

SÉANCE D'ANALYSE DE RÊVES SEPTEMBRE 2018

* * *

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*.

* * *

RÉPONSES AUX QUESTIONS

La conscience est disponible pour recevoir un message. Les rêves sont produits par l'inconscient pour répondre à des questions. Le rêve n'est pas important quand on le rêve, mais quand on l'interprète. Ce n'est pas important que le rêve soit ancien ou récent. C'est un message pour aujourd'hui.

W♀ : Pourquoi rêve-t-on ?

On a besoin de ressentir un équilibre. Nous sommes dans la vie quotidienne avec beaucoup d'impressions et des choses non comprises et non intégrées. A travers les rêves, s'expriment des solutions à des problèmes qui ont besoin d'être compris, à des questionnements dans le présent ou dans le passé, mais qui ont une importance ici, maintenant, entièrement dans l'aujourd'hui. Il faut penser que l'inconscient représente les trois quarts de notre vie totale psychologique. L'inconscient dans toute cette mémoire philo onto génétique contient toute l'expérience de l'humanité, des animaux, des plantes, des pierres. Il y a différents niveaux de compréhension des rêves. Le rêve en tant que symbole, parle de choses universelles et complémentaires. Par rapport au quotidien, les rêves sont des touches d'attention sur des choses qui nous arrivent tous les jours. On rêve pour équilibrer l'énergie psychique.

W♀ : On fait des rêves qui déstabilisent. C'est ceux-là dont on se rappelle, par exemple les cauchemars. Et si le rêve est répétitif ?

Si on arrive à l'interpréter correctement, la répétition s'arrête. Vous parlez actuellement de cauchemars et pas de rêves paisibles. Pourquoi les cauchemars restent si ancrés et pourquoi parfois après un cauchemar on a peur de s'endormir une autre fois ? Les cauchemars correspondent à des traumatismes très profonds, qui peut-être n'ont pas été contemplés ou compris. Mais il y a quelque chose qui déséquilibre. Un cauchemar correspond à un moment où le psychisme est hyper chargé, pas seulement de négatif, chargé et pas assez compris. C'est très important de pouvoir interpréter les rêves et les cauchemars et les comprendre par rapport au symbolique ou la vie quotidienne. Ai-je répondu à votre question ?

B♂ : S♀ a une question.

S♀ : Pourquoi se souvient-on de certains rêves et pas d'autres ? Ou de cauchemars ? Quand on se réveille on sait qu'on a rêvé de quelque chose, on ne s'en souvient plus.

Quand vous ne vous en souvenez pas et que vous avez une sensation ou une émotion, il faut interroger cet état d'inquiétude pour voir si on peut avoir un mot qui vient de cette expérience nocturne.

S♀ : D'accord.

En général l'oubli est naturel. Même si on ne se souvient pas du thème du rêve, l'expérience du corps fonctionne. L'effet fonctionne. Après on peut associer, à travers un travail on peut récupérer.

P♂ : Je n'ai pas compris.

Tu peux te poser la question, dans quel état j'étais hier soir quand je me suis endormi. Qu'est-ce que je ressens dans mon lit ? Parfois il n'est pas nécessaire de se souvenir du rêve, mais se rappeler de la sensation peut suffire. Car cela résonne à l'intérieur.

H♂ : Une bonne image du rêve oublié, c'est comme une pelote de laine. Parfois on a perdu le fil. Si on

arriver à retrouver le fil, à remonter un peu, on peut commencer à interpréter quelques éléments du rêve. Si on continue, c'est le travail des associations, on peut arriver à remonter à plus d'éléments du rêve.

A♀ : J'ai aussi une question. Est-ce important de se dire que cette nuit j'ai rêvé ou fait un cauchemar ? Régulièrement j'ai l'impression de faire des rêves ou des cauchemars parce que je suis tourmentée. Quand je dors et que je suis sereine, habituellement je ne fais pas de rêve.

W♀ : On rêve toutes les nuits. C'est le fonctionnement du cerveau.

Ce qui reste d'une journée mal vécue ou d'un souci, c'est une inquiétude, un mal-être, un sommeil non reposant. En vérité, quand on est mieux, c'est quand on laisse venir le sommeil en laissant de côté des questionnements sur si je suis angoissé, si je suis bien. C'est comme plonger dans une piscine bien profonde et laisser faire le sommeil compensateur d'une activité de la veille. En réalité vous parlez de vos angoisses, mais elles ne vont pas forcément influencer le rêve. Car derrière les angoisses il peut y avoir des éléments qu'on peut découvrir et travailler pour comprendre l'angoisse.

H♂ : J'ai une question. Normalement on rêve toutes les nuits. Quand on oublie son rêve le matin, est-ce qu'il y a quand même un travail à l'intérieur de soi, un impact ?

Ah oui. Dans l'inconscient il y a un point de conscience et dans la conscience il y a un point d'inconscient. Quand on fait des actes manqués, des erreurs d'appréciation, des lapsus, c'est que l'inconscient est en train d'agir sur la conscience. Quand on dort, cela continue. La mémoire peut ne pas retenir le rêve. Mais cela n'empêche pas l'action du rêve dans la totalité psychophysique de celui qui dort.

H♂ : Il peut y avoir une remontée vers la conscience, mais qu'on perçoit mal, qu'on a du mal à mettre en mots. On sait qu'on a rêvé, mais on ne se rappelle plus de quoi.

La première chose à retenir, c'est si on se sent bien ou pas. Même si on ne se souvient pas du tout du rêve, les impressions du rêve sont importantes. Une autre question ?

V♀ : J'ai une question sur l'interaction entre le somnifère et le rêve. Est-ce que cela nous empêche de rêver ?

Non, cela n'a rien à voir. Le somnifère a une action neuro physique. Il propose un sommeil plus profond à quelqu'un qui a un problème avec le sommeil normal, une difficulté de s'endormir, un sommeil coupé. Mais le somnifère n'est pas un ennemi de l'homme comme on peut l'imaginer. C'est une solution en cas d'irrégularités profondes dans le sommeil. Parfois le somnifère est nécessaire. Et vous savez tous que je ne suis pas pour les médicaments.

B♂ : Si on va lire des nouvelles un peu négatives ou qu'on écoute de la musique qu'on aime, avant de s'endormir, est-ce que cela oriente un rêve ? Est-ce que cela peut orienter la négativité ou la positivité ?

Tout ce qui précède l'endormissement peut conditionner la direction de l'état interne pour le sommeil profond. Dans l'éveil, notre EEG est comme ça. Quand on s'endort, dans le sommeil profond, l'EEG est très lisse. Pendant le rêve, l'EEG a le même tracé que pendant l'éveil.

W♀ : Les rêves me permettent de m'équilibrer.

S♀ : D'où proviennent les rêves ?

L'inconscient a besoin d'exprimer un tas de choses que la conscience ne connaît pas. Donc l'activité onirique est fondamentale pour équilibrer l'énergie physique et psychique.

W♀ : Chacun dispose dans son inconscient de toute l'histoire des générations de sa famille. Donc mes rêves ont un lien avec l'expérience de ma famille. Même si je n'ai pas choisi d'être déportée en Sibérie, ma maman l'a été.

Le corps est imprégné, même sans avoir l'interprétation. La fonction du rêve est d'équilibrer les forces de l'inconscient. Il faut que les messages puissent être interprétés. Sinon le corps les intègre. Les rêves ont une fonction libératrice des énergies qui sont parfois bloquées. Vous allez voir. Je vais faire référence à une famille de rêves. Tel rêve c'est tel thème. Lévy Strauss a analysé les grands rêves comme des familles de rêves. Jung parle aussi des familles de rêves. Depuis la Pythie de Delphes il y a de grands rêves qui marquent des changements sociaux. Beaucoup de choses se passent dans le système onirique et cela fonctionne comme des intuitions utiles pour guider la vie quotidienne dans l'action.

W♀ : En sophrologie on fait ce qu'on appelle des rêves éveillés, même si on n'est pas endormi, les

sensations sont étonnantes, on se rappelle de tout ce qu'on a dit. L'inconscient fonctionne-t-il de la même façon ?

Quand on fait des rêves en sophrologie, on passe par l'induction, on fait les quatre niveaux jusqu'à arriver à la sophronisation pour que le patient puisse écouter et créer ses images. Après, quand il parle après avoir passé par le deuxième niveau de relaxation... puis il est dans un état sophroliminal, un état hypnotique, comme dans le sommeil.

B♂ : J'avais une question. Les rêves peuvent être libérateurs, mais ce sont ceux qu'on n'a pas interprétés, qui nous posent problème.

Oui. Tout à fait.

B♂ : Tu avais interprété un rêve libérateur avec mes parents. C'était magnifique.

On peut passer aux rêves. Il faut penser que dans l'inconscient il y a tout le complexe autonome de l'inconscient collectif. Tout cela peut s'exprimer. Ce sont les oracles dans l'histoire.

M♀ : Il y a des périodes où on rêve plus, par exemple quand on est plus détendu.

Oui, mais il y a aussi les états de nécessité. Les rêves, si on s'en souvient, on peut les interpréter. C'est très important de le faire, car cela permet d'écouter ce dont on a besoin aujourd'hui.

M♀ : Tu peux te rappeler d'un rêve au matin. Mais quand on est feignant, comme moi, on ne l'écrit pas et je le perds.

A♀ : Il suffit de se rappeler d'un mot et cela permet de remonter au rêve. Des compositeurs de musique ont réalisé leur composition après un rêve.

M♀ : Le soir en m'endormant je vois des objets en couleur, des formes, comme des tableaux créés, cela m'envahit avant la phase d'endormissement, c'est très agréable. Et j'ai des images merveilleuses.

Exactement. Ce sont des images hypnagogiques. Ce sont toutes les formes qui précèdent le sommeil profond.

M♀ : On se rend compte qu'on a tous en soi une créativité considérable.

A♀ : Moi, le soir j'ai l'impression que je vais tomber. C'est très désagréable.

H♂ : C'est bien, car c'est un début de lâcher-prise. C'est plutôt positif.

A♀ : Oui, c'est vrai. Mais j'ai un problème d'endormissement et de lâcher prise.

H♂ : Mais il est conseillé quand on s'endort le soir, quand on veut avoir des rêves, c'est de s'endormir avec des pensées positives, des choses agréables. On a des réponses si on se pose des questions. Le matin il faut un carnet et un stylo et dès qu'on s'éveille, tout de suite écrire, même un mot. Ou éventuellement utiliser un enregistreur, car cela part très vite le matin, en quelques secondes.

A♀ : L'endormissement, c'est le moment où j'ai toutes les angoisses qui reviennent.

H♂ : N'avez-vous pas des pensées positives ?

A♀ : Si justement j'essaie de penser à ça. Même pour une sieste je pense à toutes ces angoisses. C'est un cercle vicieux. L'endormissement, c'est le moment le plus difficile de la journée, car arrivent toutes les angoisses. Du coup je n'arrive pas à m'endormir, car elles arrivent les unes après les autres.

Ce serait intéressant de retenir la première angoisse qui arrive.

A♀ : En général c'est toujours la même et focalisée sur la perte de mes grands parents. Car j'étais très proche. J'ai perdu mon grand-père il y a un an et maintenant je me dis que je vais perdre ma grand-mère. Cela revient tout le temps. J'imagine ma vie sans ma grand-mère.

C'est un trait obsessionnel de ton caractère. Ta grand-mère est vivante.

A♀ : Oui, je profite d'elle. Depuis, toute petite, que je suis en capacité de comprendre, j'ai des angoisses sur la perte de mes grands-parents.

B♂ : Est-ce que la distance qui te sépare de Paris à Bordeaux accentue cela ?

A♀ : Je pense plutôt que cela me fait du bien car je suis partie après le décès de mon grand-père. Impression que j'avais besoin de partir. Mais je suis aussi triste de ne pas voir ma grand-mère. Mais je l'appelle tous les jours et je rentre assez souvent. Cela me fait souffrir car je me dis que ce sont les dernières années et je ne suis pas là. J'essaie de me dire que je dois vivre et que je ne suis partie de

Bordeaux à cause d'eux.

Raconte-moi un rêve !

* * *

ANALYSE DE RÊVES

A ♀

Je fais beaucoup de cauchemars sur cela, du coup. Quand j'avais 15 ans, je me souviens d'avoir rêvé que la maison de mes grands-parents était en feu. Et ce rêve m'est resté. Il y a trois semaines j'ai fait un rêve où j'étais dans une ville où on a une maison de vacances où j'allais souvent avec mes grands-parents. Il y avait du monde partout, je ne comprenais pas, jusqu'au moment où on m'a dit que c'était l'enterrement de ma grand-mère. Je me souviens de m'être réveillée en panique total. Je me suis dit que je devais appeler mon grand-père jusqu'à me rendre compte, en quelques secondes, qu'il n'était plus là. Ce sont souvent des rêves comme ça.

Qu'est-ce qui s'est passé quand tu avais 15 ans ? Quel événement a eu lieu ? Car la maison qui brûle est un thème très important qui doit être lié à une expérience de ta vie quelque part.

Il ne s'est rien passé. C'est à partir du moment où j'ai compris que la mort existait, que j'ai commencé à me dire que je pouvais perdre mes grands-parents, personnes dont je suis très proche. Je n'ai pas vécu de traumatisme. Je pense plutôt avoir eu une bonne enfance.

B♂ : *Est-ce que tu penses qu'à cet âge quelque chose t'a rapproché de tes grands-parents pour t'éloigner de tes parents ?*

A l'adolescence je m'entendais mal avec ma mère, c'est sûr.

H♂ : *Vous parlez de vos grands-parents, mais pas de vos parents.*

Oui, c'est ça. Mes parents n'ont pas l'âge de partir, donc je m'inquiète plus pour mes grands-parents. Pourtant maintenant je m'entends bien avec mes parents. A part ma mère.

B♂ : *Tes grands-parents t'ont-ils surprotégé ?*

Oui, toujours. Ils n'habitaient pas très loin et mes parents travaillaient beaucoup, donc ils étaient très présents. En plus on est les seuls petits enfants, avec mon frère.

As-tu un souvenir de feu, de flammes ?

Non, mais j'ai la phobie du feu. Depuis que je suis en appartement, à Bordeaux ou à Paris, je me demande, en m'endormant, comment je vais sortir si l'immeuble est en feu. Je m'imaginai sortir par la fenêtre car j'avais vu un escalier sur le toit. A Paris, c'est pire, car je ne sais pas au 5^e étage comment je vais faire.

V♀ : *Le feu était-il déjà présent avant l'âge de 15 ans ?*

Je ne m'en souviens plus.

V♀ : *Est-ce que cela pouvait déjà être une angoisse ?*

Non.

M♀ : *Dans ta famille, n'as-tu jamais eu d'accident important dont tu aurais eu connaissance ?*

V♀ : *Un traumatisme dont tu aurais entendu parler ?*

Je sais que mon père avait eu un accident de moto, mais rien de grave, il s'était juste cassé des membres.

P♂ : *Cette phobie est-elle récente ?*

Depuis que je suis dans des appartements. Avant, chez mes parents, j'étais dans une maison. A 18 ans je suis partie. J'ai peur de ne pas savoir sortir s'il y a un début de feu. C'était avant le décès de mon grand-père.

M♀ : *Moi, ce que je peux te donner comme conseil avant de trouver la solution, il faudrait que tu apprennes auprès des pompiers comment faire en cas de feu. Cela te donnerait une assurance personnelle, plutôt que te laisser t'obséder.*

Bien sûr.

H♂ : *Par exemple un détecteur de fumées.*

Oui, j'en ai un, je le vérifie.

V♀ : *Peut-être que tu te dis qu'un feu dans un appartement peut être lancé par une autre personne, que tu ne peux pas*

Tout est lumineux dans l'église. On voit des cierges de chaque côté à l'entrée.

M♀ : As-tu eu de telles images d'église avec des cierges dans ta vie ?

Si, la cathédrale de Buenos Aires. L'immeuble me fait penser au balcon où j'habite au 114, rue Michel-Ange.

M♀ : Entre la France et l'Argentine, une rue vous sépare.

H♂ : Tu regardes l'Argentine.

Je rêve de vacances en Argentine. J'ai prévu d'y aller en février, car pendant les fêtes il fait trop chaud.

H♂ : Je t'ai demandé hier si tu allais en Argentine.

J'écris à mon petit-fils que j'y serai en février. Je lui ai dit que je venais lui couper les cheveux.

H♂ : Tu es baignée par la spiritualité.

M♀ : Qu'est-ce qui s'est passé dans cette cathédrale de Buenos Aires ?

Cela me rappelle la vie de ma famille. Il y aura peut-être le mariage de Juan Augusto, de mes petits-fils

H♂ : Il fait une carrière d'actuaire.

S♀ : Il travaille sur des bases de données financières. Il joue sur les taux de change.

Équipe de « SOS Psychologue