

## SEANCE D'ANALYSE DE REVES DE JANVIER 2026

\* \* \*

### Conventions

♀ désigne une femme, ♂ désigne un homme. Le rêve est dans l'encadré, le rêveur parle en caractères droits. *Les intervenants en italique.*

\* \* \*

### PREAMBULE

H♂ : Je pensais avoir deux personnes nouvelles, mais comme elles ne viennent pas, je ne vais pas faire de préambule. Mais aujourd'hui, c'est une journée un peu spéciale. Je vais rappeler les règles de paroles que vous êtes sensées connaître. Mais comme cela va à peu près 3 ans que Graciela nous a quitté, j'en ai profité pour vous proposer de lire un texte en hommage à Graciela, qui m'a été envoyé par une ancienne patiente et qui venait régulièrement aux soirées d'analyse de rêves. Elle s'appelle Ama. Mais comme elle a déménagé de Paris, elle ne peut plus venir. Et je trouve ce texte très poignant. Et ceux qui ont connu, doivent se rappeler d'Ama :

*« Il existe des rencontres qui déplacent un destin.*

*La mienne avec Graciela en fait partie.*

*Je lui dois plus qu'un accompagnement.*

*Je lui dois un retour à moi-même.*

*Avant elle, je cherchais sans vraiment nommer ce que je cherchais. Après elle, la route s'est ouverte avec une évidence presque tranquille. Graciela m'a mis Jung entre les mains comme on offre une clé ancienne à quelqu'un qui avait oublié qu'elle la possédait déjà. Et à travers Jung, c'est mon identité originelle qui s'est réveillée : l'Africaine que je suis, dans mon corps, dans mon souffle, dans mes rêves.*

*Avec elle, j'ai compris que nous sommes nous-mêmes un territoire infini, un chantier sacré qui ne se termine jamais. Elle m'a appris à écouter mes rêves comme on écoute les ancêtres. À me regarder en face sans me fuir. À honorer mes ombres au lieu de les combattre. Et surtout, à tenir debout avec dignité.*

*Graciela était une femme droite. Alignée. Une de celles qui ne parlent pas plus fort que nécessaire, mais dont la simple présence réordonne l'air.*

*Son regard vous faisait exister.*

*Son silence vous invitait à descendre en vous-même.*

*Son humanité vous rappelait que l'on n'avance jamais vraiment seul.*

*Merci...*

*Ce mot est trop petit pour une œuvre comme la sienne.*

*Pour l'empreinte qu'elle a laissée dans ma vie.*

*Pour la porte qu'elle m'a ouverte.*

*J'aurais voulu la revoir, lui dire où j'en suis.*

*Lui dire que mes recherches continuent.*

*Que mes pas m'ont menée jusqu'au Fa, cette mémoire africaine plus ancienne que les livres, plus vivante que les frontières, plus patiente que l'oubli.*

*Lui dire que j'y ai trouvé une cohérence, une profondeur, une vérité qui résonne avec tout ce qu'elle m'a appris.*

*Graciela me manque.*

*Pas comme on manque une personne, mais comme on manque une lumière juste.*

*Avec elle, rien ne devenait absolu.*

*Tout redevenait possible.*

*Elle avait cette façon de remettre chacun devant son origine, devant ses sources, devant ce qu'il pouvait encore devenir.*

*C'est une gratitude éternelle.*

*Une gratitude qui ne s'éteint pas parce qu'elle est vivante.*

*Elle a planté quelque chose en moi.*

*Et je continue de le faire grandir.*

*Ama Anie Kouadio »*

E♀ : C'est un bel hommage.

H♂ : Ama a écrit ce texte le 18 novembre 2025. Je connais Ama, car elle venait aux soirées rêves régulièrement.

N♀ : Et très croyante aux pratiques africaines. Cela allait très bien avec Jung, qui accepte les phénomènes paranormaux.

H♂ : Elle a eu une histoire de vie compliquée.

N♀ : Elle se référait à ses ancêtres, qui peuvent lui parler la nuit.

H♂ : Oui, elle était d'origine africaine. J'étais étonné, car Ama est une personne discrète, cultivée, puisqu'elle s'occupait de réalisation de vidéos à la télé. Elle appréciait beaucoup Graciela et racontait des rêves pas très faciles. Je pense que Graciela l'a reçu comme patiente plusieurs fois.

N♀ : Et elle a même osé, une fois, venir avec sa petite fille, qui avait 10-11 ans. Ce n'est pas si facile d'écouter des rêves à cet âge.

C♀ : La fille de Graciela.

H♂ : Non, la fille d'Ama. Graciela a eu 4 enfants, dont l'un est mort à 34 ans. Et je connais bien ces trois autres enfants. Je rappelle la confidentialité des échanges, la possibilité de chacun de parler ou de ne rien dire, ne pas aborder des sujets polémiques, pas de hiérarchie dans le groupe. Chacun peut raconter, intervenir, proposer une explication. Et surtout une seule personne parle à la fois, pour permettre à chacun d'entendre le locuteur. Donc pas de bavardages, sinon j'agite la cloche.

Pour innover, je voulais faire un tour de table pour que chacun se présente, cela peut être simplement dire son prénom, il ne s'agit pas de raconter sa vie, mais c'est l'occasion à quelqu'un de dire quelque chose.

\* \* \*

### TOUR DE TABLE

A♀ : Je m'appelle A♀ et j'ai rencontré H♂ dans des conversations de russe, pour la petite histoire. Et il m'a parlé de ce groupe de rêves et cela m'a beaucoup intéressé, car j'avais peur de mes rêves qui sont souvent des cauchemars, un peu ténébreux, un peu nébuleux.

\* \* \*

I♀ : Je viens de temps en temps avec plaisir. Je viens surtout sans rêve, mais à l'écoute des rêves des autres. Je fais des rêves, mais j'ai toujours la flemme de les noter.

H♂ : Cela viendra, il faut les noter tout de suite au réveil.

\* \* \*

D♀ : Moi je suis arrivé dans ce groupe il y a deux ans et tu étais en difficulté pour les relancer. On a fait une soirée chez moi la première fois.

H♂ : Tu peux dire que tu as permis de faire connaître ces soirées rêves auprès de beaucoup de gens.

D♀ : Nous étions une trentaine.

H♂ : Nous étions 18, peut-être un peu nombreux. D'ailleurs Ama était présente la première et elle était un peu embêtée car elle trouvait qu'il y avait trop de monde.

D♀ : Il y avait différentes personnes qu'on avait fait sortir du bois. Cela s'est bien passé. On s'est organisé tous les deux pour relancer, mais c'est H♂ la personne qui s'en occupe.

H♂ : Quand Graciela est décédée, je me sentais un peu perdu, je me disais qu'elle voulait certainement que je continue. Je n'étais très sûr de moi et je n'étais pas très bien dans ma peau. Et les gens un peu du métier, je les ai accueillis à bras ouverts. M♂, ton rêve !

\* \* \*

M♂ : Je rêve comme tout le monde. Je suis plutôt un rêveur éveillé. Je rêve la nuit, mais je suis un rêveur dans la journée. On pourrait dire que je suis un peu à côté de mes... Mais j'ai malgré tout les pieds sur terre.

I♀ : Tu n'es pas du signe du cancer ?

M♂ : Non, sagittaire ! Ce n'est pas mon domaine, mais c'est intéressant d'avoir une approche de ces choses de l'inconscient.

\* \* \*

E♀ : Je suis E♀, c'est ma deuxième soirée de rêves. Je m'intéresse, H♂ m'en a parlé et j'ai lu Jung. Et je ne me souviens jamais de mes rêves. Je me suis dit que peut-être je vais m'en souvenir. Non, c'est ma troisième soirée. J'étais venu à une soirée rêves et je m'étais dit une semaine avant qu'il faut absolument que je me souvienne d'un rêve. Et j'avais eu un rêve que j'avais noté le matin, car cela part tellement vite. Cela a fonctionné un petit peu, donc je pense que c'est l'inconscient qui empêche qu'on se souvienne de ses rêves. Je fais des suppositions.

H♂ : On peut remarquer que quand on se pose une question le soir en s'endormant une réponse finit par arriver d'une manière ou d'un autre, parfois de manière incongrue, mais il faut savoir écouter.

E♀ : Mais tu pratiques cela depuis longtemps. J'essaie d'être à l'écoute des autres, ce que les psys appellent les signaux faibles. N♀ !

\* \* \*

N♀ : Je suis un peu l'ancienne. H♂ m'a emmené dans le groupe d'analyse de rêves de Graciela par hasard. Mais j'ai été bluffée dès le départ. Je sortais d'une analyse freudienne qui avait très bien marché, qui m'avait souvent. J'étais un cas lourd. Mais j'ai décidé toute seule que je l'arrêtais. Et comme par hasard, mais il n'y a pas de hasard, je rencontre H♂ qui m'emmène avec une dame qui se basait sur les principes de Jung. Très rapidement cela a très bien fonctionné. Il n'y avait pas que les rêves. Je ne connaissais rien. Mais cela m'a permis de vivre en me basant sur mon intuition. Donc cela a été au-delà des rêves. Et les rêves je les analyse depuis 25 ans. J'en ai un paquet. Et si je vous racontais ma journée, elle a été complètement jungienne. Que des synchronicités ! Sans rien provoquer. C'est très bien, car je m'en sers.

\* \* \*

G♂ : Dans mon métier professionnel, j'étais DRH. Du coup, quand H♂ m'en a parlé depuis 2 ans, je me suis dit que cela devait être intéressant, car je suis un hyper curieux de tout. Je suis venu. Et je ne regrette pas car j'ai découvert plein de choses extraordinaires.

\* \* \*

C♀ : H♂ m'a parlé de ces soirées rêves il y a quelque temps et je suis venu donc chez Graciela. Je suis d'accord avec ce qui a été dit sur elle, car c'est au-delà de cela. J'ai moi-même une mère argentine, donc il y a un lien qui s'est créé un peu par ce biais. Mais ses analyses étaient tellement pertinentes. Et cela allait au-delà du rêve, vers le spirituel. Il y a des périodes où je me souviens de mes rêves. Et en général ils sont très marquants. Le reste du temps je fais des petits rêves : rien d'extraordinaire ! C'est assez calme. Mais je suis toujours à l'écoute de synchronicités. Dans ma vie des choses se parachutent que je n'arrive pas toujours à analyser. Cela m'aide !

\* \* \*

S♀ : Je suis S♀. Cela fait 3 ans que je viens à ces soirées. Je suis la dernière à parler. J'ai toujours travaillé sur mes rêves, puisque j'ai fait plusieurs psychanalyses. Et, au départ, je me disais qu'on n'a pas à raconter ses rêves comme ça, en dehors de la psychanalyse. Et je me suis dit que je peux toujours aller voir. Et il y a toujours des choses que les autres peuvent nous renvoyer. Ecouter les rêves des autres, cela nous parle plus que nos propres rêves.

\* \* \*

H♂ : Tout le monde me connaît. J'ai rencontré Graciela il y a presque 38 ans et j'ai fait une analyse avec elle pendant 37 ans, non 34 ans puisqu'elle est décédée il y a 3 ans. Et je l'ai rencontrée à un moment où cela n'allait pas très fort. C'est grâce à ma tante qui m'a aidé et Graciela m'a fait remonter la pente progressivement. Je lui en suis redevable infiniment. Et je pense qu'elle m'a choisi pour modestement être un de ses fils spirituels. Quelqu'un capable d'avoir compris sa pensée et de véhiculer son message.

J'estime être venu sur Terre pour, in fine, aider les gens, de manière très générale, ceux qui en ont besoin. Donc développer le lien social. Ce groupe est une manière d'aider les gens, mais il y a d'autres manières. Donc j'essaie d'être toujours à l'écoute des gens. Donc on va commencer. Est-ce que quelqu'un a un rêve à raconter ?

\* \* \*

## ANALYSE DES REVES

A♀

Je suis assez fier, car depuis que je fais partie de ce groupe de rêves, je remplis mon petit carnet. Je fais des rêves plus souvent et j'ai noté ce dernier un peu nébuleux. C'était en janvier. Je me promène dans un parc parisien qui ressemble au parc Brassens, avec des zones un peu sauvages. Et je découvre au-dessus d'un buisson, taillé, une sorte de nids géants. Je ne sais pas si vous connaissez l'artiste Nils Udo, qui fait des faux nids, en plaçant parfois des œufs. Cela s'apparente au land-art. C'est un nid très beau, en herbe verte, qui m'émerveille. Je veux prendre une photo. Je prends de la hauteur. A ce moment-là, je découvre d'autres nids d'oiseau, mais réels. Il y en a 4 ou 5. Ils sont alignés aussi sur le buisson. Malheureusement ils ont été placés sur ce buisson par ceux qui ont élagué. C'est un buisson en face qui ressemble à un bosquet d'arbre. Ils ont une particularité, d'être très verts. C'était le 18 janvier. Cela m'arrive de voir des nids dans le jardin, car les arbres sont nus en hiver. C'est comme le printemps. Je me dis que cela va contrarier la ponte des oiseaux, parce qu'on a touché leurs nids, donc ils vont les abandonner. Je continue ma promenade. Et j'arrive à une pièce d'eau, qui ressemble plus ou moins au bassin du Luxembourg avec les petits bateaux. Je regarde les mouvements de l'eau et je me sens bien. Un oiseau passe au-dessus de moi et je sens une déjection sur ma tête. Et là je suis mortifiée. Je demande à des étrangers un kleenex. Je frotte, mais je ne parviens pas à me débarrasser de cette souillure. Et j'ai l'obsession de me laver les cheveux. Je suis très angoissée, car je me dis que le fait de me laver les cheveux, etc, il va falloir que je rentre à la maison et cela va tuer l'organisation de ma journée. Et je me sens hyper mal, non seulement souillée, mais aussi en situation d'échec. ET je me réveille dans cet état d'esprit.

H♂ : Rêve très intéressant. C'est un rêve qui démarre bien et qui se termine mal. Je dirais qu'au début il y a une renaissance, avec des oiseaux, tu accueilles la vie, avec les nids et les oisillons. Mais il y a des choses qui te tombent dessus, tu es encore dans une zone de danger. Et tu as une réaction de panique, visiblement tu ne maîtrises pas la situation. Encore des choses qui te perturbent.

Aussi vis-à-vis de mon organisation, je suis assez organisée, structurée, il y a un grain de sable, la vie échappe à mon contrôle et cela me perturbe profondément. Et cette impression de souillure. Comme si cela me venait de quelqu'un qui me crachait dessus. Cela m'est déjà arrivé dans la rue, il était fou et cela m'a laissé une impression hyper désagréable. J'étais mortifiée.

S♀ : Tu pourrais cette déjection à quoi ? Tu parles de souillure, c'est quand même un terme fort. Est-ce qu'il te serait arrivé quelque chose de cet ordre-là ?

C'est fort possible, c'est presque probable. Je pense à quelque chose. Je pense à une relation intime avec qui j'ai rompu récemment. Et la personne n'a pas été correcte.

H♂ : *Il t'a manqué de respect.*

I♀ : *Et le fait de se laver, il fallait vraiment s'en débarrasser.*

Oui, je me suis sentie salie. Le fait de faire confiance, puis se sentir trahie, je ne sais pas quel terme, dénigrée.

H♂ : *Blessée !*

Oui, et aussi bafouée.

H♂ : *Et pourtant je trouve que l'image de fond du rêve, c'est plutôt positif globalement.*

C'était une vision merveilleuse, presque artistique. Nils Udo, c'est un artiste que j'aime beaucoup. J'avais acheté à mes enfants, un DVD, qui s'appelait le chien, le général et les oiseaux. C'était assez chouette. C'était l'histoire d'un général à Saint-Petersbourg. Pour combattre l'armée de Napoléon, il avait envoyé des oiseaux sur Napoléon, qu'il avait enflammés. Du coup tous les oiseaux le poursuivaient, c'est un dessin animé assez joli. Il avait un parapluie, car tous les oiseaux lui envoyaient des cadeaux en retour.

N♀ : *J'y vois divers symboles, tout-à-fait autre chose. Le début, je le trouve très esthétique. Et tu as répété au moins 5 fois dans le rêve en insistant sur le vert. C'est synonyme de renaissance. Et avec ce renouveau tu parles de toi. Donc tu as besoin de renouveau, tu le veux, tu l'espères, je ne le sais pas. Après ça, l'histoire des oiseaux, j'y vois un autre symbole, le lien avec l'au-delà. Tu reçois une claque de là-haut. Ils te disent que le vert, c'est bien, mais que c'est là-haut que tu dois te relier. Je l'ai senti comme un rêve majeur pour t'envoyer ce message.*

C'est intéressant.

N♀ : *Je n'y vois rien de psychologique, je l'ai ressenti comme ça. C'est ce que tu résoudras en toi, qui compte.*

G♂ : *Ce que j'ai beaucoup aimé, ce sont les nids. Pour moi c'est la vie. Il y en a partout. J'ai l'impression que tu recherchais une renaissance.*

Quand je vois ces nids comme dans le réel, et que j'ai un peu arrangé dans mon rêve. Ce rêve m'a tellement habité, c'était un dimanche, j'ai été voir sur place.

H♂ : *C'est un rêve fort !*

Dans les jardins je regarde assez facilement les oiseaux. Il y a beaucoup de perruches, en ce moment, c'est assez regrettable. Je regarde les nids abandonnés. C'est une image très présente dans ma tête. Et là, avec cet élagage, je me dis que c'est dommage de casser cette vie.

N♀ : *Tu as des enfants ?*

A♀ : *J'ai deux filles, 27 et 26 ans. J'ai eu la chance de partir une semaine avec l'aînée.*

I♀ : *Tu aimes bien être réunie avec elle, que le nid soit plein.*

En même temps mes enfants vivent à travers moi, mais par pour moi. Cela renvoie à un texte qui m'avait marqué dans mon adolescence.

S♀ : *Je vois souvent de l'archaïque dans les rêves. Le nid c'est la relation mère-bébé, c'est un cocon, c'est un ventre. Je voyais quelque chose de maternel, qui est réactivé par ce qui s'est passé dans ta vie, quelque chose de beau, qui se ternit. Un grand ventre, quelque chose de confortable, où on a de la place.*

J'ai une fille pour laquelle cela va se terminer par un mariage. Mais, comme le mien s'est très mal passé, ma fille m'a dit qu'elle ne savait pas comment elle allait se marier et qu'elle devra nous réunir. Impossible, après ce que j'ai traversé, de devoir mon ex. Je change de trottoir. Elle est avec son copain depuis 5 ans, ils habitent ensemble. C'est un très joli couple.

H♂ : *C'est un rêve, je pense qu'on t'a apporté beaucoup de réponses, à toi de réfléchir à tout cela et de voir les rêves suivants. Je suis d'accord avec tout ce qui a été dit. C'est en effet un rêve très poétique. I♀, as-tu un rêve ?*

\* \* \*

I♀

J'ai eu des rêves, mais j'ai la flemme de les noter.

*H♂ : As-tu rêvé d'animaux ?*

J'ai assisté en Afrique du Sud à des scènes où des vétérinaires coupaient des cornes de rhinos.

*S♀ : Peut-être que le fait de les raccourcir, permet d'éviter de les exposer.*

*D♀ : Cela a duré 3 jours d'en parler.*

Maintenant ils mettent des puces radioactives.

*H♂ : Oui, en effet cela permet d'activer le passage en douane et de rendre les cornes de rhinos immangeables. J'ai trouvé cela un peu curieux, est-ce une expérimentation, est-ce que cela marche vraiment.*

Les chinois transforment les cornes en poudre. En tout cas ils se donnent beaucoup de mal pour épargner les cornes de rhinos.

*H♂ : Ils ont raison de se battre. La corne de rhino, c'est plus cher que l'or.*

*E♀ : Oui, les chinois sont prêts à payer pour 20.000€ pour une corne de rhino. Pour des braconniers, qui ne gagnent rien, cela fait vivre toute la famille.*

Tous les animaux font l'objet de trafics.

*H♂ : D♀, aurais tu quelque chose à dire ?*

\* \* \*

**D♀**

C'est très court. Je voyais quelqu'un que j'aimais bien, qui crachait des scorpions, qui vomissaient des scorpions.

*I♀ : C'est symbolique.*

C'est limpide.

*S♀ : La princesse, quand elle parle, elle jette...*

*A♀ : Oui, parce qu'elle est méchante.*

Les scorpions noirs ne bougeaient pas trop.

*N♀ : Comment étais tu au réveil ?*

Je n'étais pas très contente.

*S♀ : Et qui crachait cela ?*

Quelqu'un que j'aimais bien.

*H♂ : Que la discrétion t'empêche de dire ?*

Voilà !

*H♂ : Je pense que tu as tous les éléments pour comprendre ce rêve, qui est fort et très clair.*

*C♀ : Qu'appelle-t-on un rêve majeur ?*

*H♂ : Cela se sent. Cela dépend comment on l'a reçu le matin. Visiblement tu n'étais pas contente.*

*N♀ : Un rêve majeur peut aller jusqu'à changer votre chemin de vie. Si vous avez gardé les résonances et si vous vous laissez guider par les intuitions. Si vous restez trop rationnel, cela ne changera rien du tout. Pour D♀, éveillée ou endormie, il n'y a pas de rupture.*

C'est un rêve où je ne dormais peut-être pas profondément. Je sais que j'étais remontée.

*H♂ : Tu étais en colère !*

Et j'étais contente d'être en colère.

*C♀ : La colère, c'est réparateur.*

*S♀ : C'est peut-être toi qui crache les scorpions, comme tu es en colère.*

Pas du tout.

*A♀ : Tu as vécu cela comme une prise de conscience ?*

Je pense que cela a déclenché la colère. J'ai réalisé. C'est une prise de conscience.

*C♀ : Et cela t'a aidé à ajuster.*

Absolument.

*S♀ : Une femme avertie en vaut deux.*

*H♂ : C'est exceptionnel.*

J'étais contente.

*H♂ : Tu as rêvé il y a longtemps ?*

Une semaine à peu près. Après la fameuse réunion !

*C♀ : C'était une réunion explosive ?*

Oui.

*H♂ : Ce qui est important, c'est le sujet, pour l'objet on pourrait compléter. Tu connais l'histoire. Ce qui est important, c'est ce que tu as ressenti au niveau subjectif.*

Je pense que le passage à la colère est très important. Parfois on a du mal à arriver à cette colère !

*H♂ : J'ai une colère en moi depuis longtemps. Cela commence à partir. Et c'est cette colère-là qui me fait parfois réagir mal, je le vois tout de suite.*

*I♀ : Je pense que beaucoup de gens ont une colère en eux. Je le pense pour moi.*

*H♂ : C'est la première fois que tu dis ça.*

*I♀ : Oui. On n'est pas là pour se faire psychanalyser !*

*H♂ : Merci D♀. M♂, quel rêve tu vas nous raconter ?*

\* \* \*

**M♂**

J'ai oublié la première partie. Il y avait des gens avec qui j'échangeais des choses. Mais je me souviens surtout d'allers et retours. D'un point à un autre. Je vais voir une maison avec une maison devant. Au départ, je me trompe de maison, puis je la trouve. Une chose m'a surpris, je me suis mis à courir pour aller plus vite. Je ne savais pas que je courrais aussi bien. A part à attraper le bus, j'avais une capacité à courir comme si j'avais 20 ans. Cela m'a un peu surpris. Tout ça pour aller à la maison et revenir ensuite. C'est un peu vague. Je vois un jardin, avec une route qui passe au-dessous. Cela ne me rien du tout. C'est dommage car au début il y avait des conversations avec des personnes ailleurs. C'était un rêve de la nuit dernière.

*H♂ : C'est exprès pour ce soir.*

*N♀ : J'y vois une chose qui me paraît importante, surtout avec ce que j'ai entendu de tes autres rêves. Tu es vivant dans le rêve ! Ce n'est pas toujours le cas. J'ai souvenir de beaucoup de rêves où tu es spectateur, tu subis. Là tu es acteur. En courant, tu retrouves ton énergie et tu t'épates toi-même. C'est plutôt un rêve positif.*

Et je me sens bien quand je cours.

*N♀ : Donc c'est à toi de travailler là-dessus. C'est positif. Tu ressens peut-être un regain d'énergie, en tout cas tu en ressens le désir. Je n'y vois pas d'autre chose, car ce n'est pas très développé.*

*G♂ : Quand tu fais des allers et retours, tu te retrouves dans quel état ?*

Je n'ai pas eu de sensations particulières. J'ai pensé au rêve un peu avant. Je me suis dit qu'il faut que je le retienne. Je n'ai plus la première. Je ne peux pas dire pourquoi je faisais ces AR. Je pense que j'ai couru pour aller plus vite, car il y avait une distance. Je ne sais pas pourquoi.

*S♀ : Tu allais de où à où ? Je n'ai pas compris.*

Il y avait une maison, mais c'était le but final. C'était pour aller à une maison. Après c'était pour retourner dans l'autre.

*S♀ : Pour revenir chez toi ?*

Non, l'endroit où il y avait des gens, qui avaient des conversations. Quand j'étais dans la maison, j'étais plutôt seul.

*D♀ : Mais ce n'est pas ta vie en ce moment ?*

C'est vrai.

*H♂ : Je rejoins N♀ et D♀, qui parle sur le plan de l'objet, en lien avec le quotidien. Mais j'ai une question. Après quoi tu cours ?*

*D♀ : Une reconnaissance ?*

J'étais content d'avoir de l'exercice. Cela m'a un peu dynamisé.

*S♀ : Est-ce que cela ne serait pas un va-et-vient avec les autres. Tu rentres chez toi. Tu es seul avec toi-même, mais tu as besoin de sortir. Donc tu fais les deux. C'est une représentation de soi avec les autres.*

C'est vrai que je supporte très bien la solitude. Par contre j'aime aussi d'être entouré. Mais je m'adapte aux deux facilement.

*H♂ : Ce que je ressens dans ton rêve, c'est une certaine insatisfaction.*

Aussi, peut-être !

*A♀ : Au début tu parles beaucoup de fous, mais à la fin tu donnes cette impression d'énergie. C'est très positif.*

C'est un rêve que je n'ai pratiquement pas fait.

*S♀ : Tu es toujours dans le flou. Mais je ne fais pas beaucoup de rêves en ce moment. Ou alors il fallait que je saute dans le vide, sur 3 ou 4 mètres, ce qui était très risqué. C'était des bâtiments en hauteur, ça, c'était des rêves que je faisais dans le passé. Cela n'est pas revenu en ce moment.*

*G♂ : Comment tu te sens quand tu te réveilles ?*

C'est un peu libérateur.

*H♂ : Jung disait que c'était intéressant de noter l'évolution dans les rêves. Et je trouve que dans tes rêves il y a une bonne évolution. Avant c'était un peu cafonilleux.*

J'enregistre.

*H♂ : E♀, as-tu un rêve ? Ou une histoire ?*

\* \* \*

**E♀**

|                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------|
| Malheureusement je n'ai pas de rêve, je peux raconter une histoire. |
|---------------------------------------------------------------------|

*H♂ : Est-ce que tu peux parler d'une rencontre exceptionnelle que tu as eu récemment ?*

Dans mes rêves ?

*H♂ : Dans la vie réelle.*

Ce n'est pas un rêve, c'est la vie réelle. J'y ai pensé, mais ce n'est pas le sujet.

*H♂ : C'est un matériau psychique, cela peut être un point de départ. C'est une proposition, tu peux ne pas en parler.*

*I♀ : C'est quoi ce que tu as vécu ?*

Il s'agit de la réalité, mais ce n'est pas un rêve.

*H♂ : Est-ce que cela n'a pas entraîné des rêves derrière ?*

Pas du tout. Je ne me souviens pas du tout de mes rêves.

H♂ : *Tu peux raconter un rêve, même d'il y a 20 ans, même une impression.*

I♀ : *Tu n'as pas un rêve d'une vie antérieure ?*

H♂ : *Si tu crois à la réincarnation.*

J'aimerais bien y croire un peu. En fait de plus en plus ! Désolé, j'espère que la prochaine fois j'aurai un rêve.

H♂ : N♀, *as-tu un rêve ?*

\* \* \*

N♀

J'ai apporté un vieux rêve.

I♀ : *Il y a 30 ans ?*

Non, mais au moins 12 ans. Dans mon rêve tout le monde rit. Je ris aux éclats du début jusqu'à la fin du rêve. Et quand je vais me réveiller, je suis déçu, car j'étais bien dans ce rêve permanent. Que se passe-t-il dans ce rêve ? Je suis avec trois autres personnes, des proches, des complices. Je ne peux pas dire si ce sont des hommes ou des femmes. Ce sont des complices, on est très gai. ON se décide pour aller voir un spectacle, ou aller quelque part. Mais en fait, je suis, les gens le savent, un peu distraite. Je me mélange dans les itinéraires et on n'arrive pas à ce spectacle. Mais ce n'est pas grave. On continue de rire et on a raté le début du spectacle. Mais ce n'est pas grave, je me dis qu'on va aller dans un bar ou un restaurant. Et là il faut bien sûr repartir, mais il y aura autre chose à faire. On commence à accélérer, on continue de rire. Et on rit tellement qu'on décide de ne rien faire du tout.

S♀ : *Le rire se suffit à lui-même.*

On peut le voir comme ça.

I♀ : *Tu notes tous tes rêves ?*

J'en note pas mal. Et là j'ai même les explications que m'avait données Graciela à l'époque. Je vous les donnerai à la fin. Vos impressions et le fait que je le raconte aujourd'hui, a une signification. Je sais qu'il n'y a rien par hasard.

E♀ : *C'est lié à toi.*

Ce n'est pas se laisser au dérisoire.

G♂ : *L'important c'est d'être ensemble. Et d'être avec d'autres.*

H♂ : *Je pense que c'est un rêve de convivialité.*

On m'avait déjà parlé de ce rêve. C'est une manière de fuir la tragédie de la vie, de vivre, d'être léger. Je suis quelqu'un qui est toujours insouciant. On n'avance pas quand on a du plomb. Pour moi, être statique, non.

A♀ : *Ton rêve me fait penser à un livre de Kundera, qui s'appelle « Le livre du rire et de l'oubli ».*

Si tu partages ton rire, tu n'es pas tout seul. On n'est pas complètement fou, c'est commun à d'autres.

A♀ : *Je vais aussi citer un autre livre. C'est antimatérialiste. C'est le lien amical. Ce n'est pas mondain. Il y a des groupes qui se constituent sur la base d'aller voir une expo. C'est un peu le prétexte social. J'avoue que je fais ce genre de groupe. Moi j'adore voir des expos mais de toute seule, ou avec quelqu'un que j'aime bien. Mais le fait d'aller voir tous une expo. Je n'aime pas les groupes qui reposent sur une obligation sociale.*

Le chiffre trois était important pour elle. Je n'avais pas dit deux amis, mais trois, hommes, femmes, peu importe. Mais ce rêve n'était pas clair pour moi, et il m'a fallu du temps pour capter. C'était un rêve de récupération.

E♀ : *C'est-à-dire ?*

C'était un rêve de récupération et d'évasion. Comme j'ai la prétention de ne pas me prendre trop au sérieux, je ris. Et fallait que je réfléchisse sur le chiffre trois.

H♂ : *Je dirais simplement que le rire est le propre de l'homme et c'est un mode de communication universel. Et certains médecins expliquent que rire 10 mn par jour, c'est comme un médicament. Travailler les zygomatiques, c'est presque une philosophie. Je dirais que c'est presque un message à toi-même et aux autres. Il faut rire.*

J'ai noté, dérisoire, fuite du tragique de la vie.

H♂ : *Tout le monde sait bien que la vie n'est pas toujours facile. Quand on écoute les gens, on voit que certains ont une vie très difficile et qu'il faut bien équilibrer tout ça. Et le rire en est un moyen. Moi, personnellement j'adore rire.*

J'ai eu plusieurs rêves avec du rire.

H♂ : *Je dirais qu'avec certaines personnes, dans certaines situations, cela ne rigole pas.*

On peut rire de tout.

H♂ : *Il y a un temps pour rire et un temps pour être sérieux.*

Qu'on soit sérieux, ce n'est pas forcément nécessaire.

H♂ : *Pour organiser ces soirées, je le fais sérieusement.*

C'est un état d'esprit. Quelqu'un a parlé du yoga. Il ne s'agit pas de moi. C'était un vieux militaire sur Trouville, qui s'ennuyait et qui a monté un yoga du rire pour des petits vieux, mais il ne prenait pas d'argent. C'était à la mairie. Ce n'était absolument pas ma place, car c'était il y a 20 ans. Même si j'étais déjà vieille, ce n'était pas ma place. Et je me suis retrouvé là-dedans, par curiosité, car je connais bien le yoga. Et j'ai adoré, non pas parce que faisait ce monsieur, car ce n'était pas absolument génial, mais de voir tous ces petits vieux qui avaient mal à la jambe, tout le monde avait quelque chose. Et des petits vieux désargentés, qui souffraient dans leur corps. Je parle de leur corps, le reste je ne le sais même pas. Ils y mettaient tellement d'espoir que j'en étais bouleversée. J'avais déjà une armée de copains sur Trouville, mais là c'était encore pire. Car, en plein hiver, quand je croisais ces petits vieux, je prenais le café avec eux. Je leur disais de venir, qu'on allait faire le yoga du rire. C'était hors normes. Je regardais le journal et quand j'ai vu le yoga du rire, salle machin, je me suis dit que j'allais voir.

G♂ : *Tu as beaucoup d'expériences du rêve, pourquoi tu as choisi celui-là ?*

C'est la bonne question. Mais je raconterai plus tard. C'est un peu tragique dans ma tête et j'essaie de sortir du tragique.

\* \* \*

G♂

Cela date des années 70 et cela m'a traumatisé.

E♀ : *Dans le rêve ?*

Oui. Le 1<sup>er</sup> novembre 1975, je vais sur la tombe de mes parents. Il n'y avait plus de tombe. C'est un mausolée et il est vide. Je fonce vers le responsable du cimetière.

E♀ : *C'est ton rêve, ça ?*

Là, ce n'est pas mon rêve. C'est la partie réelle qui va donner suite au rêve. Je vous raconte cela pourquoi je vous parle de cimetière. Le gars du cimetière me dit que le gars d'à côté, a fait détruire 4 tombes, dont la vôtre. Et il m'a fallu un an et demi pour récupérer le corps de mes parents. C'était au cimetière qui était au Trocadéro.

I♀ : *C'est le cimetière de Passy !*

Il est absolument fantastique. J'ai fait des balades là-dedans. Maintenant je parle de mon rêve. C'est un rêve de cette époque. Je suis cimetière, pas celui de Passy, que je connais bien. Il y a beaucoup de tombes anciennes. Et d'un seul coup, je sens quelqu'un à côté de moi, c'est une femme, mais je ne la connais. Ou si je la connais, je ne le reconnais pas. D'un seul coup je vois comme un tsunami d'eau et tout le monde est sous l'eau. Et je me réveille en me demandant ce qu'est cette histoire. Comme si le cimetière avait

recouvert d'eau. Il n'y plus rien et je suis en train de nager.

I♀ : *Et la femme est à côté ?*

La femme a disparu. Mais, de l'eau !

D♀ : *L'eau, c'est la matrice. C'est la vie.*

C'est très bien.

S♀ : *Et la femme, c'est une présence, c'est intéressant.*

Quand je me suis réveillé, je me suis demandé ce qu'il se passe. Donc j'ai tout de suite fait le rapprochement avec la destruction de la tombe de mes parents, mais je n'arrivais pas à comprendre pourquoi. Ce qui me restait, c'était l'émotion avec un sentiment de frustration.

N♀ : *Tu penses que le rêve, c'est un sentiment de frustration du départ de sa mère.*

Non, de la disparition du tombeau. C'est la mairie, qui a traité. Et l'adresse où ils disaient que le tombé était vieux, n'était plus valable.

H♂ : *En général, les concessions ne sont pas éternelles.*

A♀ : *C'est étonnant, tu disparaissais, tu es englouti.*

S♀ : *Tu retrouves ta vie !*

C'est peut-être ça.

N♀ : *Je vois le rêve, mais je ne fais le lien entre la réalité et le rêve.*

C'est moi qui fais le lien.

N♀ : *C'est toi qui a fait le lien, mais c'est plutôt gênant. Je ne le sens pas comme ça. L'eau qui arrive, ce n'est pas négatif. Et avec la femme.*

D'abord la femme, puis la montée de l'eau.

N♀ : *Je le vois comme un message de l'au-delà. Je ne fais le lien avec cette tombe qui a disparu. L'eau a fait table rase du passé. La femme, c'est la maman, peut-être, je ne sais pas. C'est une femme bienveillante, qui amène le renouveau, de l'espoir. Je vois le rêve comme quelque chose d'apaisant. Tu as soutien d'une personne, peut-être ta maman, ou une autre femme, qui t'envoie un renouveau. L'eau est plate, vous n'êtes pas inondés. Plat, c'est apaisant, reposant. L'agitation n'est plus !*

A♀ : *Quelque chose disparaît de ta vue, au profit de cette grande étendue d'eau. Quand tu décris une femme, comme elle est un peu impalpable, je ne sais pas si c'est une présence fantomatique, si c'est un défaut ou peut-être une présence angélique. Quand tu dis que tu es frustré, peut-être que tu voulais te rapprocher de cette femme, peut-être spirituellement ou qu'elle s'incarnerait, et que tu n'as pas pu le faire car tu as été arrêté par cette inondation.*

N♀ : *C'est une femme qui te protège.*

J'avais interprété ce rêve comme négatif, maintenant que je vous écoute, il y a un côté positif que je découvre.

N♀ : *Ce rêve est positif.*

S♀ : *Cette tombe est d'autant plus frustrante que tu as dit que tu as perdu tes parents jeunes. La frustration vient de là. Tu as perdu le symbole de ce qui représentait le vivant.*

Il a fallu faire des démarches pour récupérer leurs corps, leur tombe.

S♀ : *C'était important que tu gardes une trace de leur vie.*

H♂ : *Ce que je ressens, c'est un peu différent mais sans doute complémentaire. Ce qui me frappe, c'est le lien avec tes parents, qui sont partis trop jeunes, en toi il y a une forte blessure. Mais l'eau recouvre, c'est la matrice, pour moi c'est aussi l'inconscient. Cela veut dire que tes parents sont toujours présents, mais sous une forme symbolique un peu différente. Sous la forme d'une femme, qui est symbolique de ta relation à la femme, qui a sans doute forgée sur le modèle de ta mère.*

Et de mon père.

H♂ : *Sans doute les deux. Je sens une relation encore forte avec tes parents et qui alimente ton chemin d'individuation,*

*d'évolution. Et comme dit A♀, c'est plutôt apaisant. Dans ce spectacle de cimetière inondé. L'eau, c'est la vie.*

Merci.

*C♀ : Tu avais quel âge quand tu as perdu tes parents ? Ils sont morts de façon différente. Ma mère a eu un problème d'artère au cerveau et mon père a été renversé par un chauffard, qui était sou comme un polonais. Je n'ai rien contre les polonais.*

*H♂ : Tu as des frères et sœurs ?*

Non. J'ai un frère de lait. J'ai eu plusieurs familles. J'ai eu mes parents. Mais je n'ai jamais la vie que tout le monde a, c'est-à-dire petit déjeuner, déjeuner, école, etc. C'était très court. Ma mère était grecque et mon père alsacien. La famille était depuis très longtemps en Egypte. Ils ont créé un magasin et mon père, qui n'aimait pas les allemands, est parti là-bas et a créé un deuxième magasin. Et en 56, quand le canal de Suez a été nationalisé, on est considéré comme juifs et on repart en France. Du coup je me retrouve chez des grands-parents français. Et la chance c'est qu'ils avaient divorcés. Donc mes grands-parents étaient remariés. De ma vie, on pourrait écrire un roman. C'était à Montfort l'Amaury. J'avais mon grand-père qui s'était remarié et qui habitait rue Pierre 1<sup>er</sup> de Serbie. Je prenais le bus pour Versailles pour aller voir ma grand-mère à Montfort l'Amaury. Comme mes vrais parents avaient des amis à Versailles, mon père a pris une décision qui a beaucoup coûté à ma mère. Il ne voulait pas que je parle français, en roulant les « r » comme Dalida. Pour ne pas emmerder tout le monde, on m'a mis en pension. Donc j'ai passé le bac là, alors que j'étais à l'école communale à Montfort l'Amaury.

*E♀ : Tes parents sont restés en Egypte ?*

Alors ils ont fait des allers et retours. Petit à petit la situation s'est clarifiée.

*H♂ : Dalida était égyptienne.*

Ma mère était grecque.

*H♂ : Quelle histoire !*

*S♀ : C'est un éclatement.*

Si je fais le bilan de manière la plus objective possible, j'ai eu une chance extraordinaire. J'ai une famille adoptive, une famille maternelle, une famille paternelle, quatre façons d'avoir une vie différente. Plus la pension, et là j'ai beaucoup appris sur le comportement humain.

*E♀ : Tu es resté longtemps en pension ?*

De 7 ans à 17 ans. Chez les jésuites et les oratoriens. J'en garde un merveilleux souvenir.

*H♂ : Merci, G♂ !*

Excusez-moi de parler de moi !... Toutes les histoires de vie sont intéressantes.

*H♂ : C♀, as-tu un rêve ?*

\* \* \*

**C♀**

Ce n'est pas un rêve. C'est quelque chose que j'ai écrit après ce sentiment que j'ai eu. C'est très court. C'est la sensation qui était tellement forte que cela m'a réveillé. Le bruit dans le rêve m'a réveillé. Au dessus d'un grand bol de punch, il y avait une flûte de champagne, qui s'est cassée. Le bruit de la cassure de cette flûte m'a réveillé. Je suis réveillée brutalement. Et c'était très curieux.

*S♀ : C'était agréable, clair.*

Cela m'a interpellé. Je crois qu'il y avait du champagne dedans.

*N♀ : Cela ressemble à un divorce. Je ne dis pas un divorce à toi, mais cela peut être autre chose.*

*A♀ : C'est bizarre qu'il s'agisse de punch.*

*I♀ : Cela peut être un héritage.*

N♀ : *Dans un héritage il n'y a pas rupture.*

Il n'y a que moi dans ce rêve, peut-être des gens autour.

S♀ : *C'est comme un clivage.*

C'est le bruit qui m'a réveillé.

N♀ : *Oui, c'est inattendu. Est-ce prémonitoire ? J'ai tendance à penser cela, mais je ne veux pas être l'oiseau de mauvais augure. Cela peut être séparation. Alors, le punch, je ne sais pas. Est-ce que tu as des liens spéciaux avec la Réunion ?*

H♂ : *Il n'y en a pas tout le temps.*

N♀ : *Un grand bol de punch ce n'est pas ordinaire.*

Je suis allé à la Réunion pendant un mois il y a 30 ans, je n'ai pas aimé.

I♀ : *Le punch, c'est plutôt les Antilles.*

A♀ : *Le punch, ça monte à la tête, c'est un peu la gaîté facile. Tu commences à rire.*

N♀ : *Est-ce que le punch évoque quelque chose chez toi ?*

Non. Pour moi le champagne, c'est festif, c'est synonyme de fête. Pourquoi je prendrai du punch et non pas du champagne, cela m'a interpellé.

S♀ : *Pour moi on ne met pas du punch dans un bol, on ne va pas trinquer. Le bol, c'est le petit déjeuner. Tu te réveilles sur le bruit, c'est la réalité. Tu devais te réveiller sur la cassure.*

Et c'était en pleine nuit.

H♂ : *Déjà une flute, c'est fragile.*

Elle était assez épaisse.

H♂ : *Je suis d'accord avec l'idée de séparation. Mais d'un autre côté, que la flute se casse en deux, tu as du bol, c'est plutôt positif. Tu te sens fragile, mais tu n'es pas si fragile que ça. Séparer la flute en deux ce n'est pas facile à faire, mais tu le réalises proprement. Etrange, comme rêve.*

Toute la journée, je m'en suis rappelé, c'était même un peu lourd.

H♂ : *A réfléchir ! S♀, as-tu un rêve ?*

\* \* \*

S♀

J'ai choisi ce rêve. Je suis sur un banc dans une pièce vitrée. En face, il y a le bâtiment où j'habite. Tout à coup je vois passer, c'est un ancien danseur de tango, avec qui j'ai démarré le tango. Il s'appelle Pavel. Qui peu de temps après avait refusé de danser le tango avec moi. J'avais été lui demander de danser. Et je rêve de lui. Il pousse un landau avec un bébé dedans. Il marche à côté d'un ami à lui. Il m'aperçoit à travers cette baie vitrée et me salue courtoisement. Et il vient à moi pour me dire bonjour. Et j'en suis très étonnée. Il me demande des nouvelles comme si on était amis. Je sors avec lui. Tout à coup apparaît un enfant de 5 ans. C'est un garçon, qui a de jolies chaussettes rouges originales. Je me suis dit que j'avais changé mes lunettes. Une barre droite au dessus du nez. Il joue, il monte sur une petite butte. Et je dis à Pavel que je croyais que c'était un bébé. Qui était dans le landau. Et dans la même nuit, mais pas de lien avec ce rêve. Je suis dans une grande salle où il va y avoir un film peut-être. Une femme m'interpelle agressivement. Je la rambarde sur le même ton. Elle veut voir mon billet probablement. Et comme je lui réponds agressivement, elle s'arrête. Et comme j'entends le titre du film, il ne me dit rien. Je ne vais pas voir le film. Après je sais qu'il y aura un film d'Hitchcock. C'est comme un ciné-club. C'est vrai que je ne comprends pas très bien mon rêve, je n'arrive pas à mettre du sens dessus.

E♀ : *Cela faisait longtemps que tu n'avais plus vu ce monsieur.*

Je l'aperçois depuis 5 ans. C'est une espèce de bal de tango. Parfois on se disait bonjour. Mais on ne se dit plus bonjour avec ce Pavel. J'étais étonné. C'est quelqu'un avec qui j'ai démarré le tango, on était dans le même stage. J'aurais aimé faire partie de son petit groupe de danseuses, car il danse très très bien.

N♀ : *J'ai un sentiment de trahison dans ce rêve, notamment avec ce landau et cet enfant de 5 ans. Le rêve est chargé d'un sentiment de trahison. Soit c'est toi qui t'es trompée, je n'en sais rien. On te cache la vérité. Et toi tu imagines des choses, tu vois un landau et tu parles de bébé, cela paraît logique. Mais ce n'est pas forcément logique. Et toi tu projettes des choses.*

Le rêve montre qu'il n'y a pas de bébé.

N♀ : *C'est peut-être que j'exagère. Je ne ressens pas ce rêve positif.*

Au départ je suis contente qu'il vienne vers moi alors qu'on ne soit dit plus bonjour. Ce que j'ai remarqué. Je réalise que si je rencontre dans la rue des personnes du tango, on se reconnaît, même si on n'est pas dans le contenu du tango. Là on se dit bonjour, mais au tango on ne se dit pas bonjour.

A♀ : *On m'a expliqué que le tango est très codifié, avec le jeu de regard, pour inviter quelqu'un. J'ai fait un peu de tango, avec un prof qui a dérivé vers le tango alternatif, le tango fusion. C'est beaucoup plus cool et il n'y a pas toutes ces règles.*

Mais là les femmes peuvent inviter, car j'avais été le voir. Et il avait fait le dédaigneux, il devait inviter quelqu'un d'autre. Là c'est dans la réalité.

N♀ : *C'est quand même une blessure pour que cela sorte dans le rêve.*

Le garçon avec les lunettes rouges, je me suis dit que c'est moi, car j'ai les mêmes.

N♀ : *Et si c'est toi, c'est plutôt bien. Soit on a trahi ton âme d'enfant, soit tu retrouves ton âme d'enfant.*

Je marche, je joue, car l'enfant monte sur la butte. Et ce petit garçon ne fait attention à moi.

H♂ : *Tu es souvent centrée, dans tes rêves, autour des bébés. Tu peux être reliée à ton enfance.*

Et le Pavel en question est slave.

A♀ : *Cela correspond à Paul en russe.*

Peut-être qu'il a un côté de mon père que je n'aime pas.

H♂ : *Je pense que c'est lié à l'enfance.*

De toute manière les rêves sont toujours liés à l'enfance.

H♂ : *Il y a une déception quelque part.*

Certainement ! Dans le rêve, je suis contente d'être agressive, car dans la réalité j'ai du mal à l'être. Dans la réalité je vais à ma pharmacie habituelle. A mon tour, elle ne voulait pas me servir, je m'en suis voulu car je n'ai rien dit. Et puis j'ai fait ce rêve.

H♂ : *C'est aussi un problème d'affirmation.*

C'est la relation à la mère, à la femme.

H♂ : *Il y a des changements à opérer en toi.*

\* \* \*

H♂

J'ai un rêve très court, c'était le vendredi 17 janvier. Je me prépare pour être à l'enterrement de quelqu'un de ma famille. C'est une personne importante. Avant la cérémonie j'échange avec quelqu'un, il y a comme un problème, j'ai oublié les détails.

D♀ : *C'est un problème de deuil. C'est la fin de tous tes problèmes.*

C'est une communauté. D'un autre côté je prends cela avec distance. Cela doit être ça.

S♀ : *C'est quelqu'un de ta famille ?*

C'est quelqu'un de la famille.

E♀ : *Cela peut être un groupe qui est un peu ta famille.*

Par exemple les gens qui viennent aux soirées. Merci, D♀.

Équipe de « SOS Psychologue »