

SEANCE D'ANALYSE DE REVES DE JUIN 2023

* * *

Conventions

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

* * *

ANALYSE DES REVES

J♂

Je n'ai pas eu de rêve dernièrement.

H♂ : *Peut-être un ancien rêve ?*

Un ancien rêve si vous voulez, que je fais souvent. C'est un de mes rêves favoris, que j'ai dû faire deux ou trois fois. C'est toujours dans la ville où j'ai grandi, à Verrières le Buisson. J'y retourne. Mais en fait cela ne ressemble pas du tout à Verrières le Buisson, la place principale, c'est presque comme une ville italienne, avec de beaux bâtiments, roses. C'est magnifique, c'est la beauté. C'est presque le paradis. Il y a une espèce de colline derrière avec un chemin. En empruntant ce chemin, tu découvres le lac. Donc cela ne ressemble pas du tout à Verrières le Buisson, sauf qu'à Verrières le Buisson il y avait un lac, qu'on appelait le petit lac. Mais là c'est un lac plus grand. Ce qui est le plus jouissif dans le rêve, c'est ce que je mets à courir autour du lac. Je cours, je cours et je ne suis jamais fatigué. C'est une sensation absolument extraordinaire, un peu comme dans Forest Gump.

H♂ : *Tu as déjà raconté ce rêve.*

C'est un très beau rêve.

H♂ : *Mais tu l'as rêvé récemment ?*

Ah non. Mais là je n'ai pas de rêve en ce moment. C'est un rêve où je baigne dans la beauté, mais aussi dans la puissance. Impression que les choses n'ont pas de prise sur moi, car je suis surpuissant.

M♀ : *C'est un rêve régénérant, dynamisant.*

Et j'ai fait ce rêve, 3 ou 4 fois. A peu près la même chose.

H♂ : *Et comment tu te sens dans le rêve ? Bien ?*

A la fin du rêve, je suis presque déçu, car j'aimerais bien rester là-bas.

H♂ : *Et pendant le rêve ?*

Très bien.

M♀ : *C'est un refuge. Le lac, c'est l'intérieur, les profondeurs.*

H♂ : *C'est probablement l'inconscient.*

L♀ : *Comment est l'eau du lac ?*

Bleue, magnifique. C'est presque une forme de paradis, avec de beaux bâtiments, la colline, le lac. Tout est beau.

H♂ : *Un peu comme dans les peintures à l'italienne.*

L♀ : *Il y a d'autres personnes que toi ?*

Je suis tout seul.

L♀ : *Et les maisons ont l'air habitées ?*

Je ne sais pas, j'ai l'impression d'être comme un touriste. C'est complètement l'Italie. Alors que Verrières le Buisson ne ressemble pas du tout à l'Italie.

L♀ : *Tu as des souvenirs d'Italie ?*

J'adore l'Italie.

M♀ : *Tu adores l'Italie et tu as besoin du refuge de l'enfance, du retour aux sources. Donc les deux s'associent dans le rêve.*

H♂ : *Tu parles beaucoup de Verrières le Buisson.*

Cela m'a beaucoup marqué. C'est une partie de mon enfance et toute mon adolescence. J'y ai vécu jusqu'à l'âge de 23 ans.

H♂ : *Est-ce que tu as eu une enfance et une adolescence heureuses ou était-ce contrasté ?*

Je dirai contrasté.

L♀ : *Merci, beaucoup.*

C♂ : *J'ai l'impression que tu idéalises Verrières le Buisson ?*

J'y ai vécu de très bons moments.

H♂ : *J'ai l'impression que tu reviens à Verrières le Buisson comme pour résoudre quelque chose.*

L♀ : *J'y vois comme un retour aux sources, pour te sentir bien et te permettre de te projeter dans un autre endroit.*

Verrières le Buisson, c'est là où je découvre la vie, où je fais les premières choses. J'ai habité l'Afrique avec mes parents quand j'étais plus jeune, mais j'étais petit. J'ai des souvenirs très vivaces de l'Afrique. Mais je n'étais pas apte à profiter des choses car j'étais dans les jupons de mes parents. A Verrières le Buisson, c'était l'adolescence. Et en plus j'ai eu plein de copains. J'étais même très connu. Car on jouait, on avait un groupe de musique et tous les samedis et dimanches il y avait bal à la maison des jeunes. Donc j'étais hyperconnu.

H♂ : *Tu étais comme un héros.*

Pas un héros, mais j'étais très connu, j'avais plein de copains.

V♀ : *Tu avais ce copain qui jouait aux cartes.*

C'était mon meilleur ami, mais il est mort et c'était l'année où j'ai quitté Verrières le Buisson.

H♂ : *C'est globalement positif.*

Je vais à Verrières le Buisson de temps en temps, j'adore y aller. J'ai plein de souvenirs là-bas.

V♀ : *Et tu n'as envie d'y habiter à nouveau.*

Je n'ai pas les moyens.

V♀ : *La poésie disparaîtrait.*

L♀ : *Tu as une sorte de nostalgie.*

Oui, tout à fait. Et on m'a foutu dehors. Quand mon père s'est remarié, ma mère m'a viré.

V♀ : *Tu as aussi vécu l'histoire d'une belle-mère.*

Oui. Et je n'ai pas encore fini cette histoire de belle-mère. On va dire que cela s'est terminé en queue de poisson.

L♀ : *Le poisson qui tourne autour du lac.*

Peut-être.

V♀ : *Tu as eu deux événements terribles. Ton ami t'a été arraché...*

J'ai eu trois événements terribles. J'ai perdu ma mère à l'âge de 12 ans. Mais quand je pense à Verrières le Buisson, je ne pense pas spécialement aux drames.

H♂ : *Il s'y est passé beaucoup de choses.*

L♀ : *A une époque où tu ne pouvais pas vraiment maîtriser la situation.*

A 12 ans, je n'avais pas trop le droit au chapitre, surtout avec mon père, militaire.

H♂ : *Cette période t'a bien marqué.*

L♀ : *Une sorte de frustration.*

Oui, mais je n'ai pas trop envie de parler de ça. Il y a eu une période très heureuse, puis une période dramatique. J'avais une sœur aussi. Mais quand je pense à Verrières le Buisson, je ne pense pas cette période, je pense aux sorties avec les copains, l'école, les premiers airs que j'aimais bien, les premiers flirts. On était jumelé avec une ville allemande, qui s'appelle Hövelhof de Westphalie. A côté, il y a Amblainvilliers avec un château. On y retrouve l'histoire. Et ce château appartenait à Jérôme Bonaparte, un des frères de Napoléon. Et qu'est-ce qu'était Jérôme Bonaparte ? Il était roi de Westphalie et très aimé des westphaliens, contrairement à ce qu'on pouvait penser. Après ils ont été occupés par les prussiens, qu'ils n'aimaient pas du tout. Beaucoup de gens de Westphalie venaient voir le château d'Amblainvilliers sur les traces de Jérôme. C'est comme cela qu'ils ont découvert Verrières le Buisson, pour une raison historique. Quand je suis allé là-bas, j'y ai trouvé des écrits où il avait fait voter des lois pour la démocratie.

V♀ : *Combien de temps a duré son règne ?*

Le temps de Napoléon, de 1806 à 1813. Quand Napoléon a commencé à décliner, les frères sont partis aussi. Mais à l'apogée de Napoléon, ils étaient tous rois. Louis était roi de Hollande, un autre roi d'Italie. Joseph roi d'Espagne.

C♂ : *Pour l'Italie, c'était Murat.*

Tu as tout à fait raison. Il était marié avec Caroline, la sœur de Napoléon.

L♀ : *Je pense qu'on a dit des choses. Pour toi, avec Verrières le Buisson, la partie émergée de l'iceberg, c'est cette jeunesse, une partie agréable, mais que derrière il y a une véritable souffrance. Et tu la caches, en cherchant à te rappeler des bons souvenirs.*

Mais je suis très nostalgique. Quand je pense au passé, je ne pense qu'aux bonnes choses. Quand je vais à Verrières le Buisson, les bons souvenirs me reviennent, pas les... on dirait que les autres, je les rejette dans un coin. Je les connais bien, mais je n'y pense pas.

M♀ : *Cela s'appelle être positif.*

H♂ : *Peut-être que tu fais la paix avec les soucis que tu as eu dans ta jeunesse. On ne peut pas les oublier, mais tu vis avec.*

La principale protagoniste de ces malheurs, c'est ma belle-mère et j'ai toujours des bons rapports avec elle, puisque c'est moi qui m'en occupe. Elle n'a plus que moi. Elle vit seule dans une maison en Normandie. Elle a fait le vide autour d'elle, car elle ne pensait qu'à elle.

H♂ : *C'est elle qui t'a fait partir de Verrières le Buisson.*

Elle voulait être seule avec mon père, ce que je peux comprendre.

L♀ : *On retrouve les mêmes histoires avec les belles mères. Toi, moi, mais pour des raisons différentes.*

H♂ : *Tu as fait en quelque sorte la paix avec elle.*

Moi, oui. Mais avec ma sœur, cela s'est très mal passé. D'ailleurs ma sœur en est morte, c'est très violent.

H♂ : *Je ne connaissais pas cette histoire.*

L♀ : *Mais tu as un côté nostalgique, une sorte de spleen.*

V♀ : *Une mélancolie !*

J'aime le passé, j'aime l'histoire.

V♀ : *C'est ce qui fait sa sensibilité, ta douce*

Probablement.

L♀ : *N'empêche qu'il a un mot que tu as dit ce soir qui m'a marqué, c'est le coup du poisson, qui tourne dans un bocal.*

Mais vraiment le rêve est très positif, il n'y a aucune amertume. Je pense qu'aux choses heureuses, alors qu'il s'est passé des événements dramatiques. Je ne pense pas à ça.

H♂ : *Est-ce que tu pourras me faire visiter Verrières de Buisson, c'est ma retraite demain.*

Oui, mais il n'y a pas grand-chose à voir. Le centre du village est très sympa, il y a ce fameux lac que je pourrai te montrer.

L♀ : *L'essentiel, c'est que tu sois venu.*

H♂ : *J'habite Châtenay-Malabry, qui jouxte Verrières le Buisson. Quand je vais en forêt, c'est dans le bois de Verrières. C'est très vert.*

Je vous dis au revoir, merci beaucoup. Je suis obligé de partir tôt, car ma voiture est en panne et le dernier RER est à 10h. Vendredi de la semaine prochaine, je ferai La Bourdonnais, si cela vous intéresse, où je raconterai l'histoire de Jeanne du Barry.

C♂ : *Merci d'être venu, c'est sympa de te voir.*

H♂ : *Qui veut raconter un rêve ?*

V♀ : *Merci au travail que tu continues à faire. J'aimerais pouvoir comprendre quelque chose. Elle avait un groupe en parallèle. Comment tu arrives à avoir le français et l'espagnol ?*

H♂ : *J'ai les originaux de ses ouvrages. La dernière fois, j'ai pris un chapitre en rapport avec le thème, elle était d'accord avec mon choix.*

L♀ : *Tu as mis dans le dernier numéro des tableaux magnifiques, c'est superbe. C'est un numéro spécial*

M♀ : *H♂ a toujours fait comme ça.*

H♂ : *J'espère pouvoir reprendre la réserve opérationnelle en septembre. On fera le numéro spécial sur Graciela pour la rentrée en septembre.*

V♀ : *Et Philippe continue à communiquer ?*

H♂ : *Là, il n'a pas voulu écrire, je ne sais pas pourquoi. Mais il écrira pour le numéro spécial. Philippe a quand même envoyé les tableaux de vie, le groupe qu'animait Graciela. Et Jacques a fait la mise en ligne.*

V♀ : *Jacques est fort pour ça.*

H♂ : *Il connaît bien, il s'en occupe depuis 25 ans.*

V♀ : *Il n'a pas lâché avec l'âge. Il se débrouille seul pour tout.*

H♂ : *Il arrive tout juste à aller le soir au restaurant chinois à 50 m, mais il est incapable de faire le tour du quartier ou d'aller à l'Eglise. Non seulement pas capable, mais il n'a plus envie. Et les enfants de Graciela veulent le mettre dehors. C'est épouvantable.*

V♀ : *Parce qu'ils n'ont pas du tout besoin d'argent là-dedans.*

H♂ : *Moi, je n'interviens pas du tout dans ces histoires. Cet appartement était à Graciela. Et Jacques n'a pas voulu qu'on refasse les soirées au 84, je ne peux pas le faire contre lui. Il est chez lui.*

M♀ : *Il n'a pas tort. Personnellement cela ne m'emballerait pas.*

H♂ : *Qu'il ait tort ou non, je n'ai pas le choix.*

M♀ : *Il faut couper.*

H♂ : *Je comprends que cela lui rappellerait Graciela. Au début il a dit oui, et quelques jours il s'est ravisé. Qui raconte son rêve ?*

* * *

V♀

J'ai pris des bribes de derniers rêves. C'est tout petit.

H♂ : *Il peut s'agir d'un seul mot, cela peut suffire pour un travail.*

En fait il s'agit de mon chat. Il est décédé il y a 15 jours. Cela fait beaucoup de chagrin, car je l'ai assisté. Je n'étais pas parti pour ça en voyant la vétérinaire, c'était juste pour faire le point. Je lui racontais qu'il ne mangeait plus depuis quatre jours. Elle connaissait son passé et sa maladie. Elle a pensé que c'était le

moment. J'ai dit oui. Mais j'ai oublié que la veille je m'étais promenée dans le jardin, je l'avais pris en vidéo, il allait bien, mais je savais qu'il ne mangeait pas et qu'il allait mourir. Que c'était inéluctable. J'ai dit oui pour abrégé ses souffrances et que j'avais confiance. Mais en montrant la vidéo, j'ai pensé qu'on aurait pu reculer de deux jours. J'ai pleuré. Je culpabilisais beaucoup, car j'avais l'impression d'amener mon chat à l'échafaud. Car on dormait ensemble. Mon rêve, c'est que je le vois. Mais il lui manque une partie de la queue. Il avait une jolie queue, un chat roux et blanc. Comme un raton laveur. Il était grand et élégant. Je suis choqué de ça. Il doit lui manquer une autre partie, mais je ne sais plus laquelle.

H♂ : *Comment est-il dans le rêve ? Content ? Il bouge ?*

Il bouge, mais il ne se rend pas compte qu'il lui manque une partie.

M♀ : *Je ne sais pas si c'est une interprétation ou une manière de voir, mais tu peux voir cela comme positif. C'est comme s'il te disait : « C'est vrai, je ne suis plus vraiment là, il y a des parties de moi que tu ne verras plus jamais, mais mon âme est là, je suis dans ton rêve ».*

C'est vrai que je l'ai senti derrière moi. Il me consolait.

H♂ : *Il est venu dans ton rêve pour t'aider, pour te dire qu'il est toujours présent.*

C♂ : *Il est parti, il lui manque des parties, ce n'est plus le même chat.*

Vous croyez en la réincarnation ? J'aimerais que mon chat ne soit pas mort définitivement, qu'une partie de lui survive.

M♀ : *A partir du moment où tu crois à l'âme et au magnétisme, les animaux ne sont pas différents de nous. Ce qui les différencie, c'est tout ce qui nuit dans la partie jungienne, c'est l'égo. Les chats et les chiens n'ont pas d'égo. Mais par contre ils ont de la sensibilité et du magnétisme. On n'en tient pas toujours compte, mais cela existe. Donc pourquoi ? Personne n'a de réponse. Mais on a le droit de s'adoucir l'horizon, en pensant qu'il y a une grande communauté de magnétisme dans le monde. J'ai tendance à penser à des choses comme ça, car on nous montre que des choses noires. J'aime bien rêver en grand.*

H♂ : *Tu as vécu le même genre d'expérience avec Sumo.*

M♀ : *J'ai été hystérique pendant un mois et demi avec le départ du dernier chien, car moi aussi j'ai dû le faire piquer. Il avait un cancer au cerveau depuis un moment. Il ne savait pas où il était. Il hurlait à la mort. Son cerveau était rempli d'eau. Un jour j'ai foncé sans réfléchir, à 9h du soir, à Deauville. Mais cela ne suffisait pas. Je suis retourné voir un autre vétérinaire le lendemain matin. J'ai dit que je voulais voir mon chien. Je lui ai demandé si j'aurai une incinération personnelle pour mon chien à Vimoutiers. Il m'a dit que oui, mais dans plus d'un mois, car c'est en ce moment les chevaux. J'ai fait ça. Je l'ai revu avant l'incinération. Et quand on m'a donné les cendres, j'étais moins nerveuse, apaisée. J'ai allumé la radio, habituellement il ne se passe pas grand-chose. J'ai eu mon concerto de Mozart. Et le message pour moi dans ma tête, Sumo est heureux, j'ai ses cendres, mais j'ai pensé à son âme. Il y avait une rivière.*

H♂ : *Je connais bien Vimoutiers.*

M♀ : *Il y avait un pêcheur. Il m'a dit que la rivière était la Touque. Et là il m'a vu sourire et pleurer. J'étais contente. Sumo est dans la Touque et il va revenir à Deauville.*

L♀ : *C'est important cette histoire de rivière. Quand on dit que chaque seconde de notre vie, c'est comme un fleuve, on avance. C'est cette mobilité, cette continuité des choses. C'est très apaisant.*

M♀ : *Longtemps après, deux ou trois ans, avec mon petit fils, on a jeté les cendres de Sumo. J'ai maintenant un autre chien, qui a 12 ans, et qui est vieillissant. Sumo, je l'ai perdu il y a 14 ans. Mais je suis dingue de mon chien actuel. Depuis que je suis né, il y a des chats, des chiens.*

L♀ : *Et c'est la même race ?*

M♀ : *Je ne prends jamais la même, maintenant c'est un petit york. Je suis toujours là, je l'emmène partout. Si j'ai vraiment besoin qu'on le garde, mon petit fils est raide dingue du chien. C'est comme ça que j'ai dû partir au Maroc voir un ami qui avait eu un AVC. Sinon une voisine peut me le garder deux ou trois jours.*

J'avais ce chat depuis 2009/2010, il avait 14 ans. Il a eu un lymphome depuis le 14 mars. Il ne mangeait plus.

M♀ : *Avec les animaux, cela s'appelle des attachements. C'est un peu hors sujet. A propos des chiens, les gens parlent souvent de comblement affectif. Pour moi ce n'est pas que ça. C'est plus profond que ça. Je suis un élément de la nature. Et*

rien ne dit qu'un élément est plus important qu'un autre. Je suis de pensée taoïste. Le fait d'avoir un animal chez soi, me rappelle tout le temps que ne dois pas raisonner, mais toujours privilégier l'intuition. C'est le retour aux sources. C'est pour ça que j'ai toujours eu des liens très forts avec eux, car pour moi ils sont essentiels. Ils ont leur place, et parfois m'apprennent des choses.

H♂ : Les animaux sont intelligents et ressentent leurs maîtres. Autant les chiens que les chats.

M♀ : Les animaux te font confiance.

L♀ : Dans l'euthanasie c'est toi qui décide. Là pour un animal tu lui imposes.

M♀ : C'est aussi respecter l'animal que d'abrèger ses souffrances.

En général, quand les animaux savent qu'ils vont mourir, ils partent se promener. Je vous montre la vidéo de la veille au soir.

H♂ : Rêver de ton chat qui t'a accompagné pendant des années, c'est important. Impression que tu l'acceptes, même si tu es affectée, mais tu n'es pas complètement décomposée.

Oui, je l'accepte.

H♂ : Dans la vidéo je le ressens comme une âme en peine. Il en a marre.

M♀ : Il est calme, il est serein.

Je suis resté 10 mn après qu'il soit mort. Je l'ai ramené chez ma belle-mère. Dès qu'elle l'a su, elle a demandé à son fils de creuser une tombe dans le jardin. Mes autres frères et sœurs n'en voulaient pas.

L♀ : Peut-être que ce chat va te rapprocher de ta belle-mère ?

Oui, parce qu'elle a fait quelque chose de formidable. Mon père habite chez elle. Elle est « vilipendrice », toute ma famille a eu des coups. Une fois ma sœur de Châteauroux n'arrivait pu à joindre mon père, car Mauricette la bloquait. Elle veut nous contrôler, nous. Elle critique les uns et les autres. Par exemple elle ne plaint pas mon frère, qui a perdu sa femme et reste seul avec quatre enfants, donc il fait ce qu'il peut. Elle n'a pas nous critiquer. Mon père peut dire quelque chose, mais malheureusement il n'en fait rien.

L♀ : Mais il n'en pense pas moins.

Mais il ne sait pas s'exprimer. Il ne veut pas prendre partie.

L♀ : C'est le problème des hommes vieillissants. Ils se sentent plus démunis que les femmes. C'est lourd d'avoir un homme handicapé. En plus les hommes deviennent dépressifs car ils voient qu'ils perdent leurs moyens. C'est leur côté machisme.

H♂ : Est-ce que tu penses reprendre un animal ?

Non. Pas tout de suite, en tout cas. C'est comme si quelqu'un de ma famille partait et que je le remplaçais par quelqu'un d'autre. Les chats sont des mangeurs de chagrin. Je crois que ce chat m'a été apporté pour m'accompagner, car je l'ai eu peu après mon entrée dans mon appartement, où j'ai eu du mal à m'acclimater. J'étais dans un petit cocon avec mon chat dans ma maison. Et je pense qu'il est parti à un moment où je dois prendre mon envol.

H♂ : Il est parti à un moment particulier. Il s'est dit qu'il avait fait son travail. Parce que j'étais en train de chercher des maisons, des appartements. C'est vrai que j'essaie de me sauver de là où je suis, en trouvant une maison avec plus d'espace, dans le Nord ou ailleurs. Et je ne savais pas où, car j'avais peur de l'inconnu. Mais maintenant mon chat me libère, je peux m'occuper plus librement, il me laisse le champ libre.

L♀ : Tu te sens allégée ?

Je me sens partagée.

L♀ : Parfois le deuil de personnes aimées vous libèrent parfois. Il faut l'accepter. Il ne faut avoir aucune culpabilité là-dessus.

Là je n'ai plus d'excuse pour ne plus m'occuper de moi. Je me suis occupée de lui, on était bien à la maison. C'est comme un message.

M♀ : Là, tu es dans le vrai. Tu avanceras ou pas.

H♂ : Je te pose une question un peu personnelle. As-tu un nouveau projet d'achat ?

Je viens de la banque aujourd'hui. On m'a dit déjà de vendre mon bien, cela me rendra secure.

C♂ : Il y a trois semaines environ on avait parlé d'immobilier, peut-être que tu ne t'en rappelles pas, avec ton chat. Je t'avais répondu facilement parce qu'un conseil est bien utile.

H♂ : Tu vis actuellement des moments importants, que je perçois de façon positive. C'est pour ça que je te disais que je te sentais pas si affectée que ça. C'est quelque chose qui devait arriver.

Je pensais déjà depuis un an que si mon chat partait, ce serait terrible. Les deux derniers mois ont été terribles. D'un côté il y avait des travaux et juste après mon chat est tombé malade. Mon chat essayait de trouver sa place dans ce capharnaüm.

H♂ : Tu n'avais pas l'esprit calme à devoir faire des choix ?

Ah non !

C♂ : Tu n'as plus à souffrir.

Il y a aussi une chose, je ne pleure pas. Je n'ai pas pleuré à l'enterrement de ma mère. C'est très bizarre. Pour mon chat je pleurais à chaude larme. Mais je l'ai accompagné pendant toute la maladie.

H♂ : Pour mon père, je n'ai pas pleuré. Pour ma mère je n'ai pas pleuré. Pour ma tante non plus. J'ai un peu des problèmes avec les émotions.

Est-ce que tu pleures depuis ?

H♂ : Cela m'arrive parfois de pleurer en voyant certains films, avec des choses qui me touchent. Dans la vie réelle, avec les personnes, non. Même pour Graciela je n'ai pas pleuré non plus. En ce moment je fais un travail de deuil sur Graciela. Je ne l'ai pas expliqué à tout le monde. Un événement récent a fait débordé le vase, c'est un peu compliqué, je suis passé sous médicaments.

M♀ : Tout seul ou en voyant quelqu'un ?

H♂ : Cela s'est fait petit à petit. J'ai vu un médecin de ma famille. J'ai vu un psychologue. J'ai rdv avec un psychiatre.

L♀ : Tu préfères voir un homme ou une femme ?

H♂ : J'ai assez vite pensé à reprendre une psychanalyse après le départ de Graciela, par sécurité, qui soit jungienne. J'ai vu la superviseure de Graciela, que je connaissais, qui m'a envoyé une lettre avec trois noms, en me recommandant une, que j'ai contactée. Elle m'a demandé de la rappeler fin août. Le psychologue du travail accepte que je le revoie la semaine prochaine, mais comme je serai à la retraite il ne pourra plus me recevoir. Il m'a demandé de chercher dans le privé. Quelqu'un m'a donné un autre nom. Il faudra que je fasse un choix.

* * *

C♂

J'ai un rêve. Encore une mise en scène. Cela aurait été mieux chez Patrick, la table est rectangulaire et longue. La table où on est à trois, c'est un peu près le volume de ce divan. Mais au moins deux autres tables, peut-être 5 ou 7. C'est un banquet. C'est la fin d'un banquet ou d'un rdv politique, peut-être une soirée dédicace, avec peut-être 70 personnes. Il n'y a plus que nous, tous les autres sont partis, on est trois, à discuter. Rien de spécial.

M♀ : Est-ce que tu identifies ces trois personnes ?

Ils sont bien identifiés. Mais moi je ne discute pas tellement avec eux, je suis témoin, je dis « oui, oui ». J'acquiesce. Bon, ils ont besoin d'un public. On est bien comme ça. Gonzague Saint-Brice est mort, je crois.

H♂ : Oui.

Un garçon ressemble à Gonzague Saint-Brice, brun, beau garçon, probablement écrivain. Et à côté de moi Eric Zemmour. Ils discutent entre eux, ils sont un peu du même milieu, le show-biz. Une fois mon rêve fait, je me suis demandé ce que je faisais avec eux. Moi je suis à traîner dans un banquet. Eux sont venus à trois, et un est parti. Moi je n'ai rien à voir avec eux. Je ne suis pas venu avec eux. C'est la fin d'un banquet qui fait qu'on reste. Ils boivent un café, moi je grignote un bout de pain.

L♀ : *Quand as-tu fait ce rêve ?*

C'est un rêve du mois, il est d'actualité, il pourrait être dans le prochain numéro. On est trois dans le dialogue, mais deux seulement parlent.

M♀ : *Un peu comme cela s'est passé à la première séance du rêve. Et c'était Patrick. Tu écoutais, des gens parlaient, tu n'étais pas vraiment intégré. C'est comme si le rêve était la projection de ce que tu as vécu. Ce n'est pas le même rêve qu'en mars. Mais ton rêve correspond à la situation que tu as vécue. C'est symbolique. Ton rêve fait apparaître ce que tu as ressenti. Et cela a frappé ton imaginaire.*

V♀ : *Mais les personnes sont du show-biz.*

M♀ : *H♂ lui a paru plus intellectuel que ne l'est C♂.*

Mais là ils n'ont pas de discussion intellectuelle, c'est la fin du repas, d'une journée.

M♀ : *Cela te permet de te sentir mieux intégré dans le groupe de rêves.*

Ah, peut-être !

H♂ : *Peux-tu dire comment tu te sentais la première fois que tu es venu au groupe de rêves ?*

Oui, je voyais que vous vous connaissiez bien. Oui, j'avais une appréhension. Maintenant je vois que vous avez une façon de raisonner. Mais j'avais eu la même appréhension quand j'étais allé avec J♂ chez la philosophe Jacqueline Klotz. Je n'ai pas été dépassé. Mais on parle d'une chose et on développe. Et je n'avais pas parlé la première fois. En études, j'avais un cours de philo en terminale.

H♂ : *Je crois que tu étais impressionné.*

Oui.

H♂ : *Et tu as réussi à t'exprimer entre-temps par ce rêve ?*

Quand on aborde une matière pour la première fois, on ne s'est pas à quoi on va aboutir. Pour la philosophie j'ai compris assez vite. Avec le rêve, là, c'est plus dur d'interpréter.

M♀ : *Quand tu t'es réveillé après ce rêve, tu en as pensé quoi ?*

J'étais flatté, car j'étais avec deux intellectuels. J'étais heureux d'être avec eux, car ils ne m'ont rejeté.

M♀ : *Est-ce que tu as vu que je te rejetais samedi ?*

Non, on se connaît depuis longtemps. J'aurais pu être rejeté, parce que ce n'était pas mon truc, ou que les rêves ne m'intéressaient pas. Ou que je n'y trouvais pas d'intérêt. Cela aurait pu m'écarter. Mais non, cela m'intéressait. Et ce sont des écrivains. Mais je n'ai lu aucun livre d'entre eux, car je ne suis pas du tout littéraire. J'écoutais sur RTL Gonzague Saint-Bris, parlant des femmes.

M♀ : *Il a même écrit des livres de philosophie. Il a fait beaucoup de poésies.*

Attention, Eric Zemmour, on aime ou on n'aime pas. Dans sa campagne électorale, il s'est pas mal débrouillé, puis après un peu planté. Et les journalistes l'attaquaient de partout. Quand c'était sur l'économie et la gestion, là il était le plus fort, il ne se trompait pas du tout. L'économie de l'Etat, c'est spécial. J'ai fait de la comptabilité analytique et d'entreprise. Il les avait mouchés.

H♂ : *Là, on risque de dévier.*

M♀ : *Ils ne collent pas du tout ensemble, mais ce n'est pas important.*

H♂ : *Avec ton rêve, j'ai pensé au triangle œdipien. Je ne sais pas si cela va te dire quelque chose, c'est l'enfant avec son papa et sa maman, je n'en dis pas plus.*

J'en ai entendu parler, mais je ne connais pas.

H♂ : *C'est l'enfant qui cherche sa place entre son père et sa mère. Il est très proche de sa maman, il est en concurrence avec son papa.*

On peut penser à la voix féminine de Gonzague Saint-Bris, très douce. Et Eric Zemmour, le père. Chez moi la famille se composait d'un triangle, car je n'avais pas de frère et sœur. Je suis fils unique. Je suis content que vous ayez trouvé l'interprétation.

V♀ : *Mais tu as ta place autant qu'eux. Et ils ne te considèrent pas moins qu'eux.*

Je ne me serai pas permis de demander leur téléphone. Eventuellement je sais que Zemmour habite rue des Mathurins, si je veux le voir. Je ne suis pas dans la politique.

V♀ : *Ce sont des êtres humains qui ont la même valeur que toi.*

Et il n'y a pas de poursuite après, car eux qui parlaient ensemble. Moi, j'écoutais, c'est tout, j'acquiesçais, je riais pour une blague.

V♀ : *S'ils s'étaient sentis gênés, ils ne seraient pas restés. Donc tu as ta place dans la soirée des rêves.*

L♀ : *Mais tu es venu quand Graciela vivait encore ?*

Non.

L♀ : *C'est extraordinaire. C'est une situation fantastique. Quelque part Graciela demande qu'on continue.*

M♀ : *Elle l'a toujours demandé de son vivant.*

L♀ : *Tu débarques un peu comme un cheveu sur la soupe, car on a tous été élevés au biberon de Graciela pendant des mois et des années. C'est un renouveau qu'elle nous envoie. A travers ce rêve, elle a un message à faire passer « n'arrêtez pas ». Et en plus je te sens partant.*

Je parle d'autres choses que dans mon milieu habituel, qui est plutôt les travaux, la gestion... Je la voyais parfois dans les soirées. Une fois elle avait essayé de m'attraper « toi, tu es gentil ». Après elle n'a pas insisté. Et J♂ me parlait parfois des réunions. Et je me rappelle d'Elenita qui donnait des cours d'anglais. Parfois j'allais chez elle.

H♂ : *M♀, ton rêve !*

* * *

M♀

J'ai un rêve, qui n'a rien de spécial. Je l'ai fait aujourd'hui, donc il est pour ce soir. C'est un rêve qui va causer à H♂. Dans mon rêve il y a une Jeep, garée sur une place, qui est certainement la place de la Concorde. Ce n'était pas à moi, mais elle appartenait à H♂, mais elle était en panne. Il fallait que je récupère tout ce qu'il y avait à l'intérieur. Je faisais ça, mais il pleuvait. Quand j'ai fini, j'étais très fatiguée, comme dans une convalescence. Et je n'avais pas idée comment faire avec tout ce bardas dans mes bras, car c'était très encombrant. Il faisait nuit, il pleuvait. Un copain sort de ce je ne sais où, et qui me propose de marcher. Il prend et porte tout. Et il va me ramener avec quelqu'un d'autre. C'était très sale. C'était compliqué. J'étais seule dans la pluie et je ne savais pas pourquoi j'étais là et je me suis réveillée. C'est tout.

H♂ : *Et la jeep est à moi ?*

Oui et je sais pourquoi. Pendant des années, dans beaucoup de rêves, tu as été avec des voitures, des camions. En plus, dès qu'apparaît une voiture militaire, pour moi, c'est H♂. Dans ma tête c'est une logique imparable.

H♂ : *En ce moment je suis en panne.*

Ah oui, peut-être que c'est ce que dit le rêve.

V♀ : *Mais on peut t'aider quand même.*

H♂ : *D'ailleurs je voulais t'appeler, suite à ton dernier mail. Tu comprends ?*

Oui, je comprends.

L♀ : *Donc tu as le sentiment de pouvoir aider H♂, c'est ce que je ressens. Comme un appel au secours de la part d'H♂ et que tu réponds présente. Par contre tu ne le suis pas jusqu'au bout du rêve. Que devient H♂ dans ton rêve ?*

Rien, car il n'apparaît pas dans mon rêve. Mais un autre homme vient aider, il est inconnu, mais c'est un copain. Je retire tout ce qu'il y a dans la jeep. Je vous relis mon rêve... Mais actuellement je suis en convalescence. J'ai fait un malaise vagal il y a trois semaines. Ce n'est pas le premier. Donc c'est logique que je me sente fatiguée dans le rêve.

H♂ : J'ai aussi une autre interprétation. Demain je suis à la retraite. Et je dois abandonner mon travail. La jeep peut représenter ma carrière professionnelle. C'est le moi dynamique.

C'est possible.

H♂ : Cela reprend d'ailleurs ce que m'a dit le psychologue militaire cette après-midi. Il m'a d'ailleurs rentré dedans. Il a senti que je n'avais pas tout à fait décidé de couper avec le travail. Il m'a dit qu'il faut décider qu'à telle date c'est fini. Donc il s'agit d'enlever tout ce que j'ai mis sur le travail. Normalement demain c'est le dernier jour, mais je me suis autorisé à revenir le vendredi pour régler des affaires personnelles. Et j'ai convenu avec ma hiérarchie qu'ils gardent mon badge personnel et qu'il ne le désactive pas tout de suite, comme ça je pourrais revenir la semaine prochaine fois.

Pour quoi faire ?

H♂ : La fausse bonne raison c'est qu'un de mes collègues à qui j'ai passé les consignes, ait besoin de mon aide.

Non, même s'il est perdu.

L♀ : Je ne suis pas d'accord avec ce raisonnement. On ne coupe brutalement un travail avec 30 ans de carrière. C'est une période très délicate pour toi. Pour toi, ta vie professionnelle a été très importante. Je peux te donner un conseil. Si tu as la possibilité d'aller pendant plusieurs semaines de temps en temps, pour t'habituer à cette situation, c'est préférable.

H♂ : Si je dois revenir dans 15 jours, je peux venir comme visiteur. C'est possible techniquement. Mais c'est décidé en moi. Je pense que le psychologue a raison.

V♀ : Moi j'ai arrêté du jour au lendemain, car c'était pendant le COVID. Tu feras un pot de départ ?

H♂ : En ce moment je n'ai pas le cœur à en faire un.

L♀ : Quand j'ai acheté mon laboratoire d'analyse, le vendeur est venu pendant un ou deux mois pour m'aider. Il venait à ses heures. Tu as un remplaçant ?

H♂ : Non, ils vont se répartir mon travail.

Tu as eu six mois pour arrêter progressivement, maintenant c'est fait.

H♂ : Il a senti que je trichais avec moi-même. Il m'a dit de me donner une limite, pour faire ce travail de deuil. Tu m'aides à travers ton rêve.

V♀ : Elle te protège et elle-même est aidée par quelqu'un qui tombe du ciel.

Moi je suis extrêmement protégée. Je n'y avais pas pensé.

V♀ : On parle de panne de voiture, mais J♂ en avait une aujourd'hui.

Mais pour H♂, c'est pendant des années que j'ai entendu parler de pannes de voitures, de camions...

H♂ : D'ailleurs j'ai eu un problème de vélo lundi soir, j'allais rejoindre une amie pour prendre un verre et à 200m, j'ai cassé une pédale de vélo, j'ai été obligé de terminer à pied. Mais dans ton rêve, il y a certainement d'autres interprétations à réfléchir.

Là il y avait une concomitance. Je ne crois jamais au hasard. Je fais extrêmement attention. Habituellement je comprends mes rêves. Mais celui-là ne m'a pas causé, donc je savais que c'était pour ce soir.

H♂ : L♀, ton rêve !

* * *

L♀

Je dois prendre mon petit carnet. Mon rêve n'est pas très long. Je regardais à travers la fenêtre la scène suivante. Un jeune africain, qui était probablement chargé par la mairie du nettoyage sur la voirie, discutait avec une toute jeune fille, noire également, vêtue d'un pauvre manteau bleu foncé. Je la sentais dans un extrême dénuement. Il la soupçonnait d'avoir volé quelque chose. Et elle niait énergiquement. Il l'oblige de manière sadique et violente à ouvrir son manteau. Elle ouvre son manteau. Ce qu'elle cachait, c'était des branchages, de jeunes pousses toutes vert amande, qui venaient probablement d'un arbre printanier ou d'un rameau d'olivier. Il les lui prend brutalement. Et la malheureuse ne peut que s'exécuter. J'assiste révoltée à cette scène. Je trouve injuste que cet homme se soit comporté ainsi avec cette personne

en perte de moyens, dans une situation de précarité. Je me réveille dans une colère noire. J'avais envie de lui casser la gueule. Et je me réveille en sursaut, en sueur. Il se sentait un certain pouvoir dont il abusait.

V♀ : Tu as de l'empathie pour les gens faibles.

Ce qui m'a interpellé, c'était des petites brindilles vertes. C'est comme si cette jeune fille avait un espoir quelque part en elle. Elle cachait quelque chose. Pour nous cela ne représentait rien, car cela n'a aucune valeur matérielle. C'était l'espoir de voir reflourir. Et il lui arrache cet espoir.

V♀ : Et ce genre de choses n'appartient à personne.

M♀ : En tout cas la jeune fille, c'est toi. Probablement quelqu'un qui t'a entraîné à dire quelque chose que tu n'avais pas envie de dire ou qui a découvert un secret que tu as dit, une part cachée de toi très pure, très belle, très intérieure, très noble. Pour moi c'est une part de toi. C'est passé ou récent. Et tu es déchaînée, car tu voulais le garder pour toi.

La petite dans le rêve n'est pas déchaînée.

M♀ : Mais toi en tant que spectateur tu l'es. Car on offense une partie de toi. On t'a mis à nu sur quelque chose.

C'est une fausse autorité, car cet homme n'avait aucune raison de faire cela.

M♀ : C'est un abus.

V♀ : Cela te rappelle une situation, quelque chose ?

En allant plus loin, j'ai pensé que cela pouvait être un abus sexuel. Car il l'oblige à ouvrir son manteau, car il y a une forme de violence.

V♀ : C'est un viol.

M♀ : La domination de l'homme sur une enfant, une petite jeune fille.

H♂ : Est-ce quelque chose en toi, au niveau symbolique ? Tu es très sensible et tu te sens dans certaines situations un peu « violée ».

Pour moi l'injustice, c'est quelque chose de terrible.

M♀ : Mais ce n'est pas l'injustice, c'est quelque chose en toi. Tu as été obligée de dévoiler quelque chose que tu ne voulais pas montrer.

C'était mon intégrité. Cette jeune fille était totalement démunie en face de lui.

M♀ : C'est un rêve très symbolique, je suis certaine que c'est toi.

J'assiste à une scène qui réveille en moi des susceptibilités, qui sont douloureuses et sont des formes d'injustice.

H♂ : Alors pourquoi un jeune africain ? Le noir c'est la partie ombrique de toi, c'est une partie cachée.

C♂ : C'est dans un jardin public ?

Oui, c'est dans la rue. C'est un genre d'espace vert.

H♂ : Ce n'est pas lié à un événement particulier, c'est au plan symbolique.

M♀ : Pourquoi cela apparaît-il en ce moment ? Peut-être qu'actuellement tu penses à des choses passées. Ce n'est jamais par hasard que cela arrive.

H♂ : Ce n'est pas une situation anodine.

Ce sont des questions sur lesquelles que je cogite depuis quelque temps.

M♀ : Si cela apparaît maintenant en juin 2023, cela signifie que ta conscience a la capacité d'écouter ton inconscient.

H♂ : Oui, c'est important.

M♀ : C'est le moment de creuser.

J'ai été ravie de vous accueillir, je suis moins à Paris qu'avant. Chacun fait comme il peut.

H♂ : Pour reprendre ce que disait C♂, ce groupe est un groupe de paroles où on peut dire ce qu'on n'a pas l'habitude de dire à l'extérieur, ou la possibilité. Ce soir c'était un peu plus libre, bon, c'est un groupe de paroles. Ce qui est très important, c'est que ce qui passe dans le groupe, ne sorte pas du groupe. Cela permet de libérer la parole, c'est une règle fondamentale.

C♂ : Là on sort des banalités, des paroles habituelles.

M♀ : On est dans l'intime parfois qu'on n'arrive pas à cerner soi-même. Cela permet de découvrir des petites parts de vie, ce n'est pas évident.

* * *

H♂

Je vais vous raconter mon rêve. C'était le 25 mai. Je suis avec ma grand-mère maternelle, qui conduit une 206 blanche en ville, dans le centre. Mais elle conduit très mal. Elle roule à faible allure, rentre dans les gens assis à table sur des terrasses, à l'extérieur. Je lui demande que je prenne le volant. Le temps que nous sortions, quelqu'un semble avoir pris le volant sous notre nez. Je ne l'ai pas vu monter. Je vois juste la voiture qui part en trombe. Nous sommes obligés de revenir à la base vie, peut-être une base militaire. Le gardien, à l'entrée, nous montre le code pour passer. Quelqu'un m'accompagne pour avancer. Nous passons par un passage semblant en montée, avec de l'eau affleurant. Mais rapidement il s'enfonce dans l'eau. Je finis par monter sur le talus. Il y a d'ailleurs un chemin. C'est comme si je devais réapprendre à marcher. Nous sommes plusieurs. Sur notre gauche, des véhicules étranges, des engins passent à vive allure. Mais à notre niveau, ils s'engagent sur une série de dos d'âne. Ils font des embardées et des tonneaux, rien de grave. Mais ils auraient pu ralentir. En plus ils passent au ras de nous.

V♀ : Je me demande où est passée la grand-mère. Tu pourrais peut-être le relire.

Elle a disparu.

M♀ : Il y a un chemin et tu dois réapprendre à marcher. C'est très symbolique.

V♀ : Mais quelqu'un vous sauve au début. Elle va dans les tables, mais elle ne tue pas du monde.

C'est comme si j'avais un moi à l'intérieur de moi qui conduisait mal. Il faut que je change de chemin, sinon je m'embourbe. Vis-à-vis des gens qui passent vite avec des embardées, c'est comme si je devais me protéger.

V♀ : Tu es aussi passé dans un camp militaire.

Oui, je dois revenir à la base. C'est comme une base vie, c'est l'endroit où les gens se retrouvent. Je m'enfonce dans l'eau, mais sans m'embourber. Je ne suis pas équipé pour. Je finis par monter sur le talus, mais je dois réapprendre à marcher.

M♀ : En plus, ce n'est pas vraiment toi, quand tu rentres dans l'eau, car dans la vraie vie tu n'es pas précieux. Tu n'as pas peur de la terre. Tu es très naturel. Cela me frappe. Pour moi c'est une part de toi qui n'existe plus. Car tu es plus concret que ça.

C'est vrai qu'en vélo je passe un peu partout.

V♀ : C'est peut-être sur le plan psychologique.

M♀ : Tu aimais bien ta grand-mère maternelle ?

Oui. C'est celle dont j'étais le plus proche. Elle me présentait : « c'est mon petit-fils ».

M♀ : Et tu dois réapprendre à marcher. Et elle réapparaît à ce moment..

V♀ : Il y a le départ et la fin. Elle conduit mais mal. Donc tu dois prendre le volant. Et finalement quelqu'un d'autre prend le volant. Tu voudrais aider ta grand-mère, mais c'est une autre personne qui vous aide tous les deux.

Peut-être que je dois dépasser ma grand-mère et marcher différemment. Je dois devenir autonome.

L♀ : C'est peut-être toi qui l'a remplacé.

M♀ : Cela te montre bien qu'il faut être très réactif.

V♀ : Dans la deuxième partie, tous ces véhicules autour de toi semblent être agressifs à ton encontre.

C'est un peu ma situation actuelle où tout ce que je vis autour de moi, je le sens comme une oppression.

V♀ : Comme une agression.

Je ressens tout cela douloureusement.

L♀ : Impression que beaucoup de choses bougent autour de toi. Tu te sens paralysé par rapport à ça.

Ces véhicules peuvent me blesser. J'essaie de trouver des points de repère pour retrouver un certain équilibre.

L♀ : Mais je remarque une note optimiste, c'est quand tu remarques et que tu te sens bien.

V♀ : Pas tout à fait, car il titube au départ.

Je suis obligé de prendre une autre voiture. Le garde à l'entrée nous montre le code pour passer. Donc je suis autorisé à passer. Quelqu'un m'accompagne pour avancer. Donc j'ai une aide. Nous passons un passage en plan avec une montée et de l'eau affleurant. Cela me fait penser au travail de l'analyse, l'eau représentant l'inconscient. Mais je ne suis pas équipé pour aller dans l'eau.

L♀ : Tu n'as pas encore tous les outils.

M♀ : Tu ne te sens pas assez armé.

Je finis par monter sur le talus où il y a un chemin. C'est positif. Sur le talus je suis à pied. Mais c'est comme si je devais réapprendre à marcher. Je n'avance pas avec... (mot illisible sur mon carnet). Nous sommes plusieurs. Sur notre gauche, des véhicules étranges, donc en bas. A notre niveau ils s'engagent mal sur une série de dos d'âne... mais rien de grave. Ils auraient dû ralentir. En plus ils passent au ras. Réapprendre à marcher, c'est ma situation actuelle.

L♀ : J'avais cru comprendre que tu avais plaisir à remarquer.

Ce que je ressens de mon rêve, c'est qu'il reste tout un parcours un peu chaotique à faire.

V♀ : Un point positif, c'est que tu vois la situation de haut. Toi tu es prudent, au contraire des autres véhicules. Tu peux pressentir un danger, mais ils font eux-mêmes des bêtises.

Je pense qu'il ne faut pas que je dramatise sur ce qui m'arrive en ce moment. Beaucoup de turbulences, mais ce n'est peut-être pas si grave.

V♀ : Tu t'en sors bien.

Si c'est l'interprétation du rêve, c'est très bien pour moi, car j'en ai besoin. Ce rêve est globalement positif.

L♀ : Il voit cette base militaire comme une rétrospective, car il se retrouve à monter sur un talus. Il est dans l'observation.

Sur le talus, je ne suis plus dans la base. Donc cela rejoint ce que je disais tout à l'heure, il faut que je quitte mon travail.

L♀ : Tu vas le faire ! Tu as des centres d'intérêt, tu viens de te faire construire une maison.

Oui, mais quand tu n'es pas bien, tu ne peux pas en profiter.

V♀ : Quand je ne suis pas bien, je n'ai pas envie de sortir. On va t'appeler, H♂. !

L♀ : Il faut que les autres appellent.

J'ai découvert quelque chose depuis quelques jours. Je pense que Graciela est toujours là avec moi, et qu'elle m'envoie toutes ces épreuves. Je pense qu'elle voyait très loin. Elle m'a dit des choses que j'ai compris 10 ans après. Elle sait parler au moment où il faut. Elle a beaucoup travaillé avec moi, mais il reste du chemin à faire. Tout arrive au moment où je pars à la retraite. J'aurais préféré partir plus calmement. Cela ne m'embêtait pas de partir, car j'ai un objectif, me mettre au service des autres.

L♀ : Tu es au service des autres.

Mais l'association ne va pas me prendre tout mon temps.

M♀ : Comme disait L♀, il faut aussi que tu sois patient. Le vide, il ne faut pas en avoir peur.

Comme disait le psychologue, il faut saisir les opportunités qui vont m'arriver.

M♀ : *Cela peut prendre trois semaines, comme six mois.*

Il faut que je me mette dans cette nouvelle situation.

L♀ : *Tu es resté dans la même maison pendant 40 ans, ce n'est pas comme changer plusieurs fois d'entreprises.*

V♀ : *Dans ma période de pré retraite, j'ai voulu remonter à cheval très vite. J'ai rempli ce vide... Il faut se méfier de ne pas prendre trop de choses sinon on est à bout de souffle.*

M♀ : *Méditation en pleine conscience. C'est comme ça qu'arriveront des choses dans ta tête. La nature peut être pour lui un refuge.*

En discutant hier avec un médecin, une indication c'est faire 20 mn de marche par jour dans la nature. Ça, je connais.

C♂ : *J'ai une amie qui avait plein de projets pour sa retraite, pour bien remplir son agenda. Finalement cela ne l'a pas satisfait. Elle est même revenue au travail. De toute manière, c'est dur de changer de vie.*

M♀ : *C'est aussi très dur de se lever le matin pour faire un travail qui ne vous plaît pas trop. Donc avoir du temps pour soi, c'est un plaisir.*

Pour l'instant j'attends que les médicaments fassent leurs effets. Cela fait 8 ou 9 jours que je prends des antidépresseurs, Seresta et Alprazolam (Xanax). Je ne suis pas du genre à me bourrer de médicaments

V♀ : *Moi je prends un médicament avec mes histoires de chat, mais j'ai dû mal à m'endormir et cela m'est difficile de me lever le matin.*

C'est super.

V♀ : *Je m'endors à 4h du matin et je me lève à midi. Mais avant je n'aurais jamais imaginé faire la grasse matinée.*

M♀ : *Ce n'est pas très bon, c'est un manque de désir.*

V♀ : *Cela fait pas mal de médicaments. Cela signifie que tu as des états d'angoisse importants.*

Ah, oui.

V♀ : *Il faut attendre que le Seroplex fasse son effet.*

L♀ : *Il faut faire attention à la somnolence et à la perte de mémoire.*

J'ai surtout besoin de réduire ma charge d'anxiété.

V♀ : *J'ai connu l'anxiété pendant des années.*

C'est difficile à expliquer, il faut l'avoir vécu. Il ne faut pas hésiter à prendre des médicaments pour s'aider quand c'est trop fort. Quand j'ai arrêté mes médicaments, cela a été très progressif.

V♀ : *Pour m'endormir, je prends un anti histaminique.*

L♀ : *Un antidépresseur, tu peux en prendre longtemps. Un anxiolytique, c'est très fort, tu peux avoir un effet d'accoutumance. Pour l'instant tu es en crise, car il faut bien suivre la prescription.*

M♀ : *Pour toi la crise est bien cernée et tu ne peux pas renoncer au face à face. Tu peux te passer de ton travail, mais... L'angoisse est là, parce que Graciela n'est plus là, tu ne peux plus te décharger en confiance.*

L♀ : *C'est un moment très dur pour toi, mais c'est une manière de t'émanciper.*

Je ne l'ai pas dit, mais tout a commencé il y a trois semaines, il s'est passé quelque chose de très grave au travail. J'ai fini par comprendre quelques jours après. A un moment donné, je me sentais mal, était-ce un coup de froid ? Cela a commencé par une nuit blanche. En fait, au travail, une collègue s'est défenestrée. Puis mise en place rapide d'une cellule psychologique. J'ai compris que dans un état de fragilité, cela a été un déclencheur. Cela a fait tout un ramdam au travail. Cela est certainement arrivé pour des raisons personnelles, mais elle l'a fait sur le lieu de travail. Elle était civile, 50 ans, avec deux enfants.

M♀ : *Le lieu est symbolique et la réalité est certainement complexe.*

D'autant plus que le matin elle a pris un petit déjeuner avec ses collègues comme si de rien n'était. J'imagine que certaines personnes du service sont choquées.

$V_{\text{♀}}$: *C'est une envie impérieuse.*

$M_{\text{♀}}$: *Cela peut être désespoir total.*

$C_{\text{♂}}$: *Il faut avoir du courage.*