve sera bien pour Jung « phénomène extraordinaire » et « déchirure révélatrice », il dira aussi « Pour moi les rêves sont nature, qui ne recèle pas la moindre intention trompeuse et qui dit ce qu'elle a à dire aussi bien qu'elle le peut – comme le fait une plante qui pousse ou un animal qui cherche sa pâture », (...) et reconnaissait volontiers la filiation de ses vues avec celles des romantiques (...). Primitifs et romantiques ont ceci en commun qu'ils attribuent à l'homme rêvant une possibilité de connaissance métaphysique (...)

« Chaque acte de prise de conscience est un acte créateur »

Cette confrontation avec l'univers intérieur possède des enjeux d'ordre collectif (...) car il est une voie d'accession à la conscience par la confrontation avec la part d'ombre, par le travail sur les conflits individuels :

« Un homme dont le cœur n'est pas transformé ne transformera le cœur d'aucun autre homme »



Peinture de Dominique Giré

« *Nos rêves ne dorment jamais, c'est nous qui dormons* » (Paul Boyesen)

Dans la thérapie, la place accordée aux rêves nocturnes et éveillés, peut constituer une vraie source d'inspiration par l'ouverture aux messages de l'inconscient qu'ils délivrent : messages qui nous parlent de ce qui a été refoulé en nous – c'est la grande découverte de Freud, il y a une centaine d'années, du rêve comme « *voie royale de l'inconscient* », il écrit dans l'Avant-propos de son ouvrage fondateur, *L'interprétation des rêves* : « *Je me propose de montrer dans les pages qui suivent qu'il existe une technique psychologique qui permet d'interpréter les rêves : si on applique cette technique, tout rêve apparaît comme une production psychique qui a une signification...* ». Pour résumer, et donc schématiser, sa position, le rêve « *est un phénomène psychique dans toute l'acception du terme, c'est l'accomplissement d'un désir* ».

Selon Jung, qui s'est démarqué de Freud concernant le primat de la composante sexuelle et de l'interprétation strictement causale usant de la *méthode associative*, selon lui, il existe certains rêves qui ne relèvent pas de la compensation d'un souhait inassouvi, mais qui nous indiquent notre chemin singulier d'accomplissement dans un langage symbolique. Là où Freud est résolument déterministe, Jung considère lui deux faces au rêve, l'une *rétrospective*, causaliste, l'autre *prospective* (finaliste ?) : « *La psyché est un être de transition ; c'est pourquoi, nécessairement, il faut la définir sous deux aspects. D'une part elle donne un tableau des*

vestiges et des traces du passé, et d'autre part elle représente dans le même tableau , l'esquisse du futur, attendu que la psyché crée elle-même son propre avenir. »

Sa méthode interprétative est l'*amplification* à partir des éléments primordiaux du rêve, elle « *consiste à partir du principe, très simple que je ne sais rien du rêve, que je ne connais pas sa signification et que je ne me forge aucune opinion préconçue sur la façon dont l'image onirique fait son lit dans l'esprit de tout homme. Je me contente d'amplifier une image déjà existante jusqu'à la mettre en évidence.* » (Jung, *Sur l'interprétation des rêves*).

Dans cette perspective les rêves et leurs symboles viennent toujours pour nous dire quelque chose de nouveau, ou quelque chose que nous n'avons pas encore entendu, pour en réaliser le sens dans notre vie, et non pour rester enfermés dans l'imaginaire ou dans la vie fonctionnelle : c'est une création permanente de la profondeur en nous.

On pourrait l'appeler une sagesse naturelle, qui invite à voir ce qui est divisé en soi – racine *diabolos* -, et, par l'accès aux symboles et à la symbolisation que sont la parole et les langages de la créativité (peinture, dessin, geste, voix), - racine grecque *symbolon* : « *signe de reconnaissance, formé par les deux moitiés d'un objet brisé qu'on rapproche* » - se réunifier.

Marcher sur la « terre du rêve » demande de lâcher ses a priori, et d'oser rencontrer l'inconnu.

Comme l'écrit Anne Fraisse, « *Compensateurs et régulateurs, les rêves actualisent le plus souvent les composantes du psychisme opposées à celles qui dominent dans le conscient. Ainsi les rêves dénoncent-ils nos illusions et remettent-ils en cause les évidences.*

Mais trop d'images, trop d'emprises des rêves ou de possession par les archétypes nous entraîneraient du côté de la Mère et nous risquerions l'engloutissement. En revanche, trop de mots, trop de pensées, trop de logos nous entraîneraient du côté du Père et nous risquerions alors de nous dessécher. »

Les rêves font entrer dans la poésie et dans des langages irrationnels, et cependant ils révèlent une autre intelligence, intime et universelle de l'être humain.

Le temps du rêve est hors le temps, mais il fait histoire dans un processus : parfois un rêve ne prend sa véritable signification –c'est-à-dire celle qui parle de manière contemporaine au sujet - que des années après, comme peut aussi le faire une œuvre d'art pour l'artiste... L'accès au « verbe de l'inconscient » ne se commande pas, il advient, dans une cristallisation de sens émergeant des conditions de vie internes et externes du sujet.

La pratique du *rêve éveillé libre* a, selon le degré de profondeur auquel il est pratiqué, des caractéristiques analogues dans les potentialités curatives qu'il peut engendrer, ainsi que dans l'éveil à la liberté intérieure et à la créativité. Il correspond alors à la capacité imaginale dont Jung a parlé, et rejoint, dans la puissance de son langage symbolique, la poésie, le mythe, l'expression créative en lien avec les archétypes de l'humanité, comme le mandala.

Voir Georges Romey, « *Le rêve éveillé libre* », et Robert Desoille qui a « inventé » le « *rêve éveillé dirigé* ». A signaler tout de même les pratiques immémoriales du Yoga de l'énergie dans la relaxation profonde et la visualisation intérieure de circulation de l'énergie (dont s'est aussi inspirée la sophrologie), et certaines techniques de méditation dans le Bouddhisme Tibétain.

↳ www.association-chemins.fr