

ASSOCIATION « LA RIVIÈRE DES RÊVES »

Texte de présentation Joëlle Caujolle



Un jour, le philosophe Zhuangzi s'endormit dans un jardin fleuri, et fit un rêve. Il rêva qu'il était un très beau papillon. Le papillon vola çà et là jusqu'à l'épuisement; puis, il s'endormit à son tour. Le papillon fit un rêve aussi. Il rêva qu'il était Zhuangzi. À cet instant, Zhuangzi se réveilla. Il ne savait point s'il était, maintenant, le véritable Zhuangzi ou bien le Zhuangzi du rêve du papillon. Il ne savait pas non plus si c'était lui qui avait rêvé du papillon, ou le papillon qui avait rêvé de lui.

DES OUTILS POUR MIEUX COMPRENDRE SES RÊVES

Les rêves exercent une fonction thérapeutique naturelle qui est amplifiée par le travail d'interprétation.

C'est l'attention aux images oniriques et un questionnement du rêve, favorisés par le regard extérieur de celui qui mène l'enquête, qui permettra de mieux comprendre la nature de notre être intérieur.

Celui-ci se présente sans cesse dans les rêves pour être accueilli par la conscience et trouver sa place dans notre vie.

Pourquoi un atelier pour interpréter les rêves ?

Parce que nos rêves nous accompagnent tout au long de notre vie et même si le dicton dit que « la nuit porte conseil », il n'est pas de lieu dans notre vie courante où l'on prenne le temps de les considérer et de les comprendre. Parfois les rêves nous disent sans cérémonie ce qu'ils ont à dire

et dans ce cas bien sûr nous n'avons pas besoin de les décrypter, mais la plupart du temps leur sens reste difficile d'accès. Si la psychanalyse pose comme pierre d'angle l'importance du rêve comme « la voie royale qui mène à l'inconscient » (S. Freud), il convient de chercher si l'on veut se connaître, ce qui se cache derrière les scénarios oniriques qui occupent nos nuits. Écouter la voix pleine de sagesse des rêves, apprendre à suivre son guide intérieur pour être plus adaptable à la vie extérieure, prendre conscience de nos attitudes afin de dénouer certaines situations, tel est le propos de l'interprétation des rêves. La prise en compte de l'inconscient permet de comprendre quels sont nos besoins et de nous orienter dans une direction en accord avec la totalité de notre personne. L'interprétation des rêves n'est pas une activité de voyance bien que l'intuition soit nécessaire, elle est une approche rigoureuse et rationnelle, son efficacité conduit à la joie de saisir le sens des rêves qui nous échappait jusqu'alors.

L'association *La Rivière des Rêves* a pour objectif l'interprétation des rêves et leur intégration à la vie quotidienne. Ce travail se réalise en atelier de deux ou trois personnes maximum. Les participants apprennent à examiner leurs propres rêves mais aussi à questionner les autres rêveurs afin de les aider à mieux comprendre le sens des images et des scénarios de leur vie onirique.

L'écoute des rêves, au centre du travail sur soi

Même si le cadre d'un atelier de rêves est foncièrement différent de celui de l'analyse, il se différencie de lui sur divers plans - transfert, projections, autonomie, nature de la démarche - il se pose aussi comme la tentative pour chaque participant de relier le monde onirique à la vie extérieure.

« *Nous, thérapeutes, nous ne sommes que des traducteurs de rêves.* » dit Marie-Louise von Franz, la plus proche collaboratrice de Jung pendant trente ans. Elle insiste sur la nécessité qu'il y a à s'en tenir rigoureusement aux rêves. L'ouvrage *La voie des rêves* rappelle aux fondements du travail psychologique selon la voie de la psychologie des profondeurs. Ses propos illustrent sans quiproquo la nécessité de faire de l'interprétation des rêves, l'essentiel de la démarche dans un travail sur soi :

« Ainsi, dans l'école jungienne, nous suivons les rêves. Nous travaillons avec le patient pour découvrir leur signification et nous nous limitons à cela. En travaillant ensemble de cette manière, le patient n'a pas l'impression d'avoir été mis dans la camisole de force de la normalité ou de l'adaptation, selon la conception qu'en a l'analyste. Il suit ses propres suggestions intérieures, ce que sa propre psyché lui dit. L'analyse apprend donc aux gens à être capable d'écouter leur voix intérieure et de la suivre avec l'aide des rêves. »

Existe-t-il une méthode pour interpréter les rêves ?

Laissons la parole à C. G. Jung :

« Je ne me prévaux d'aucune théorie des rêves; j'ignore leur provenance. Je ne suis pas le moins du monde assuré que ma façon de manipuler les rêves mérite le nom de méthode. Je partage tous les préjugés contre leur interprétation, quintessence d'incertitude et d'arbitraire. Mais d'un autre côté, je sais que lorsqu'on médite un rêve assez longtemps, allant au fond, lorsqu'on le conserve par devers soi, l'examinant de temps en temps sous ses différents aspects, il s'en exprime en général, toujours, un intérêt certain. Ce que nous en recueillons n'est naturellement pas un résultat scientifique duquel on pourrait tirer quelque gloriole ou que l'on pourrait rationaliser, mais c'est un avertissement d'importance pratique qui indique au patient l'orientation de son cheminement inconscient. »

Cité de *L'âme et la vie*, C. G. Jung, p.92-93

Dans *Psychogenèse des maladies mentales* où Jung analyse le « rêve du cheval », on voit qu'il

procède de façon systématique et déductive. Il émet des hypothèses pour trouver le thème du rêve mais y renonce car les divers éléments dans le déroulement du scénario ne peuvent s'expliquer par cet angle de vue, aussi fait-il une nouvelle hypothèse et cette fois les images et le scénario prennent tout leur sens. Jung montre la valeur prospective du rêve et comment son dénouement engage souvent un changement d'attitude dans la vie extérieure. C'est en ce sens là que l'interprétation des rêves a partie liée avec la transformation de l'être. Lorsque nous avons capté à travers les images oniriques notre instinct et notre singularité, nous devenons capable de changement.

Un passage extrait de *La voie des rêves* de Marie Louise von Franz, explique comment elle s'y prend pour interpréter un rêve. Répondant positivement à la question de Frazer Boa : « *Existe-t-il une technique pour aborder un rêve et découvrir sa signification ?* » elle développe avec des exemples le travail d'interprétation qu'elle mène, remarquant : « *Je connais tellement bien ces règles d'interprétation que je les suis à demi inconsciemment.* » (p.52). Ceci témoigne du fait qu'elle utilise la plupart du temps cette technique. Elle part, tout comme Jung, du principe que l'on ne comprend rien à priori du rêve et qu'il faut l'interroger. Elle dit encore :

« La psychologie jungienne dispose d'une technique. Nous comparons le rêve à une pièce de théâtre et nous examinons sa structure sous trois angles : tout d'abord, l'introduction ou l'exposition, - le contexte du rêve et l'exposé du problème - ; deuxièmement, le déroulement de l'action – ce seraient les hauts et les bas de l'histoire - ; et finalement, la lysis – la solution ou, peut-être, la catastrophe. Si je ne comprends pas un rêve, je suis ce schéma. Je me dis tout d'abord : « Voyons, quelle est l'introduction ? » (p.51)

Voici ce que dit M. L. Von Franz à propos de sa technique en 1959 :

« Pour le comprendre, il faut examiner chaque aspect, comme on le ferait d'un objet inconnu qu'on tourne et retourne dans ses mains jusqu'à ce que chaque détail de sa forme soit devenu familier. [...] Je tourne autour de l'image du rêve et je refuse de tenir compte des tentatives que fait le rêveur pour s'en écarter. Revenons à notre rêve. Que dit le rêveur ? »

Elle détaille ensuite sa méthode pour interroger le rêve jusqu'au dénouement.

Questionner le rêve

Questionner sans à priori demande parfois beaucoup de temps et sous-entend d'accepter de patauger avec le rêveur jusqu'à ce qu'il trouve le sens de son rêve. Ce n'est qu'en interrogeant patiemment et avec précision les images que le sens surgit, l'expérience le montre! Cette approche se révèle être laborieuse et de temps à autre certains rêves peuvent rester impénétrables et être compris des mois ou des années plus tard. L'interprète travaille dans l'humilité, ne prétend pas savoir à priori ce que signifie le rêve mais interroge le rêveur. Les connaissances sur les mythes et les symboles peuvent être le préalable intéressant et quelquefois indispensable du questionnement sur le sens d'une image ou d'un scénario venus de l'inconscient personnel et vraiment particuliers au rêveur. L'interprète de rêve, s'il ne veut pas projeter des associations personnelles sur le rêve qu'on lui donne, questionne minutieusement sur les divers éléments du rêve. Qu'est-ce que cela signifie pour vous cette table ? Est-ce celle où l'on mange en famille, où l'on échange tout en buvant un thé avec des amis, où l'on travaille ? Un lit sur lequel on se voit étendu, l'associe-t-on à un lit où l'on rêve, où l'on est malade ou bien à l'éros ? Questionner... Cela vous fait penser à quoi ? Qu'est-ce que c'est pour vous...? Le questionnaire respecte le rêveur et ne se limite pas à des affirmations globales.

Les participants de l'atelier apprennent à poser des questions, et par le biais des associations, à trouver le sujet du rêve, à relier les différentes images du rêve au thème central, puis à faire le lien avec leur vécu, à considérer la valeur prospective du rêve, à réfléchir aux changements d'attitude

qu'il suggère. Le questionnaire permet de réduire les projections et la subjectivité. Pour travailler ses rêves en atelier, il faut au préalable les noter par écrit en indiquant les circonstances qui les précèdent et prendre un temps de réflexion personnelle pour examiner ce que le rêve inspire. Il faut également être disposé à appliquer dans la vie ce que nous a suggéré la sagesse du rêve, ce n'est pas une simple activité de loisir bien que parfois la créativité des rêves puisse nous amuser.

L'analyse des rêves n'est en aucun cas « une technique mécanique »

« *L'interprétation des rêves que ce soit par l'analyste ou par le rêveur lui-même, est toujours, pour Jung et ses disciples, une affaire totalement personnelle et individuelle, quelquefois empirique et fort longue, qui ne peut être résolue en appliquant des règles mécaniques* ». John Freeman dans *L'homme et ses symboles* (p.13)

« *Si l'on traite cette analyse comme une technique mécanique, la personnalité du rêveur dans son individualité n'a pas la possibilité de se manifester/.* » M.L.von Franz dans *La voie des rêves* .

L'interprétation des rêves est donc une procédure délicate qui demande de composer avec la sensibilité et le type psychologique de la personne. La façon d'arriver à la compréhension du rêve dépend beaucoup de la personnalité du rêveur. La personne peut avoir besoin de donner de nombreuses explications détaillées sur le contexte du rêve, les événements de la vie et remarquera d'elle-même les liens entre le rêve et le réel, le regard extérieur de l'interprète l'aidera à construire le sens. Ou bien au contraire le rêveur a besoin d'une sollicitation importante de l'interprète pour avancer dans la compréhension de son propre rêve en lien avec son vécu. Il est nécessaire d'être souple et adaptable tout en utilisant une procédure.

Les figures du rêve, les scénarios, les fonctions et points de vue du rêve

La démarche d'interprétation des images et scénarios oniriques engagée par les participants de l'atelier s'appuie aussi sur les jalons posés par la psychologie analytique. On observe attentivement dans les rêves la présence des éléments qui ont une fonction de *compensation* par rapport à la vie diurne. Lorsque l'on se trouve face à un rêve, il convient d'examiner attentivement les personnages et les aspects sous lesquels ils se présentent. Ce sont des traits personnels de notre psychologie dont nous ne sommes pas toujours conscients. Les rêves montrent notre *persona* c'est à dire le masque social que nous présentons à l'extérieur et qui est parfois en décalage avec notre personnalité authentique. *L'ombre* apparaît en contrepoids à travers certaines figures qui ne nous sont pas forcément sympathiques. *L'anima* ou le féminin intérieur d'un homme (l'image de son âme, sa créativité et l'éros) et *l'animus* ou le masculin intérieur d'une femme (sa capacité d'agir à l'extérieur et son logos), *l'enfant intérieur* (le potentiel de transformation et d'évolution), sont encore des aspects à examiner dans le travail des rêves dans l'atelier. Les scénarios de *nettoyage* et ceux qui poussent à la *transformation* ne cessent d'irriguer les rêves, les comprendre et les repérer fait aussi partie du travail des rêves.

Un des points majeurs de difficulté dans la compréhension des rêves est de savoir si l'on doit interpréter l'image d'un point de vue extérieur c'est à dire sur le *plan de l'objet*, le rêve renseigne ou commente un fait extérieur, ou bien d'un point de vue intérieur c'est à dire sur le *plan du sujet*, le rêve décrit la situation intérieure du rêveur. Dans la grande majorité des cas, le rêve décrit de façon métaphorique un contenu intérieur. Lorsqu'une image est chargée d'une forte tonalité négative, la réaction immédiate du rêveur est de penser que le rêve décrit quelque chose ou quelqu'un d'extérieur et que cela ne le regarde pas. En réalité le rêve est là pour nous signaler que nous nous comportons,

en un endroit qu'il nous convient de définir, comme ce personnage du rêve qui nous paraît si négatif ! Ceci concerne aussi les aspects positifs dont se parent certains personnages des rêves et nous devons apprendre à les reconnaître comme désignant cette fois nos propres qualités. Cette personne, comment pourriez-vous la définir ? En quoi pourriez-vous être comme celui ou celle que vous venez de décrire ? En quoi vous comportez-vous parfois comme elle ? Attention ! Si le sujet est trop délicat pour être exposé dans un atelier, ce travail peut-être fait par la personne intérieurement et ultérieurement. Lorsque l'on comprend alors le rêve, on est saisi : les leçons des rêves sont toujours des cadeaux magnifiques !

L'amplification

Certains rêves sont marqués par la présence dominante de contenus archétypiques, présents sous la forme de symboles collectifs. Ces images peuvent être des figures du Soi exprimant la totalité (conscient et inconscient) sous la forme de mandala, cercle, carré, perle, etc; des images archétypiques du Sage, de la Mère, du Christ, etc; des images de transformation, images d'eau, de feu, de cuisson... On ne peut pas interpréter ces rêves comme à l'ordinaire, il est nécessaire d'utiliser l'amplification, afin de comprendre leur sens. E.Perrot explique ce qu'est l'amplification :

« Chaque symbole demande à être éclairé à l'aide du contexte onirique et vital. La nature autonome du symbole, l'existence d'un inconscient collectif permettent d'inviter le rêveur à passer au-delà de ses associations personnelles et à examiner toute la portée possible de l'image proposée à sa conscience en utilisant les matériaux historiques qui s'y rapportent. Cette opération est appelée amplification. »

L'amplification précède en ce cas l'analyse du contenu personnel du rêve. Il faut ramener ensuite les événements de la vie consciente au thème qu'a dégagé la réflexion sur le symbole collectif du rêve. Par exemple une femme rêve qu'un ami lui offre une pierre précieuse, un rubis. D'abord on examinera la symbolique du rubis, ceci fait on enquêtera sur l'ami, ce sont les qualités que lui attribue la rêveuse par projection qui lui indiqueront les siennes, qu'elle ne pouvait voir.

Bienveillance et attention

Voici un extrait du texte de M. L. von Franz, cité de *La voie des rêves*, où elle raconte une séance d'interprétation de ses rêves avec Jung :

« Dès lors, chaque interprétation des rêves était une révélation. Jung disait que mes rêves étaient vraiment complexes et difficiles, de sorte que je n'en comprenais jamais un mot. Ils n'étaient, pour moi, que des casse-têtes chinois dénués de sens. J'arrivais chez Jung avec ces non-sens et, au prix de grands efforts, il en démêlait la signification. Parfois, il prenait un mouchoir, s'essuyait le front et me disait : « Que feriez-vous sans un Jung pour vous guider dans un rêve aussi complexe ? » (p.27)

Nous voyons bien que nous sommes dans une dialectique, une animation du lien entre conscient et inconscient et de plus dans une interaction alerte entre l'interprète et le rêveur, entre leurs deux inconscients et entre leurs deux conscients. Les qualités requises pour mener un travail d'analyse reste vrai dans un travail sur les rêves en atelier. Pour comprendre la réalité des rêves et la mettre en coïncidence avec la réalité de la vie consciente, il faut déployer de l'énergie, avoir une grande écoute et faire preuve de bienveillance. De même dans un atelier d'interprétation de rêves, on ne porte pas de jugement, on n'essaie pas d'influencer le rêveur par son point de vue personnel, on ne tente pas de faire rentrer la personne dans un moule façonné sur une norme sociale et qui nuirait à

son individualité. C'est elle même qui tranchera sur le sens que le rêve a pour elle.

Comment est-on sûr qu'un rêve a bien été interprété ?

La relation rêveur-interprète étant vivante et donc dépendante non seulement de la position intellectuelle, mais aussi des affects et de l'intuition de chacun, s'inscrit dans une dynamique singulière qui participe au surgissement du sens. La méthode utilisée, et même la référence à une école de psychanalyse reste toujours conditionnelle à ce qui est de l'ordre du vivant et de la communication et qui reste finalement Mystérieux. Lorsqu'un rêve a été compris c'est comme si une lumière se faisait soudain, éclairant une zone restée jusqu'alors dans l'ombre, et induit chez le rêveur le sentiment que « *c'est bien ça !* ». On ressent alors soulagement, gratitude et contentement, on est ravi de constater l'intelligence des rêves. Saisir la valeur prospective qui est présente dans la grande majorité des rêves et prendre conscience de la façon dont ils nous ouvrent à l'avenir/advenir reste essentiel dans la démarche.

Un rêve que l'on comprend est toujours un vecteur de changement !



« En chacun de nous existe un autre être que nous ne connaissons pas. Il nous parle à travers le rêve et nous fait savoir qu'il nous voit bien différent de ce que nous croyons être. Donc, quand nous nous trouvons dans une situation difficile et insoluble, cet autre, étranger, peut parfois nous éclairer d'une lumière plus propre que toute autre à modifier l'attitude qui nous a mis dans la situation difficile. »

C.G. Jung, *L'âme et la vie* .

Bibliographie

Références bibliographiques utilisées pour cette présentation:

L'âme et la vie, C.G . Jung, Le livre de poche, 1998

La voie des rêves, M-L von Franz, La Fontaine de Pierre, 2008

L'homme et ses symboles, Ouvrage collectif, Robert Laffont, 2002

Psychogenèse des maladies mentales, C.G. Jung, Albin Michel, 2001

Mieux comprendre la psychologie analytique

100° /° Jung, Viviane Thibaudier, Eyrolles, 2011

Jung, La passion de l'autre, Aimé Agnel, Les essentiels de Milan, 2004

Le vocabulaire de C.G. Jung, Collectif, Ellipses, 2005

C.G. Jung « ma vie », Souvenirs, rêves et pensées, recueillis par Aniéla Jaffé, Témoins Gallimard

Mieux comprendre les images et les symboles des rêves

Dictionnaire des rêves, Hélène Renard, 1998

Encyclopédie des symboles, La Pochothèque, Le livre de poche, sous la direction de Michel Cazenave.

La symbologie des rêves, la nature, Jacques de la Rocheterie, Imago, 1997

La symbologie des rêves, le corps humain, Jacques de la Rocheterie, Imago, 1993

Rêves à vivre, Christiane Riedel, Editions de Mortagne, 1995

Nouvelles parutions 2012

Reflets de l'âme, Projections et recueillement selon la psychologie de C.G. Jung, Marie-Louise von Franz, traduction de Jacqueline Steib-Blumer, Médecis- Entrelacs, 2011.

Jung revisité, Jung et le religieux, Michel Cazenave, Entrelacs, 2 tomes, 2011 et 2012

Intelligence du rêve, Anne Dufourmentelle, Manuels Payot, 2012



Atelier de Rêves

À QUOI SERT L'ATELIER DE RÊVES?

À mieux comprendre le langage de l'inconscient à travers les rêves de tous les participants, à saisir que les rêves ont un sens qui d'emblée nous échappe, et bien sûr, à les relier à la vie pour la rendre plus harmonieuse.

COMMENT SE DÉROULE L'ATELIER?

Chaque participant vient à l'atelier avec un ou deux rêves écrits, en précisant le contexte et la situation au moment du rêve. Les participants apprennent à poser les questions pour élucider le sens du rêve. L'analyse des symboles rencontrés est toujours reliée aux associations personnelles du rêveur. Le récapitulé permet de faire le point et invite le rêveur à un changement de l'attitude consciente.

ATTENTION !

Chaque rêveur est responsable de son interprétation, l'interprétation du rêve n'est pas imposée par les autres participants ou le médiateur, elle s'inscrit dans une démarche laïque et respectueuse de la vie privée.

Atelier d'environ deux heures, participation 15 € la séance

Bienvenue à vos rêves!

Contact: tel 06 63 21 90 20 ou joellecaujolle@free.fr

Association loi 1901, LA RIVIÈRE DES RÊVES