Nos rêves DÉCRYPTÉS PAR LES PSYS



GETTY-IMAGES-GCWQ_0CQR5O-UNSPLASH

Porte ouverte sur notre inconscient, ils symbolisent nos désirs, nos peurs ou nos contradictions, à condition de savoir les déchiffrer. Des psys nous guident à travers huit rêves de patients. Éloquent.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

CLOTILDE LEGUIL
Philosophe, psychanalyste, créatrice du podcast *Ce que disent nos rêves* (issu du podcast *L'Inconscient*) sur France Inter.

LAURENCE SARAIS
Psychologue et psychothérapeute à Genève. Son site : cabinetpsygeneve.ch.

VALÉRIE BLANCO
Psychanalyste, autrice de *Dits de divans* (L'Harmattan, 2021). Son site : valerieblanco.fr.

HÉLOÏSE COURTY
Thérapeute jungienne et analyste de rêves. Son site : heloisecourty.fr.

COMMENT NOS RÊVES NOUS PARLENT-ILS DE NOUS ?

Pour Freud, le rêve est la voie royale vers l'inconscient. « Dans *L'Interprétation des rêves*, dès 1900, il explique que le rêve n'est pas simplement une production d'images hasardeuses ni un processus neurologique ou somatique, mais la manifestation déguisée d'un désir refoulé », précise Clotilde Leguil. Parfois farfelu ou absurde, le rêve est un message à déchiffrer, un rébus dans lequel notre inconscient déjoue la censure grâce à deux mécanismes principaux : le déplacement (une image ou un mot ou pour un autre) et la condensation (une image ou un mot rassemblant plusieurs mots, souvenirs ou personnes). Pour Jung, le rêve est d'abord une production naturelle de la psyché, qui contient des archétypes liés à notre inconscient collectif mais aussi de multiples symboles dont la signification diffère selon le parcours et l'histoire de chacun. Il ne nous apporte pas seulement la libération d'un passé refoulé mais peut aussi éclairer notre présent et nous ouvrir des perspectives nouvelles.

CERTAINS RÊVES SONT-ILS PLUS UTILES QUE D'AUTRES ?

En nous aidant à assimiler ce que nous avons vécu au cours de la journée, les rêves participent au bon fonctionnement de notre vie psychique et ne sont pas forcément tous utiles à interpréter. Les rêves récurrents sont parfois plus éloquents car ils reviennent sur des thématiques pour lesquelles nous cherchons inconsciemment des solutions : un conflit, un traumatisme, une peur… « Lorsqu'on fait sans cesse le même rêve, c'est comme si quelque chose frappait à la porte de plus en plus fort et qu'on recherchait inconsciemment une transformation sur un point ●●●

8 thèmes interprétés

1 La valise

« Une femme fait le même rêve depuis plus de dix ans, rapporte Laurence Sarais. Avant de partir en vacances, elle doit se dépêcher de remplir une valise ou un sac. Au début de la thérapie, le contenant est assez petit, il n'y a pas beaucoup de place, elle doit choisir dans l'urgence ce qu'elle pourra emporter. Au fil des semaines et des années, les valises deviennent de plus en plus grandes et de plus en plus nombreuses, au point qu'elle se demande ce qu'elle pourrait bien y mettre. Cette patiente a eu une levée d'amnésie concernant des abus sexuels subis dans l'enfance. L'augmentation des contenants symbolise sa capacité à faire de la place en elle pour accueillir la vérité concernant son enfance et toutes les émotions que cela suscite. C'est aussi peut-être grâce au cadre rassurant de la psychothérapie, qui fait office de contenant, qu'elle a pu se souvenir de ce qu'elle avait subi. »

2 Les toilettes souillées

« Une femme rêve qu'elle doit aller aux toilettes, toujours dans un lieu public : gare, aéroport, université… Il y a beaucoup de toilettes disponibles, mais elle n'ose pas les utiliser car elles sont toutes souillées. Ce rêve récurrent, analyse Laurence Sarais, montre peut-être que la thérapie ne constitue pas encore pour la patiente un espace suffisamment sécurisant pour qu'elle puisse s'y soulager et dire ce qu'elle a vraiment à dire. Elle a aussi vécu avec des parents déprimés qui ne lui ont sans doute pas offert de bonnes conditions pour sortir ce qu'elle avait en elle, et laisser jaillir ce torrent de larmes et d'émotions que semble symboliser dans ce rêve le fait d'aller aux toilettes. »

●●●
précis, analyse Héloïse Courty. J'avais par exemple une patiente qui rêvait sans cesse du décès de personnes de sa famille, peut-être le signe qu'elle avait intérêt à prendre de la distance par rapport à sa famille très normée qui l'empêchait d'exprimer sa singularité et sa créativité. »

PEUT-ON LES INTERPRÉTER SEUL ?

« Pour Freud, le rêve est aussi une façon de se souvenir. Il a alors une fonction au sein de la cure analytique, dans un processus de parole où l'on s'interroge sur sa souffrance ou ce qu'on a du mal à comprendre », rappelle Clotilde Leguil. C'est par la méthode de l'association libre, en mobilisant ce qui lui vient à l'esprit à propos du rêve qu'il a fait, que le patient peut, avec l'aide du thérapeute, tenter de décoder la problématique cachée derrière son rêve. « Mon rôle, c'est d'écouter les mots que le patient pose sur les images qu'il a vues en rêve, sans trop me laisser gagner par ces images, car c'est ce qu'il m'en dit qui est important, explique ainsi Valérie Blanco. Il faut écouter le texte derrière les images, faire le lien aussi avec ce qui a été dit dans les précédentes séances. » Le rêve produit rarement un déclic immédiat, le travail se fait souvent progressivement… Avec le temps et en prenant, par exemple, l'habitude de noter ses rêves au réveil, on peut aussi les utiliser comme un outil d'introspection, pour essayer de mieux se comprendre et faire émerger de nouvelles pistes pour avancer. ●

3 La rencontre avec Sarkozy

« Une femme entre dans une salle avec des hommes sérieux qui sont là pour prendre des décisions importantes, relate Héloïse Courty. Elle aperçoit Nicolas Sarkozy et parle avec lui. Il est très doux, très souriant. Elle se dit : "C'est fou ce qu'il a changé, Sarkozy, il faut que je le dise à tout le monde." Dans nos rêves, le masculin, selon Jung, représente symboliquement une figure d'affirmation : il évoque celui qui prend des décisions en nous. Cette femme s'autorise sans doute à être plus douce dans ses rapports avec les autres. Prendre conscience de ce changement grâce à son rêve lui a permis de se voir différemment. »

4 La perte des dents

« Un homme rêve qu'il perd ses dents, ce qui le réveille en sursaut. Alors qu'il déprimait dans un travail trop routinier, il vient de décrocher une promotion pour un poste avec davantage de responsabilités et de créativité. Il ne s'y attendait pas et cela représente pour lui un choc positif. La perte de ses dents parle de la violence de la transformation, de la peur de ne pas être assez bien préparé », explique Héloïse Courty.

5 La bande d'arrêt d'urgence

« Un patient rêve qu'il est arrêté sur une bande d'arrêt d'urgence, raconte Héloïse Courty. Sa fille et l'une de ses amies ont besoin de lui mais il n'arrive pas à redémarrer la voiture pour les rejoindre. Cet homme pris dans un conflit avec ses frères et sœurs est coupé de son énergie, comme s'il n'avait plus de moteur et que quelque chose s'était éteint en lui. Ce rêve est comme un signal d'alerte : il lui montre que ce conflit atteint son désir de vivre et risque de l'isoler des autres. »

6 La robe de mariée

« Une femme cherche une robe de mariée. Sa tante lui propose la sienne mais elle devra maigrir pour rentrer dedans, ce qui l'inquiète beaucoup. Dans un magasin, elle voit une petite robe légère et se dit qu'elle a finalement trouvé ce qui lui convient. À travers ce rêve, décrypte Héloïse Courty, elle s'autorise à être elle-même. Elle n'a pas besoin d'avoir le corps de sa tante ou celui qu'elle exige qu'on ait, elle peut danser et s'exprimer librement, ce qui va se traduire aussi dans sa vie. »

7 Les montagnes russes

« Un patient rêve qu'il est dans un train en haut d'une montagne, confie Valérie Blanco. Le train plonge en avant puis remonte sur une colline, comme s'il était sur des montagnes russes. Peut-être celles de son humeur ou celles de la vie. Il s'agit de quelqu'un de très anxieux, qui se fait parfois une montagne de certaines choses. Il a compris avec ce rêve qu'il devait essayer de travailler sur l'acceptation que la vie est faite de hauts et de bas. »

8 Le bateau

« Un homme dont la femme est enceinte rêve de bateaux et se voit souvent en train de hisser les voiles, raconte Valérie Blanco. Une partie de lui a peut-être envie de partir, alors qu'une autre veut prendre soin de sa femme. Ce rêve lui permet d'accepter ce conflit intérieur et inconscient contre lequel il s'épuisait à lutter, et pour lequel il va peut-être réussir à trouver des solutions plus adaptées. »

GETTY-IMAGES-GCWQ_0CQR5O-UNSPLASH