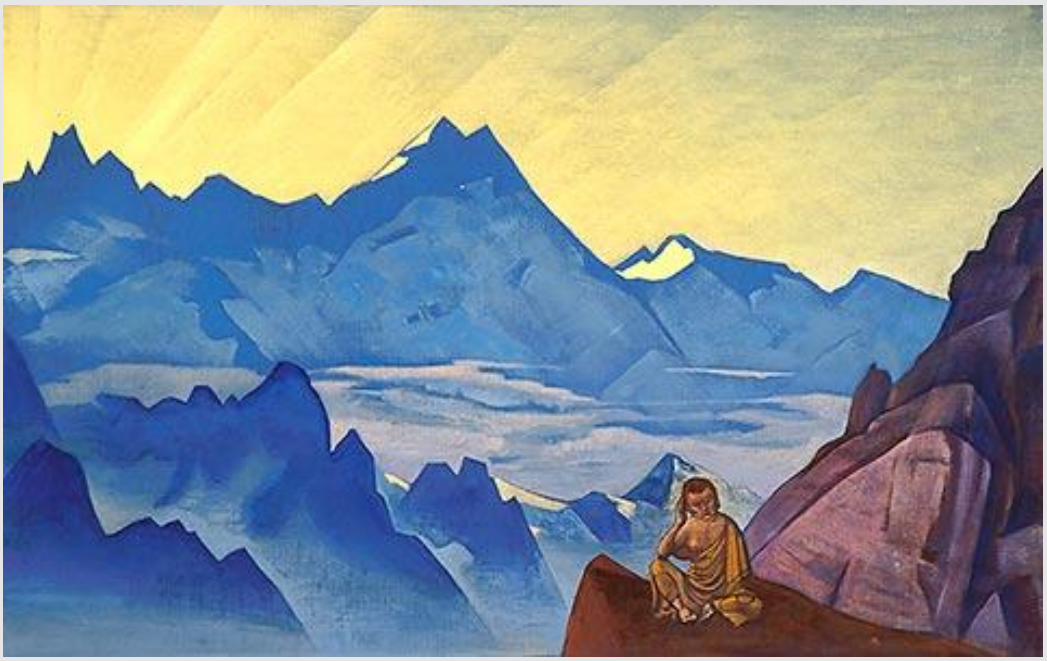
Michel Claeys Bouuaert

L'Appel du Rêve



A l'écoute du miroir intérieur

- Interprétation et psychothérapie –

Du même auteur :

Pratique de l'Education Emotionnelle, *Souffle d'Or 2004, 2008.*
Education émotionnelle : guide de l'animateur, *Souffle d'Or 2008.*
Thérapeute à coeur ouvert, *Souffle d'Or, 2008.*
L'éducation émotionnelle, de la maternelle au lycée, *2013.*
La Source au cœur de l'Être – *Fondements et pratique de la thérapie du Moi Essentiel, 2013.*

L'APPEL DU REVE – *A l'écoute du miroir intérieur*

Copyright Michel Claeys Bouuaert, 2010.

www.michel-claeys.com

Table des matières

Préambule 5

Introduction : *le jeu en vaut-il la chandelle ?* 10

1. Rêve et science 18
- 1.1 Le rêve et les cycles du sommeil
- 1.2 Le rêve et la recherche scientifique
  - Pourquoi rêve-t-on ?
  - Le rêve comme processus de rééquilibrage émotionnel
  - Le rêve est une fonction liée au cerveau droit
  - Les rêves ont-ils un sens ?
  - L'interprétation des rêves
  - D'où provient l'intelligence du rêve ?
  - En conclusion : quelle est la fonction du rêve ?
- 1.3 Quelques prémisses de base

2. Les différents types de rêves 35
- 2.1 Différences de forme
  - 2.1.1 Les messages entrants
  - 2.1.2 Les écrans de veille
- 2.2 Expériences durant le sommeil à ne pas confondre avec le rêve
- 2.3 Différences quant au contenu

3. Les différents aspects du travail sur soi par le rêve 56
- 3.1 Se remémorer le rêve
- 3.2 Le récit du rêve
- 3.3 Identifier les éléments du rêve
- 3.4 Décoder et reformuler chaque élément
- 3.5 Reconstituer le récit du rêve en langage décodé
- 3.6 Identifier le message du rêve
- 3.7 Le travail intérieur auquel le rêve invite
- 3.8 Incubation et résolution de problèmes

4. Les clés de l'interprétation 74
4.1 Nos rêves parlent de nous 74
4.1.1 Miroirs de notre théâtre intérieur
4.1.2 Nos relations avec le monde extérieur
4.2 Comment interpréter le langage du rêve 84
4.2.1 L'atmosphère et le cadre du rêve
4.2.2 Les acteurs du rêve
4.2.3 L'action dans le rêve
4.2.4 Les autres éléments du rêve
4.2.5 Etude de cas
4.3 Nos souspersonnalités dans les rêves 105
4.3.1 Harmoniser nos différents espaces intérieurs
4.3.2 Masculin et féminin dans la symbolique du rêve
4.3.3 Le parent intérieur et l'enfant intérieur
4.3.4 Les modèles parentaux intégrés
4.3.5 Nos espaces ressources
4.4 Ressentis et émotions dans les rêves 124
4.4.1 Equilibrer notre corps émotionnel
4.4.2 L'eau dans les rêves
4.4.3 Faire face aux peurs et aux monstres
4.5 La mort dans les rêves 138
4.6 La notion de temps dans la perspective du rêve 141
4.7 Rêves et développement spirituel 145
4.8 Rêves et sexualité 153
4.9 Rêves et réincarnation 160
4.10 La confusion dans les rêves 165
4.11 La composante individuelle et culturelle 167

5. Le langage symbolique :
guide de reformulation des éléments oniriques 169
5.1 Les éléments naturels 170
5.2 L'action 181
5.3 Les personnages 190
5.4 Maisons, bâtiments et autres lieux 202
5.5 Véhicules, routes et chemins 216
5.6 Objets divers 220
5.7 Les parties du corps 234

5.8 Animaux, insectes 246
5.9 Nombres 260
5.10 Couleurs 263

6. Le travail du rêve en thérapie 267
6.1 Introduire le travail du rêve face aux clients
6.2 Le récit du rêve
6.3 Clarifier le contexte
6.4 Identifier le message
6.5 Le travail thérapeutique
6.6 Identifier la situation de vie à laquelle le rêve fait référence
6.7 Faire confiance au rêve
6.8 Les rêves suggérant un traumatisme sexuel occulté
6.9 Percevoir les signes de progression du client
6.10 Etude de cas

Annexe 1 – **Galerie du rêve** 307
Annexe 2 – **Index des rêves** 337
Annexe 3 – **Index des éléments oniriques**
apparaissant dans les rêves cités 342

Bibliographie 352

A propos de l'auteur 353

Préambule

Mars 2005. J'étais en Chine depuis plusieurs années déjà. Mon livre sur l'Education Emotionnelle venait d'être traduit en chinois. J'avais commencé à donner quelques conférences dans deux ou trois universités de Pékin et je cherchais à pénétrer davantage l'environnement chinois. Parmi les personnes qui s'étaient intéressées à ce que j'avais à offrir, il y avait une jeune femme, appelons-la Nancy, psychothérapeute et enseignante dans une de ces universités. J'avais fait un exposé à ses étudiants, et j'avais tout de suite senti que nous pouvions faire davantage de choses ensemble. J'eus alors l'idée de lui proposer un atelier sur les rêves, gratuit, non pas pour ses étudiants mais pour ses collègues thérapeutes. Je n'avais jamais animé un tel atelier précédemment, mais j'avais accumulé une longue expérience personnelle dans le travail du rêve ainsi que dans mon travail thérapeutique. Je savais que ce serait passionnant et j'avais très envie de faire cette expérience. Elle accepta immédiatement. Quelques semaines plus tard Nancy réunissait, pour mon premier atelier de rêves en Chine, une bonne douzaine de jeunes psychologues de divers horizons : thérapeutes, enseignants, psychiatres. L'atelier se tint tous les dimanches matins pendant plus de deux mois. Il fut mémorable. Ces jeunes hommes et femmes étaient passionnés. Tous déjà bien rodés au développement personnel, ils contribuèrent et s'impliquèrent activement. Le travail des rêves était relativement neuf pour eux. Ils en retirèrent un bénéfice profond et émouvant. A la fin, nous passâmes une soirée à chanter jusque tard dans la nuit sur une barque au large du lac de Houhai.

Nancy était si motivée et si compétente dans ses efforts d'organisation et de traduction que nous nous trouvâmes rapidement engagés dans un programme suivi d'activités… Puis la magie opéra. Non seulement les stages et formations se multiplièrent, mais il devint peu à peu évident que la vie nous avait réunis, elle et moi, pour autre chose encore que le travail. Je savais que j'avais quelque chose à donner à la Chine, mais je n'avais jamais osé espérer que la Chine me donnerait en retour un tel cadeau : j'avais enfin trouvé la femme que j'avais passé ma vie à chercher.

Nos ateliers de rêves se poursuivirent. À ce jour, des centaines de personnes y ont participé. Chaque rêve offre toujours un moment magique d'émerveillement et de prise de conscience. Certains ont été capables de mettre des mots sur leur expérience, telle que cette jeune femme :

'Je n'avais aucune idée de ce que mon rêve pouvait signifier avant que nous ne l'explorions dans le groupe. Les scènes du rêve n'avaient rien d'étrange. Elles auraient pu faire partie de ma vie de tous les jours. Je fais souvent des rêves où plein de gens font plein de choses, comme dans la vie réelle. Avant de partager ce rêve-là, j'avais même quelques doutes sur le fait qu'on puisse en tirer quelque chose. Je n'en attendais vraiment rien. Mais ce fut une expérience étonnante. Comme le décodage d'un puzzle. Peu à peu je fus amenée à voir mon rêve sous un éclairage différent. Il se révélait soudain comme l'expression codée d'un message que mon être intérieur cherchait à me transmettre. Un message qui s'avérait important.

J'eus l'étrange sensation de découvrir un nouvel ami, quelqu'un en qui je pouvais avoir une totale confiance. Un ami qui me parlait de mes propres besoins et désirs profonds. Il me fallait simplement apprendre à décoder son langage.

Durant l'exercice guidé que proposa l'animateur vers la fin de ce travail, je fis une autre expérience marquante. C'était un exercice de visualisation. Je parvins à m'ouvrir à la présence de mon être profond. En respirant profondément, relâchant mes pensées, une impression très claire émergea, comme une vision : je vis un lieu tout blanc. Il y avait une fille ravissante, revêtue d'une longue robe blanche. Elle semblait danser ou jouer ; j'entendais son rire joyeux. C'était vraiment très précis, très clair. Je ne pus m'empêcher de rire avec elle. Lorsque nous fûmes invités à clôturer ce

moment d'exploration intérieure, je me vis lui dire au-revoir. Il me sembla qu'elle n'avait aucune envie de me voir m'en aller. Elle me demanda de revenir la voir souvent…

Cette expérience fut pour moi une découverte totale. Je suis de nature plutôt rationnelle, pas particulièrement émotive, et j'ai le sentiment d'avoir peu d'imagination. Mais cette expérience était très précise et me laissa pantoise. Sans doute était-elle le résultat d'un relâchement complet de mes résistances habituelles. J'ai eu l'impression de réellement m'ouvrir à ma nature profonde.'

Un autre participant écrivit : *'Je voudrais exprimer à quel point cet atelier me fut profitable. Comme toujours, il s'avéra que le moment était parfait pour moi. J'ai le sentiment d'avoir pu clairement saisir ce que mon subconscient cherchait à me dire. Et cela libéra en moi un processus de transformation indéniable. J'ai pleinement confiance dans le fait que cette approche me permettra de continuer à être à l'écoute de mes rêves dans l'avenir. Cela représente une ressource inestimable. Merci.'*

On m'a quelquefois demandé d'où je tenais mes connaissances dans le domaine du rêve. Très honnêtement, ce n'est pas facile à dire. J'ai commencé à m'intéresser à mes rêves il y a plus de trente ans déjà. J'ai lu un certain nombre d'ouvrages, à peu près tout ce que j'ai pu trouver, mais en réalité pas grand-chose. J'ai glané des clés par-ci, par-là. Mais surtout, je me suis fait peu à peu une réelle expérience qui m'a aidé à développer une perception intuitive qui continue à croître. Je n'ai jamais suivi de formation spécifique dans ce domaine, pour la simple raison que je n'en ai jamais trouvée. Dans ma pratique de psychothérapie, j'ai depuis longtemps invité mes clients à explorer leurs rêves, et je me suis senti progressivement plus en confiance dans la perception de leurs messages, un travail qui, bien entendu, reste toujours principalement axé sur l'écoute du sujet. Il y a donc dans tout cela de la perception intuitive, mais aussi du travail et de l'expérience.

Il existe une littérature relativement abondante concernant les rêves, des publications qui vont de la recherche académique aux dictionnaires de symboles. Bien peu de ces livres me satisfont pleinement. Beaucoup d'auteurs parlent des rêves sans prendre le risque de proposer des clés

d'interprétation claires et pertinentes. La plupart ne sont pas en mesure de proposer une palette variée d'exemples simples qui permettent au lecteur de comprendre comment ce langage des rêves fonctionne et de développer de nouvelles compétences dans ce domaine. Certains proposent des interprétations hors contexte, ce qui les rend peu utilisables, voire même qui induit en erreur. Certains proposent des clés intéressantes, mais restent trop superficiels par rapport aux prises de conscience et au travail intérieur auxquels les rêves invariablement nous invitent. Et enfin, je n'ai jamais vu un livre ou une approche qui se soucie d'aller au-delà du travail d'interprétation et qui propose des outils précis permettant d'élaborer une véritable *thérapie par le rêve*.

Les rêves en effet ne sont pas un simple jeu de l'esprit. Ils nous invitent à un travail de développement personnel. Le rêve nous appelle à clarifier nos émotions et à faire des choix intérieurs, ce qui représente bien davantage que le déchiffrement d'un langage symbolique. Nos rêves sont des miroirs qui nous permettent de nous voir avec une surprenante pertinence et précision. Par conséquent, le travail des rêves représente par excellence un outil de découverte personnelle, d'harmonisation intérieure et de progression spirituelle.

J'ai la chance d'avoir eu l'occasion de mener des ateliers de rêves et de guider mes clients depuis de nombreuses années. Cette expérience me fournit une base solide sur laquelle se fondent ma recherche, ma compréhension et mon enseignement. L'objectif de ce livre est de fournir au lecteur un outil pratique, fondé sur une approche clairement définie. Que vous soyez thérapeute ou que vous souhaitiez explorer vos rêves pour vous-même (et pour vos proches), je pense que vous y trouverez largement de quoi alimenter votre recherche. Cependant, ce livre n'est qu'un outil. Il représente une invitation à développer votre propre compréhension, votre propre perception intuitive.

La plupart des rêves cités dans les pages qui suivent proviennent de mes clients et des participants à mes ateliers, des hommes et des femmes de tous âges et de diverses origines ethniques, culturelles et sociales (ce qui, vous verrez, ne se remarque quasiment pas). Je les remercie tous pour la confiance qu'ils m'ont faite en me partageant leur intimité profonde. Ces

rêves sont tous authentiques. Certains proviennent de mon propre journal de rêves, et quelques-uns sont extraits d'autres publications (en particulier certains rêves moins courants mentionnés dans les deux premiers chapitres).

Michel Claeys Bouuaert,
Pékin, 2009

Introduction

Le jeu en vaut-il la chandelle ?

Nous avons probablement tous entendu parler de rêves exceptionnels, des rêves qui restent ancrés dans la mémoire sans aucun effort, des rêves qui bouleversent. Ils émergent d'on ne sait où et laissent le rêveur avec une impression forte qui peut rester de nombreuses années, voire toute une vie.

Un de ces rêves survint à une jeune fille de treize ans. Il eut sur elle un impact profond. À la suite de ce rêve, elle se sentit transformée, dynamisée, comme remise en selle. Elle le tint en mémoire comme on garde un trésor, à travers toute son adolescence et même sa vie d'adulte : [1]

'Il fait nuit et il est déjà tard. Je suis seule à la maison, ce qui est inhabituel, et je le sens. Je sens que je suis inquiète d'être seule. Je suis dans la cuisine. Nous vivons dans une maison toute de plain-pied, donc la cuisine est au niveau du sol. La fenêtre de la cuisine m'arrive à la poitrine, elle est assez haute. Je suis dans la cuisine et les lumières sont éteintes dans la maison. Tout est calme. Il n'y a personne, et je sais que cela est inhabituel. Ensuite j'entends la voiture de mon père qui entre dans la propriété et avance vers le garage. Depuis la fenêtre de la cuisine on peut voir l'accès au garage et la porte du garage. J'entends la voiture de mon père et je vais donc vers la fenêtre. Comme il fait nuit, je vois les phares de la voiture approcher et s'arrêter devant la porte du garage. Il y a un peu de brouillard. Mon père sort de la voiture et fait quelques pas pour ouvrir le garage. Lorsque la porte est ouverte, je le vois soudain projeté violemment vers l'arrière et il atterrit sous la fenêtre où je me trouve. Je me cache immédiatement derrière le

[1] Ce rêve est mentionné par Roger M. Knutsen dans son article *'The Significant Dream as Emblem of Uniqueness'*, University of Miami, 1999.

rideau d'où je continue à épier la scène. Je vois une silhouette et je sais que c'est cette personne qui a rejeté mon père avec beaucoup de force. C'est une femme, et dans le brouillard je vois qu'elle a des cheveux roux flamboyants. Elle est très belle. Elle porte une combinaison en cuir d'une seule pièce, très serrée. Elle a projeté mon père à plusieurs mètres et il a atterri sur les rocailles juste sous cette fenêtre, d'où je peux le voir. Il est dans un piteux état, tout ensanglanté. Il a certainement très mal. Et cette femme rit, d'un grand rire un peu hystérique, comme si ce qu'elle avait fait était très drôle. Du bout de ses doigts elle lance comme des flammes vers mon père, qui semble immobilisé au sol. J'ai très peur. Je ne comprends rien à ce qui se passe. La première pensée qui me traverse l'esprit est qu'elle va voler la grande voiture blanche de mon père. Je me dis que c'est la voiture qui l'intéresse, ce n'est pas tant qu'elle en veut à mon père. Puis elle s'approche de lui et elle le regarde. Et elle rit de plus belle… À ce moment je réalise que je suis seule dans la maison. Je me dis qu'elle va entrer et m'attraper. Alors je m'enfuis, à la recherche d'un lieu sûr où me cacher. Je finis par me glisser dans le placard de la salle de bain, sous les draps. Je glisse un drap par-dessus ma tête, presque au point de suffoquer tellement j'ai peur qu'elle m'attrape. Puis le rêve me la fait voir à nouveau. Elle est là toujours à rire de mon père, et je la vois monter dans la voiture et partir avec.' (rêve 0001)

À l'époque de ce rêve, on s'en doutera, la fille se trouvait dans un environnement familial fort tendu. Ses parents s'étaient récemment séparés pour la deuxième fois après que son père, un alcoolique chronique, eût frappé sa mère. La jeune fille eut spontanément le sentiment que ce rêve exprimait sa colère envers son père et son souhait de voir sa mère plus forte. Le rêve eut sur elle un effet immédiat. Il modifia profondément sa relation avec son père. Elle ressentit une confiance nouvelle dans ses rapports avec lui. Mais plus important encore fut le fait que l'ensemble de ses relations avec les autres, et avec les hommes en particulier, se transformèrent. Un nouveau 'sens d'identité'[2] avait émergé en elle.

[2] Sens d'identité : j'utiliserai, tout au long de ce livre, l'expression 'sens de…' pour indiquer la compétence qui relève d'une prise de conscience. Bien plus qu'un 'sentiment', il s'agit en effet d'un ancrage intérieur. Ainsi, quelqu'un qui a un 'sens de sécurité' a accès aux ressources intérieures qui lui permettent de se sentir en sécurité. Pareil pour le 'sens d'identité', 'sens de liberté', etc.

On comprendra aisément que la femme aux cheveux flamboyants est l'expression d'une dimension d'elle-même, une dimension soudainement libérée, quoique pas totalement reconnue encore (ce qui fait qu'elle l'observe à l'extérieur d'elle-même). Le père dans le rêve représente certes l'image qu'elle a de son vrai père, mais également le *'modèle'* qu'elle en a intégré, un modèle de faiblesse dont elle a décidé de se libérer, de rejeter hors d'elle-même. Le fait de s'en aller au volant de la voiture du père indique qu'elle était prête à prendre sa propre destinée en main. Ce rêve est comme une déclaration de puissance, une prise de pouvoir sur elle-même, l'expression d'un choix intérieur clair de qui elle veut être et de ce qu'elle ne veut pas être *(telle que son père)*. Il n'est donc pas surprenant qu'elle thésaurisa ce rêve pendant de nombreuses années, se le remémorant fréquemment afin d'y puiser cette force lui permettant de réaffirmer sa confiance intérieure. Il fonctionna parfaitement, comme un cadeau de la vie, sans qu'elle ait eu besoin de connaissances particulières pour l'interpréter ou le comprendre.

Les rêves tiennent dans notre vie une place bien plus importante qu'on leur reconnaît généralement. Qu'on s'en souvienne ou non, qu'on les travaille ou non, ils sont là, comme des guides, comme des régulateurs d'énergie. Cela change-t-il quelque chose de les ramener à la conscience et de chercher à les déchiffrer ?

Parfois oui, parfois non. De toute évidence, la fonction du rêve n'est pas uniquement de nous adresser des messages. De nombreux rêves (peut-être la majorité d'entre eux) accomplissent leur mission sans que nous ayons besoin de les ramener à notre conscience et sans même que nous ayons besoin de les comprendre. Ils effectuent essentiellement un travail d'équilibrage de nos énergies, physiques, émotionnelles et mentales.

Mais une partie non négligeable de nos rêves nous adressent très clairement des messages, en particulier les rêves les plus vivaces et les plus faciles à ramener vers la mémoire consciente. Ils semblent émaner d'une dimension de notre être qui cherche à attirer notre attention, parfois de manière très intense (comme lors de cauchemars). Ils émergent tels des appels, des invitations à nous éveiller à une perception plus approfondie de notre situation. Ils nous font miroir avec une pertinence et une précision

parfois ahurissante. Nous pouvons choisir de les ignorer, de poursuivre notre existence, happés par ses rythmes et ses obligations. Mais lorsque nous choisissons de les entendre, nous ouvrons une porte qui nous permet d'entrer en contact avec cette partie de notre être qui est toujours là et qui nous offre sa guidance en même temps que ses ressources illimitées.

S'ouvrir aux messages des rêves offre divers bénéfices :

1. L'intelligence du rêve a accès à des informations auxquelles notre intelligence habituelle (dans son état de veille) n'a pas accès. Si nos rêves révèlent nos désirs les plus secrets et mettent en scène nos émotions diverses, ils nous indiquent également, très souvent, quelles sont les ressources intérieures et les solutions que nous pouvons mettre en place face aux défis de la vie. Nos rêves semblent combler les lacunes de notre connaissance de nous-mêmes et nous apportent des informations fiables ainsi que des prises de conscience nécessaires.

2. Nos rêves sont, au moins occasionnellement, l'expression de cette dimension de notre être qui est au-delà de notre 'personnalité'. En tant que tels, ils représentent une voie d'accès à cette dimension (nous y reviendrons). Il ne fait aucun doute que les rêves participent activement à notre développement spirituel, nous invitant à mieux percevoir cet alignement intérieur.

3. En percevant le message de nos rêves, nous sommes appelés à reconnaître et accueillir nos états intérieurs, nos émotions et nos besoins. Cela nous donne l'occasion de progresser sur la voie de notre développement personnel, de guérir et de transformer ce qui a besoin de l'être, de déposer nos 'bagages' encombrants.

4. En développant notre capacité à ramener nos rêves vers la mémoire consciente et à percevoir leur message, nous développons par la même occasion les connexions entre le cerveau droit et le cerveau gauche. Ceci a pour effet de faciliter l'inspiration, l'intuition, la créativité et l'action juste. Le travail des rêves permet en effet d'harmoniser davantage les fonctionnalités droite et gauche du cerveau, ce qui libère notre capacité à vivre dans la non-linéarité, au-delà du mental rationnel (mais pas

nécessairement en contradiction pour autant). Ces compétences s'avèrent être fondamentales pour la résolution de bien des défis, tant individuels que collectifs.

Avant d'aborder les chapitres de ce livre, il me paraît utile d'explorer quelques notions préalables, essentielles pour bien saisir l'univers des rêves. Il n'est guère possible, me semble-t-il, de réellement comprendre d'où proviennent nos rêves et ce qu'ils cherchent à nous dire sans nous ouvrir à une meilleure compréhension de qui nous sommes. Cependant, si vous êtes impatients d'en savoir plus sur les rêves proprement dits, n'hésitez pas à sauter vers le second ou le troisième chapitre, ou commencez par le 'galerie du rêve' en annexe. Vous pourrez toujours revenir plus tard vers ces passages introductifs, un peu plus théoriques il est vrai.

Qui suis-je ?

Une perspective 'transpersonnelle'[3] sur les réalités de notre existence nous permet de comprendre que nous ne sommes pas qui nous croyons être. Chacun de nous peut faire l'expérience d'une vaste panoplie d'états intérieurs correspondant à des humeurs, des émotions, des pensées, des états physiques, des rôles divers. En général, nous avons tendance à nous identifier à l'expérience que nous faisons de la vie, toute passagère qu'elle soit. Nous sommes à ce point impliqués dans notre expérience que nous nous y 'perdons' en quelque sorte. Que nous soyons en pleine forme ou fatigués, confiants ou déprimés, amoureux ou en quête d'une âme sœur, tout cela bien évidemment ne constitue pas ce que nous sommes réellement. Nous portons un nom, nous habitons un corps, nous posons des actes, exprimons des qualités, traînons derrière nous un passé, des mémoires… Cependant, tout cela ne constitue pas ce que nous sommes réellement. Tout cela fait partie de l'expérience que nous faisons de la vie, une expérience en perpétuel changement. Nous ne sommes pas notre

[3] Pour un développement plus approfondi du *paradigme transpersonnel*, je renvoie le lecteur à mon livre *'Thérapeute à cœur ouvert – pratique de la relation d'aide et ouverture transpersonnelle'* (éditions Le Souffle d'Or, 2008).

corps, pas plus que nos pensées, nos émotions, notre histoire, nos compétences…

'Qui suis-je réellement ?' est une question à laquelle chacun de nous doit faire face tôt ou tard, si nous voulons prendre le temps de nous arrêter quelques instants dans la course effrénée qui nous mène d'une obligation à une autre, en quête de satisfactions ou de gratifications diverses. La réponse se trouve non pas dans une réflexion intellectuelle, mais dans l'exploration de la conscience qui nous habite, de cette partie de notre être qui pose la question. Ce que nous sommes réellement est dans cette présence, ce 'JE SUIS', cette conscience qui observe mais qui ne s'identifie pas à l'expérience qu'elle a de la vie. Dans cette exploration, il apparaît que notre *conscience* n'est pas qu'un regard, elle possède différentes qualités, des forces dans lesquelles nous pouvons puiser des ressources.

La recherche scientifique n'en est qu'à ses premiers balbutiements dans la compréhension de ce qu'est le phénomène 'conscience'. Mais tout indique que la conscience n'est pas un produit du cerveau, qu'elle existe au-delà du cerveau, au-delà du corps, dans une dimension différente. Le cerveau ne serait qu'une interface entre la conscience et le corps. Ceci ne relève ni de la religion, ni de la philosophie, mais de la science. Il s'agit d'une réalité qui peut être observée et explorée : au-delà de la matière, il y a de la lumière, rien que de la lumière, organisée, vivante, intelligente. La matière elle-même n'est d'ailleurs qu'une illusion d'optique. Dans l'infiniment petit, au niveau des atomes, des électrons et des noyaux… on ne retrouve toujours que de la lumière. Une lumière qui s'organise, qui semble suivre des voies guidées par une intelligence.

Si nous définissons notre 'personnalité' comme étant ce qui englobe l'ensemble de nos caractéristiques personnelles, comprenant notre bagage génétique, notre héritage familial et racial, nos mémoires personnelles, nos comportements acquis, nos compétences, nos caractéristiques physiques, émotionnelles et mentales…, en bref tout ce qui constitue notre expérience de vie et qui est susceptible d'impermanence, de changement, de perte ou de transformation, il reste encore, au-delà de tout cela, une autre partie de notre être, quelque chose de plus constant : la dimension de nous-mêmes qui est dans l'observation, qui fait l'expérience de la vie et l'intègre, quelle

qu'elle soit. C'est la partie de notre être qui se situe au-delà du corps, au-delà des émotions, au-delà de la pensée. Une partie de nous-mêmes qui est capable de prendre distance, qui fournit les indispensables ressources d'amour et de sagesse, qui guide nos existences et inspire nos rêves, qui guérit nos blessures et nous permet d'apprendre. C'est ce qu'on appelle aussi notre Moi Profond, notre nature profonde, ou encore notre 'Essence'.

Cette dimension de notre être possède une intelligence qui se situe au-delà du mental rationnel. Nos pensées, nos croyances fonctionnent souvent comme des barrières à cette intelligence 'supérieure', l'empêchant de pénétrer et de s'exprimer pleinement dans notre 'personnalité'. Néanmoins, durant notre sommeil, ces résistances s'affaiblissent. Nos rêves contiennent souvent des éléments de savoir et de sagesse qui ne reflètent en rien les capacités de notre mental conscient. Ils expriment une connaissance extrêmement précise de nos mémoires les plus intimes (conscientes et inconscientes), une perception claire des potentialités contenues dans notre présent, et une vision de notre avenir en accord avec nos aspirations les plus profondes. Lorsqu'ils nous offrent une guidance précise, elle s'avère toujours parfaitement fiable.

Il nous est possible de nous ouvrir davantage à cette intelligence supérieure lorsque nous nous alignons sur la présence de notre 'Essence', lorsque notre pensée 'linéaire' se relâche, de manière à activer les fonctions de notre cerveau droit. Notre pensée, notre langage et notre action peuvent alors être inspirés, révéler leur puissance. C'est ce à quoi nos rêves nous invitent constamment : l'ouverture à ce que nous sommes réellement, le *'retour à la maison'* (pour utiliser une métaphore courante dans les rêves). Aligner notre personnalité sur notre Essence.

En portant notre attention vers nos rêves et en décodant leurs messages, nous ne pouvons qu'être totalement émerveillés face à la grandeur de notre Moi Supérieur. À travers les nombreux exemples de rêves cités dans ce livre, j'espère pleinement démontrer à quel point nos rêves sont pertinents et incroyablement précis, même lorsqu'à première vue nous n'y percevons qu'un charabia sans valeur. Quiconque aurait encore quelque doute quant à l'existence d'une dimension supérieure de notre être, constituant notre réelle identité profonde, peut se poser la question : *'Qui*

donc, quelle partie de mon être crée mes rêves les plus significatifs ? Quelle est cette partie de mon être qui semble me connaître mieux que je ne me connais moi-même (au niveau conscient) ? Quelle est cette partie de moi qui perçoit ma vie au-delà du présent, qui parvient à me situer dans cet ensemble d'espace-temps qui englobe le tout ?...'

Mon vœu le plus cher est que ces rêves vous inspirent et vous encouragent à être à l'écoute, vous aussi, de cette présence en vous, à vous en rapprocher et à vous y identifier pleinement.

1

Rêve et science

1.1 Le rêve et les cycles du sommeil

Notre corps physique suit des rythmes et des cycles selon une horloge biologique précise, en relation avec les rythmes de la nature. Alors que ces cycles se poursuivent jour et nuit (l'horloge ultradienne), bon nombre de chercheurs se sont penchés davantage sur les cycles du sommeil. Nous savons que le sommeil se déroule en suivant des cycles d'environ 80 à 120 minutes, alternant les phases de sommeil léger et celles d'un sommeil plus profond. Physiologiquement, on distingue quatre phases ou 'niveaux de sommeil', sur la base des changements observés dans l'activité du cerveau et des autres fonctions biologiques. Ces quatre phases du sommeil sont :

Phase 1 : le sujet entre dans un sommeil léger, ses muscles se relâchent, la température corporelle baisse, le cœur ralentit son rythme et les yeux ne présentent que de très légers mouvements. Le corps se prépare à entrer dans un sommeil plus profond. Cette phase ne dure généralement que 5 à 10 minutes.

Phase 2 : la température du corps baisse encore et la relaxation musculaire s'approfondit. L'activité cérébrale est très faible. Le système immunitaire se met à rééquilibrer l'organisme, les glandes sécrètent leurs hormones et le sang afflue vers les tissus musculaires afin qu'ils soient purifiés. A ce stade, le sujet est complètement endormi. Les mouvements oculaires se

sont totalement arrêtés, ce qui donne lieu à la dénomination de sommeil non-REM *(Non Rapid Eye Movement)*.

Phase 3 : les rythmes métaboliques sont au plus bas. Le sommeil est plus profond encore. L'activité cérébrale est à son niveau 'delta' d'ondes très lentes. On parle de *sommeil lent* ou *sommeil profond*. Cette phase est également caractérisée par un sommeil non-REM : pas de mouvements oculaires, pas d'activité musculaire. Il est sensiblement plus difficile de s'extraire de ce sommeil. Un réveil éventuel sera lent ou 'en sursaut'. Cette phase du sommeil est la plus longue, et aussi la plus réparatrice. Vers la fin de la nuit, les passages en sommeil profond ont tendance à devenir plus courts, mais ceci varie d'un individu à l'autre ainsi qu'en fonction de l'âge du sujet.

Phase 4 (sommeil REM ou 'paradoxal') : vers la fin du cycle de sommeil, la pression sanguine augmente à nouveau, le rythme cardiaque s'accélère, la respiration se fait plus irrégulière, moins profonde. L'activité du cerveau reprend. Dans cette phase du sommeil, qui dure entre dix et vingt minutes environ, les yeux sous les paupières du dormeur font des mouvements rapides dans tous les sens, ce qui a donné lieu à l'appellation REM *(Rapid Eye Movement)* de cette phase du sommeil. Cependant, alors que le cerveau se remet en activité, les muscles dans cette phase sont comme paralysés : le tonus musculaire est totalement inhibé[4], ce qui a également donné lieu à l'appellation 'sommeil paradoxal' pour cette phase du sommeil, car l'activité électrique du cerveau y est proche de celle de l'éveil. Cette particularité physiologique semble servir une fonction bien précise, celle d'empêcher le dormeur de réagir musculairement aux impulsions de ses rêves. C'est en effet durant cette phase que nos rêves les plus saisissants se produisent. Durant le sommeil REM, l'activité cérébrale est relativement proche de celle de notre état de veille, ce qui permet à nos rêves d'être perçus dans toute leur intensité. Notre vécu émotionnel y est comparable à celui de l'état de veille. Le découplage entre le rêve et l'activité musculaire permet au rêve de se dérouler en toute sécurité.

[4] Seuls les yeux, l'extrémité des membres et les muscles responsables de la respiration et de la circulation sanguine ne sont pas paralysés au cours du sommeil REM.

Les quatre phases de ce cycle de 90 minutes se répètent tout au long de la nuit. Huit heures de sommeil correspondent environ à cinq de ces cycles. Les premiers cycles de la nuit ont des périodes REM relativement plus courtes et des phases de sommeil profond plus longues. Vers le matin, les périodes REM s'allongent. Nous avons tendance à dormir moins profondément à mesure qu'approche la fin de la nuit. Cependant, nous pouvons très bien avoir des rêves significatifs à chacune des périodes REM du sommeil, même si la plupart des gens ne se souviennent que des rêves du matin.

Si nos rêves les plus significatifs sont généralement associés au sommeil REM, certaines études ont démontré que nous pouvons rêver à tous les stades du cycle de sommeil. Sur la base de ma propre expérience, je peux certainement confirmer cette observation, mais nous devons à mon sens faire une distinction entre deux types de rêves très différents : d'une part les rêves qui nous viennent comme des 'flashs' et qui se déroulent en quelques secondes (des *'messages entrants'* en quelque sorte) et, d'autre part, les *'écrans de veille'*, des états 'rêveurs' qui s'étalent sur une période bien plus longue. Nous y reviendrons au chapitre suivant. A ce stade, je voudrais juste souligner que seuls les rêves de la première catégorie (les rêves brefs) sont susceptibles de nous offrir une expérience réellement intense. Et, pour autant que je sache, ils ne se produisent que durant les périodes REM du sommeil.

1.2 Le rêve et la recherche scientifique

Pourquoi rêve-t-on ?

Grâce aux trente dernières années de recherche académique, il est désormais généralement admis que les rêves ne sont pas uniquement l'expression de nos désirs et fantasmes, conscients ou inconscients, ni un mécanisme purement biologique dénué de signification réelle. Quoique certains n'en soient toujours pas totalement convaincus… Le point de vue qui tend à s'imposer est que nos rêves, bien au-delà des aspects cités, participent à un travail de mise en ordre, de rééquilibrage de nos énergies

émotionnelles et mentales. Que nous les ramenions à la mémoire ou non, ils font un travail de maintenance, d'épuration.

Il a également été démontré que nos rêves sont liés à des processus d'apprentissage ainsi qu'à une réorganisation de nos mémoires. Les rêves n'apparaissent que chez les espèces capables d'assimiler des informations nouvelles dans le système nerveux. C'est, dit-on, le sommeil REM qui rend possible des apprentissages plus complexes. Les poissons par exemple ne rêvent pas, ils ont une capacité plus limitée d'assimiler de nouvelles informations. Tous les mammifères rêvent, semble-t-il. Nos rêves seraient donc également des catalyseurs d'apprentissage, à un niveau plus profond de notre être.

De nombreux modèles théoriques ont été proposés qui tentent d'expliquer le mécanisme physiologique du rêve. Étant donné la grande complexité de cette fonction, il n'est pas étonnant de voir certains de ces modèles se contredire. En ce qui me concerne, ces recherches académiques ne retiennent mon attention que dans la mesure où elles permettent de valider une démarche thérapeutique. Ce qui m'intéresse en premier lieu, c'est ce qui permet d'utiliser le matériau des rêves en psychothérapie et en développement personnel. Par conséquent, je ne développerai que brièvement certains aspects de la recherche dans ce domaine, ceux qui nous aident à mieux comprendre les rêves et comment les aborder.

Le rêve comme processus de rééquilibrage émotionnel

La partie du cerveau qui est la plus active durant le sommeil REM est celle liée à la gestion des informations émotionnelles. Il est par conséquent fort logique de considérer que les rêves, et en particulier les cauchemars, servent un processus de rééquilibrage de nos énergies émotionnelles. Plus l'émotion est intense, plus le travail d'équilibrage s'avère nécessaire, et plus il sera utile que nous joignions notre conscience au processus.

Pour le professeur Ernest Hartmann, le rêve a une fonction quasi thérapeutique. Mémorisé ou non, il permet d'établir des *'connexions'* dans un espace sécurisé. Durant le sommeil REM, cet espace sécurisé est fourni

par l'inhibition musculaire qui prévient toute réactivité. Ernest Hartmann écrit : *'Le rêve permet d'établir des connexions plus diversifiées dans les réseaux du mental. Ces connexions ne sont pas faites au hasard. Elles sont guidées par les émotions du rêveur. Le rêve contextualise une émotion dominante ou une préoccupation émotionnelle. L'image du rêve exprime métaphoriquement l'état émotionnel du rêveur. Ce processus est vraisemblablement fonctionnel. Le rêve effectue une répartition de l'excitation et en réduit l'énergie, ce qu'il fait en établissant des connexions multiples, comme un 'tissage'. L'effet immédiat est une réduction de la tension, un apaisement de la tempête en quelque sorte. Mais, à plus long terme, il en résulte un effet sur la mémoire, non pas une consolidation de celle-ci, mais une ouverture sur de nouvelles ramifications, une augmentation des interconnexions qui permet d'intégrer de nouvelles données, de nouvelles perspectives.'*[5]

Le rêve 'contextualise' l'émotion dominante du rêveur. Celle-ci est la force principale qui guide le processus établissant les connexions. C'est elle aussi qui détermine lesquelles parmi les innombrables connexions sont actualisées à un moment donné, et donc quelles sont les images qui vont apparaître dans le rêve.

La structure du rêve peut être comprise comme une métaphore en action. La 'métaphore' utilise une image pour exprimer quelque chose : des notions abstraites telles que *émotion, défi, passage, inconscient*, seront représentées par des images telles que *eau, montagne, porte, obscurité,* etc. Le rêve est essentiellement un langage visuel. Il met en image l'état général, en particulier l'état émotionnel du rêveur. *'Je me noie dans une vague déferlante'* sera l'expression métaphorique d'un état émotionnel de grande vulnérabilité.

Il n'est pas certain toutefois que chaque élément de chaque rêve doive être compris métaphoriquement. Nous verrons que, dans certains cas, les éléments du rêve doivent être compris dans leur sens littéral et que, dans d'autres cas, ils ne sont porteurs d'aucun sens particulier.

[5] Hartmann, E. (1973). *The function of sleep,* New Haven, Yale University Press.

On observe que les rêves sont souvent (mais pas nécessairement toujours) intimement liés aux événements de la vie du rêveur. Cependant, il s'agit le plus souvent des 'ressentis' subjectifs liés à ces événements bien plus que des événements eux-mêmes. Les rêves n'ont généralement aucune valeur 'objective'. Ils ne livrent que rarement des informations valables concernant le monde 'extérieur' du rêveur. En revanche, ils apparaissent comme des révélateurs très fiables d'informations subjectives lorsqu'on les comprend métaphoriquement. Les éléments du rêve n'ont généralement qu'une valeur métaphorique, rarement littérale.

Le rêve est une fonction liée au cerveau droit

La science neurologique a clairement identifié que les deux hémisphères du cerveau possèdent des caractéristiques et des modes de fonctionnement bien distincts. Même si ces deux hémisphères coopèrent et échangent des informations par l'intermédiaire du 'corps calleux', ils représentent deux approches totalement différentes de la réalité. Ces deux perspectives se complémentent afin de nous permettre de fonctionner dans notre dimension physique tout en étant reliés à nos autres dimensions.

Notre hémisphère droit est entièrement dans l'instant présent, entièrement dans l'ici et maintenant. Il exprime cette dimension de notre être qui pense en images et perçoit les choses de manière kinesthésique, par les mouvements du corps. Il perçoit instantanément toutes les informations qui nous pénètrent par l'ensemble de nos différents systèmes sensoriels. Ces informations multiples se fondent en un vaste assemblage d'où émerge une représentation de l'instant présent en termes d'aspect, d'odeur, de goût, de son et d'impression globale... Nous sommes des capteurs connectés à l'ensemble des énergies qui nous entourent par l'intermédiaire de la conscience de notre cerveau droit. Nous sommes tous reliés les uns aux autres par la conscience de notre cerveau droit.

L'hémisphère gauche est un espace très différent. Le cerveau gauche pense de façon linéaire et méthodique. Il se situe entre le passé et le futur. Il

fonctionne dans la linéarité, ce qui signifie qu'il est capable de découper les choses en différentes parties et de les arranger selon une ligne logique dans le temps et dans l'espace. Il assemble des lettres pour faire des mots, des mots pour faire des phrases et des phrases pour faire des chapitres, là où le cerveau droit a perçu le message du chapitre en un instant. Notre hémisphère gauche est conçu pour s'emparer de cet amalgame de l'instant présent et en extraire les catégories et les détails, puis les détails des détails. Ensuite il organise toute cette information, associe les différentes pièces avec ce que nous avons déjà expérimenté dans le passé et prévoit ce qui va en résulter pour notre avenir. Notre hémisphère gauche réfléchit avec des mots, alimentant ce bavardage constant qui inonde notre expérience intérieure.

Il s'avère que durant le sommeil notre cerveau gauche relâche son activité (Dieu soit loué !). Cela laisse le champ libre aux rêves, qui sont une fonctionnalité du cerveau droit. Néanmoins, pour ramener ces rêves vers notre conscience d'éveil, il nous faut transposer l'expérience de l'hémisphère droit en langage linéaire de l'hémisphère gauche. Cette 'traduction' n'est pas toujours facile. Inévitablement, elle altère plus ou moins l'expérience originale. Nous savons tous combien le récit d'un rêve peut n'être qu'une approximation du rêve lui-même, les mots (et la conscience linéaire) étant peu adéquats pour exprimer certaines impressions ou décrire certains détails.

La capacité de ramener ses rêves vers la mémoire consciente exige une certaine qualité de communication entre les deux hémisphères du cerveau, disent certains chercheurs qui parlent de la *'porosité'* entre les deux hémisphères. Selon E. Hartmann, cette porosité est soit élevée, soit faible. Une personne ayant une faible porosité (et donc une démarcation épaisse) entre le cerveau droit et le cerveau gauche maintiendra ses pensées bien séparées de ses sentiments, sera bien structurée dans l'occupation de son espace et de son temps, aura tendance à une pensée peu nuancée, aura un sens clair de son identité, sera généralement solide, individualiste, peu perméable, voire rigide. Une personne disposant d'une très forte porosité entre le cerveau droit et le cerveau gauche aura au contraire une perception sensitive aiguë, confondra aisément ses pensées et ses émotions, ne fera pas toujours une distinction claire entre la réalité et la

fantaisie, sera plus perméable, plus vulnérable et aura tendance à se surinvestir dans les relations.[6]

On peut se demander si ces chercheurs ne confondent pas *porosité* et développement plus ou moins développé des *fonctions* de l'un ou l'autre de nos hémisphères. Il est généralement admis que les femmes sont davantage centrées dans le cerveau droit, tandis que les hommes ont une tendance à fonctionner dans le cerveau gauche, ce qui leur donne à chacun des compétences caractéristiques, de sensibilité pour les unes, de précision rationnelle pour les autres. En fait, cette différenciation cerveau féminin – cerveau masculin est moins simple qu'il n'y paraît, chacun des sexes ayant des manières différentes d'utiliser les fonctions des deux hémisphères. Les hommes par exemple ont une meilleure orientation dans l'espace (ce qui relève du cerveau droit), tandis que les femmes ont une meilleure orientation dans le temps (ce qui relève du cerveau gauche). Il semblerait que chaque individu tende à sa manière vers un équilibre entre ces différents fonctions, un équilibre masculin-féminin qui d'ailleurs représente un thème important dans nos rêves (nous y reviendrons au chapitre 4). Cet équilibre est-il lié à cet état de porosité, à la manière dont les deux hémisphères parviennent à s'harmoniser ? C'est probable. Quoi qu'il en soit, il semble bien que cet état de porosité soit un facteur important, un facteur fortement lié à la capacité de remémorer ses rêves.

Les personnes ayant souffert d'un traumatisme auraient tendance à développer de solides barrières entre les hémisphères afin de se protéger. Terr (1991) a observé que les enfants ont tendance à *oublier* les incidents traumatiques ainsi que leurs propres symptômes liés à ces traumatismes. Mais il n'y a pas de consensus en ce qui concerne l'impact des expériences traumatiques sur le souvenir des rêves. Certains chercheurs suggèrent même que les événements traumatiques ont tendance à intensifier la fonction des rêves, en particulier leur intensité émotionnelle (ce qui parait évident). Il semble en effet que les rêves consécutifs aux traumatismes reproduisent souvent les scènes pénibles avec un grand réalisme.

[6] Voir McCrae 1994, Hartmann, 1995.

Les rêves ont-ils un sens ?

Certains chercheurs persistent à croire que les rêves sont un assemblage hétéroclite d'images dénuées de sens et qu'il est farfelu de chercher à les interpréter. Face à des résurgences de mémoires lointaines ou aux scènes absurdes telles que *'je fais du patin à roulettes sur l'eau, ma mère apparaît soudain en faisant du trapèze, mon père est en train d'accoucher, un vague ami décédé depuis longtemps se retrouve à ma table...'*, ils restent perplexes, comme quiconque qui ne possède pas les clés nécessaires pour percevoir le message métaphorique et les ressentis possibles qui y sont associés. Néanmoins, comme nous venons de le voir, les rêves ont certainement au moins une **fonction biologique**, celle de rééquilibrer nos énergies. Ont-ils également une **fonction psychologique** ? La réponse, de toute évidence, est : *'parfois oui, parfois non'.* Chaque rêve n'a pas la même valeur en tant que révélateur de notre état psychologique. La distinction que je fais entre les rêves rapides et les rêves lents (les 'flashs' et les 'écrans de veille') nous permet de clarifier quelque peu cette question. Nous y reviendrons.

De nombreux travaux ont contribué à établir une certaine perception de ce que les divers éléments oniriques peuvent signifier. Des études comparatives de carnets de rêves ont au moins confirmé une évidence, celle que les rêves ne sont pas toujours aussi 'bizarres' qu'ils paraissent. Lorsque certaines clés de lecture sont appliquées pour saisir le langage métaphorique des rêves, ces études (même si elles n'ont pas toujours la même approche) démontrent que les différents aspects du rêve sont en étroite relation avec les conceptions, les préoccupations et le vécu émotionnel du rêveur. Ils reflètent ses questionnements, ses désirs, ses intérêts, ses angoisses. Ils recèlent également très souvent des éléments de réponse à ces préoccupations, indiquant des pistes pertinentes et parfaitement fiables pour la résolution de certains problèmes. Ceci nous permet d'affirmer qu'au moins un certain nombre de nos rêves font preuve de cohérence et de sens.

L’interprétation des rêves

Deux points de vue dominants émergent dans ce domaine :

1) les rêves sont porteurs d’un message, qui peut être identifié lorsqu’on parvient à décoder le langage symbolique,

et

2) le message ainsi perçu reflète, dans la grande majorité des cas, les ressentis, émotions, conflits intérieurs ou désirs du rêveur lui-même, dont la plupart sont inconscients.

En accord avec la théorie freudienne, les psychologues et psychiatres considèrent généralement que l’interprétation du rêve doit essentiellement être faite en fonction de la perspective subjective du rêveur lui-même. Le sujet est invité à faire des associations avec les éléments symboliques du rêve. Ce sont ses propres choix associatifs qui révèleront les clés les plus fiables pour le travail d’interprétation. De plus, il est généralement admis qu’il est difficile de bien saisir le message d’un rêve sans connaître le contexte dans lequel il apparaît.

Cela dit, il existe dans les milieux professionnels une distanciation assez générale par rapport aux théories de Freud concernant les rêves, particulièrement au regard de l’a priori qui veut que la plupart des rêves expriment un symbolisme de nature sexuelle. La neurophysiologie et les recherches dans le domaine du rêve rendent caduques bien des hypothèses de Freud. On sait aujourd'hui que le rêve n'est pas seulement psychique; il repose sur une activité neurobiologique commune à tous les mammifères et aux oiseaux. Il apparaît dès la vie fœtale et représente sans aucun doute bien davantage qu'une expression de pulsions inconscientes, sexuelles ou autres.

Plus proche des vues de Jung, le point de vue considérant les rêves comme étant l’expression de l’univers intérieur du rêveur est largement partagé. Chaque élément du rêve peut ainsi être compris comme reflétant un aspect du sujet lui-même, un aspect auquel il ne s’identifie pas mais qu’il observe comme dans un miroir.

Certains, peu familiers ou perplexes face au langage des rêves, comparent l'interprétation des rêves à l'interprétation d'un poème ou d'un tableau. C'est, d'après eux, une affaire d'appréciation personnelle : il y aura autant de versions différentes qu'il y a d'interprètes… Ceci, à mon sens, révèle une compréhension limitée de ce que le travail des rêves représente réellement. Traduire l'expérience onirique (imagée) en langage linguistique (linéaire) compréhensible pour le cerveau gauche n'est pas un exercice d'élucubration intellectuelle ni même de libre association pour une tierce personne. C'est un travail d'écoute fine des ressentis profonds du rêveur, un travail dans lequel l'expérience, certaines connaissances précises ainsi que les associations du sujet lui-même vont jouer un rôle déterminant. De toute évidence, la valeur symbolique ou métaphorique d'un élément onirique variera en fonction des mémoires et impressions subjectives du rêveur. Celui-ci restera donc toujours la meilleure source pour aider à identifier le message du rêve, et ce sera son propre ressenti qui validera ou non une interprétation donnée. Cependant, ce travail sera aussi facilité par la connaissance d'un certain nombre de clés concernant la manière dont fonctionne le 'langage des rêves'.

Les rêves représentent une dimension de l'expérience humaine commune à tous. Néanmoins, pour identifier correctement leur message, il est nécessaire de prendre en compte le langage, les valeurs sociales et les références culturelles du rêveur. Par conséquent, tout travail d'interprétation devra également rester attentif à ce décodage culturel.

Malgré le fait qu'un grand nombre de chercheurs aient publié leurs travaux dans le domaine des rêves, la grande majorité d'entre eux reste réservée lorsqu'il s'agit de fournir des clés interprétatives précises. Dans ce domaine, les étudiants en psychologie – comme toute personne intéressée – ne peuvent se baser que sur ce qu'ils parviennent à glaner par-ci par-là, de manière hétéroclite. Il n'y a pas d'approche unifiée, pas de méthode précise d'apprentissage, et peut-être est-ce une bonne chose. Ceux qui s'intéressent au travail des rêves n'ont souvent qu'un seul choix, celui de développer leur propre intuition.

Cependant, il m'a paru qu'il y avait une lacune à combler. Il existe un évident besoin d'éléments précis permettant aux personnes intéressées par

le travail du rêve, que ce soit à titre personnel ou en tant que thérapeute, de progresser dans cet apprentissage.

Dans les chapitres qui suivent, je m'emploierai à fournir ces clés, du moins le mieux que je puisse. J'indiquerai aussi, au-delà du travail de décodage du message du rêve, comment on peut exploiter les éléments du rêve afin de progresser sur le plan de son cheminement personnel ou d'une guérison intérieure. Car l'interprétation proprement dite ne représente pas nécessairement la partie la plus importante du travail auquel les rêves nous invitent. Ce sont les 'ressentis', l'énergie émotionnelle que le sujet éprouve dans son corps, qui bien souvent seront l'aspect prédominant de l'expérience onirique. Si les images et les situations relèvent d'une mise en scène, les 'ressentis' eux sont bruts, clairs et réels. L'énergie émotionnelle et la manière dont le sujet parvient à la rencontrer, la 'transmuter', représentent une dimension essentielle de l'appel que nous adressent les rêves.

D'où provient l'intelligence du rêve ?

Tandis que certains auteurs démontrent l'existence d'une relation entre le contenu du rêve et la résolution de certains problèmes personnels, d'autres auteurs soutiennent qu'il est impossible que les rêves puissent avoir les ressources de connaissance et d'intention nécessaires pour réellement résoudre des difficultés personnelles[7]. Ils restent persuadés que c'est nécessairement la conscience d'éveil qui influe sur le contenu du rêve, et non l'inverse. Ils restent par conséquent hermétiques à toute idée d'une intelligence 'supérieure' ou d'un 'supra-mental', accessible durant le sommeil, qui aurait un impact créatif sur la conscience d'éveil. Ce point de vue, à mon avis, témoigne d'une compréhension étroite de la fonction réelle du cerveau ainsi que de la nature profonde de la conscience humaine. Certes, la science a encore besoin de progresser dans ce secteur, mais la perspective d'une conscience s'étendant au-delà du corps, au-delà du cerveau, au-delà même de la 'personnalité' de l'individu, est soutenue par de solides arguments[8]. Une série d'expériences récentes[9] ont démontré

[7] Blagrove 1993, 1996. Domhoff, 2003.
[8] Voir ce que j'ai déjà mentionné dans l'introduction à ce sujet, ainsi que mon livre *'Thérapeute à coeur ouvert'*, éditions Le Souffle d'Or.

que les techniques d'incubation (terme donné aux rêves sur commande, voir le chapitre suivant) mènent indiscutablement à des résolutions de difficultés personnelles, des processus de changement qui ne peuvent être attribués à la conscience d'éveil. Les résultats de ces recherches soutiennent le point de vue qu'il y a, dans le processus du rêve lui-même, une forme d'intelligence qui opère et qui permet de solutionner des difficultés. Ceci vient renforcer la perspective 'transpersonnelle', celle qui conçoit l'être humain comme disposant, au-delà de sa 'personnalité', d'une dimension plus vaste, par l'intermédiaire de laquelle il peut avoir accès à des ressources extrêmement étendues, voire illimitées.[10]

En conclusion : quelle est la fonction du rêve ?

D'un point de vue **biologique**, les rêves constituent une sorte de *défragmentation* de nos mémoires. Ils permettent à nos neurones de réorganiser leurs données afin de rendre leur fonctionnement plus performant. Pendant notre sommeil, le cerveau déplace et réécrit des éléments de mémoire en les reclassant selon un ordre prioritaire. Il répartit l'énergie en établissant des connexions multiples, diversifiées, ce qui facilite de nouveaux apprentissages. Ces fonctions interviennent toutefois en dehors de toute linéarité : le passé et le présent se confondent en un seul instant. Durant ce processus, il se peut que nous ramenions vers notre conscience d'éveil quelques bribes de ce qui se passe. Beaucoup de ces images ne sont porteuses d'aucun sens particulier.

D'un point de vue **psychologique**, les mémoires ainsi déplacées sont généralement réorganisées selon des priorités dictées par nos peurs, nos passions, nos attirances, voire nos dépendances. Le cerveau procède à des

---

[9] Gregory L. White and Laurel Taytroe (2001). Dement, W.C. (1999). Bulkeley, K. (2000). Saredo, R., Baylor, G.W., Meier, B, & Strauch, I. (1997). Van de Castle, R.L. (1994).

[10] J'ai défini l'*Essence* comme étant cette partie de notre être qui se trouve au-delà de notre 'personnalité'. Si nous définissons la 'personnalité' comme étant ce qui englobe l'ensemble de nos caractéristiques personnelles, comprenant notre bagage génétique, notre héritage familial et racial, nos mémoires personnelles, nos comportements acquis, nos compétences, nos caractéristiques physiques, émotionnelles et mentales… en bref tout ce qui constitue notre expérience de vie et qui est susceptible d'impermanence, de changement, de perte ou de transformation… il reste encore, au-delà de tout cela, une autre partie de notre être, quelque chose de plus constant, une dimension de nous-mêmes qui est dans l'observation, qui fait l'expérience de la vie et l'intègre, quelle qu'elle soit. C'est la partie de nous-mêmes qui se situe au-delà du corps, au-delà des émotions, au-delà de la pensée.

associations d'une manière qui reflète notre réalité intérieure. C'est évidemment là que l'interprétation du rêve peut se révéler intéressante pour notre connaissance de nous-mêmes et notre développement personnel. Dans cette perspective, le processus du rêve offre une opportunité de réécriture du passé à l'intérieur de notre mémoire cellulaire, ce qui affecte profondément l'ensemble de nos programmations internes, jusque dans notre ADN. Ceci représente donc un attribut extrêmement puissant qui met en place des processus de transformation et de guérison. De nouvelles prises de conscience peuvent ainsi être intégrées, de nouvelles perspectives peuvent amener le sujet à se libérer de problématiques non résolues liées au passé.

Dans cette optique, il apparaît clairement que notre biologie et notre psychologie fonctionnent en collaboration plus ou moins étroite avec cette dimension 'supérieure' de notre être qu'on peut appeler 'spirituelle', soit cette partie de nous qui oriente nos vies et nos apprentissages. En effet, si nos rêves semblent (en partie au moins) être des processus dénués de toute signification, il est tout aussi évident qu'au moins certains d'entre eux sont l'expression de nos aspirations les plus élevées, de cette dimension intérieure qui nous guide constamment dans notre cheminement intérieur.

L'intérêt que nous portons à nos rêves représente par conséquent une occasion de nous ouvrir davantage à cette présence en nous, à cette dimension de notre être qui cherche à nous rappeler qui nous sommes, où nous en sommes, et qui apporte des réponses à nos questions. En lui faisant confiance, nous découvrirons dans les messages de nos rêves des indications précises sur les ressources qui nous habitent et une invitation permanente à progresser vers cet alignement intérieur qui nous permettra de réaliser nos aspirations les plus profondes.

1.3 Quelques prémisses de base

1. Chacun rêve, chaque nuit, même les bébés (50 à 80 % de leur temps de sommeil). Ne pas se souvenir de ses rêves ne signifie pas qu'on ne rêve pas.

2. Les rêves sont indispensables à l'équilibre psychologique. Un manque d'activité onirique mène à des désordres psychologiques (mais pas l'absence de mémoire des rêves).

3. Qu'on s'en souvienne ou non, qu'on les comprenne ou non, les rêves participent à un processus intérieur, rééquilibrant nos énergies, affectant nos prises de conscience, nos choix, nos décisions.

4. Nos rêves impliquent des processus d'apprentissages subconscients. Ils ont sur notre conscience d'éveil et notre vie émotionnelle un effet durable.

5. Les rêves peuvent nous donner des éléments de diagnostic ainsi que de thérapie pour résoudre des problèmes tant physiques qu'émotionnels, comportementaux ou autres.

6. Il y a différent types de rêves et il convient de les distinguer si on veut y voir plus clair *(voir le prochain chapitre).*

7. Tous les rêves (ou expériences assimilées) ne sont pas nécessairement porteurs de sens.

8. Il est néanmoins préférable de considérer tous les souvenirs de rêves clairement identifiables comme étant potentiellement porteurs de sens, de les noter et de les explorer.

9. Lorsqu'il y a un souvenir de rêve au réveil, 50% du contenu est déjà inaccessible après cinq minutes. Dix minutes plus tard, 90 à 100% du rêve sera perdu si rien n'est fait pour le fixer dans la mémoire ou le consigner.

10. Les rêveurs qui sont réveillés vers la fin d'une période de sommeil REM ont une mémoire plus claire de leurs rêves que ceux qui dorment toute la nuit jusqu'au matin.

11. En tant qu'expression de notre cerveau droit, les rêves s'expriment en langage multidimensionnel, utilisant le ressenti, l'image et l'association métaphorique plutôt que les mots et les concepts linéaires qui sont des

attributs de notre cerveau gauche. Il n'est toutefois pas impossible que des messages logiques et linéaires y trouvent une place également.

12. Nos rêves peuvent paraître énigmatiques ou insignifiants à première vue, lorsque le cerveau gauche n'y reconnaît encore que l'étrangeté des situations. Néanmoins, en utilisant les clés de traduction appropriées qui permettent de reformuler le rêve en langage compréhensible pour le cerveau gauche, il y a souvent un sens précis et un message à explorer.

13. La perception du temps dans nos rêves ne correspond pas à la perception du temps que nous avons à l'état de veille. Nos rêves 'flashs' se déroulent généralement sur une période de temps de quelques secondes seulement.

14. Chaque rêveur est unique, et chaque rêve sera à comprendre en fonction des conditions de vie du rêveur au moment du rêve. Des facteurs tels que âge, éducation, langue, sexe, culture, religion, climat social et personnel, ainsi que les intérêts et croyances du sujet joueront un rôle dans l'élaboration du rêve.

15. Cependant, les humains partagent suffisamment de racines et d'aspirations communes pour que nous puissions dégager de nombreuses constantes dans le langage métaphorique des rêves (ce à quoi nous nous emploierons dans les chapitres suivants).

16. Une grossesse contribue souvent à augmenter l'intensité des rêves.

17. Physiologiquement parlant, les chercheurs ont mis en évidence que, durant le sommeil REM, les hommes expérimentent généralement une érection et les femmes un afflux de sang vaginal. Cette réaction physiologique tout à fait normale n'a cependant aucun lien avec l'excitation sexuelle ou un éventuel contenu sexuel du rêve.

18. Les **terreurs nocturnes** sont communes à la plupart des enfants. Elles surviennent en général vers l'âge de deux-trois ans et peuvent se poursuivre jusqu'à l'âge de 9 ou 10 ans. Cette forme de cauchemar se produit généralement au cours du sommeil lent. Elles provoquent un

réveil confus et anxieux, une sensation d'étouffement sans souvenir de rêve distinct. L'amnésie est complète le lendemain. L'origine de ces angoisses n'est pas claire. Elle peut être liée au fait qu'un enfant expérimente une plus grande vulnérabilité en même temps qu'une sensibilité plus fine. Il est plus perméable que les adultes aux énergies environnantes comme aux mémoires inconscientes. Il absorbe tout et son système nerveux n'est pas encore en mesure de gérer ces énergies.

2

Les différents types de rêves

2.1 Différences de forme

Il y a fondamentalement deux sortes de rêves, qu'il n'est pas vraiment essentiel de pouvoir distinguer mais dont la distinction est utile pour mieux comprendre pourquoi certains semblent significatifs et d'autres non. D'une part, il y a les **'messages'** qui pénètrent dans notre espace mental (la catégorie appelée parfois 'vrais rêves' car ceux-là seuls peuvent nous laisser une impression forte), et d'autre part, il y a les **'écrans de veille'**. Ces deux catégories ont des caractéristiques bien distinctes.

2.1.1 Les 'messages entrants'

Un 'vrai' rêve laisse en général une impression relativement précise sur le rêveur. Il lui est *possible* de s'en remémorer les principaux éléments et de verbaliser l'expérience. Même lorsque le contenu du rêve semble étrange, il y a généralement une trame précise, une situation avec un début et une fin, et souvent des émotions et des impressions identifiables. Les chercheurs ont démontré (et mon expérience personnelle me l'a clairement confirmé) que ces rêves pénètrent dans notre conscience comme une flèche, en une fraction de seconde. La flèche s'ouvre ensuite comme un éventail. Elle est 'déroulée' en quelque sorte, ou 'lue', livrant son histoire en l'espace de quelques secondes. Cela se passe de manière très semblable à la réception d'un message par nos ordinateurs : ceux-ci sont d'abord

téléchargés, presque instantanément, avant d'être lus. Cette 'lecture' replace le contenu du rêve dans une ligne de temps que notre conscience peut appréhender. Dans le rêve, le temps perçu peut paraître 'normal', mais pour un observateur extérieur le temps écoulé sera de quelques secondes à peine.

Cette catégorie de rêves se révèle plus ou moins 'compréhensible' pour notre cerveau gauche (contrairement aux atmosphères parfois abstraites de la seconde catégorie). Ils expriment l'un ou l'autre aspect de notre réalité intérieure et parfois reflètent également la perception que nous avons de notre réalité extérieure, nos relations, nos préoccupations, nos défis. Ils sont souvent porteurs de sens, cherchant à nous interpeller, à nous dire quelque chose. Faute d'un meilleur terme, je les appelle des 'messages entrants' pour les différencier de ceux décrits au point suivant. Les caractéristiques principales de ces 'messages qui pénètrent dans notre espace mental' sont :

- Ils pénètrent dans notre conscience comme un flash, et se déroulent ensuite sur un temps très court, quelques secondes seulement de temps 'réel' (ou temps d'éveil).
- Il y a une situation identifiable, un contexte, une histoire.
- Il est possible de se remémorer les différents éléments du rêve, ne serait-ce que partiellement (le cadre, l'atmosphère, l'action, les acteurs, les ressentis, les pensées, les objets et autres détails ainsi que la chute, la manière dont le rêve se termine).
- Ils nous laissent une impression plus ou moins forte, que nous soyons ou non impliqués directement.
- Ils nous tirent assez facilement de notre sommeil, comme s'ils étaient censés venir nous dire quelque chose.

Ces rêves-ci se produisent durant notre sommeil REM. Ils sont relativement moins fréquents que la catégorie suivante, les écrans de veille, qui semblent être permanents durant toutes les phases du sommeil.

Ces 'messages entrants' constituent évidemment le type de rêve auquel nous allons nous intéresser. Tous les exemples cités dans ce livre

appartiennent à cette catégorie, à l'exception de ceux cités dans les deux sections suivantes.

2.1.2 Les 'écrans de veille'

La majeure partie de nos expériences oniriques en revanche est beaucoup moins facile à identifier. Il s'agit davantage d'un 'état rêveur' dans lequel des images et des impressions se succèdent, souvent sans ligne claire, parfois en boucle, et généralement de manière fort difficile à cerner pour notre cerveau gauche, ce qui a pour effet que ces images et atmosphères disparaissent presque instantanément au réveil.

Nous glissons dans ce genre d'état rêveur dès les tous premiers instants de sommeil (voire même demi-sommeil). Ces états peuvent facilement être comparés aux **écrans de veille** de nos ordinateurs : ils représentent une succession d'images, de formes ou d'atmosphères, parfois des mémoires ou des situations plus ou moins identifiables, mais généralement rien de très 'significatif'. Ce sont les flottements d'une activité mentale réduite, effectuant probablement au niveau des mémoires un travail de rééquilibrage ou de 'défragmentation' tandis que notre être profond se retire vers d'autres sphères de conscience et d'expérience. A l'inverse des 'messages entrants', ces écrans de veille peuvent s'installer sur une durée plus ou moins prolongée et parfois même se répéter ou tourner en boucle pendant des heures.

Les écrans de veille sont, semble-t-il, présents à tous les stades de notre sommeil. Ils ne s'estompent que pour faire place aux 'messages entrants'. Nous avons comme des gouttes de 'rêves sensés' qui tombent par-ci par-là sur une nappe d'images et d'impressions sans sens particulier.

Les écrans de veille sont généralement moins faciles à identifier et à mémoriser. Lorsque nous parvenons à en percevoir consciemment quelques bribes, il est souvent malaisé de les décrire avec des mots. Il peut même n'y avoir aucun récit identifiable, et lorsqu'il y a des éléments clairs, il est difficile de leur accorder une réelle signification. A l'inverse des

‘messages entrants’, nous ne sommes pas ici face à un message porteur de sens. Il n’y a généralement pas non plus de contenu émotionnel.

Dans cette catégorie complexe, il faut inclure également ce que nous pourrions appeler des **‘états obsessionnels’**, des préoccupations, des images ou des impressions résiduelles liées aux événements de la journée ou des heures précédant le sommeil. L’énergie mentale de ces éléments peut être surdimensionnée au point de nous empêcher de dormir. Ceci apparaît également lorsque le corps est dans un état de fébrilité, de maladie ou d’inconfort. Tout ceci ne fait pas partie de la catégorie de rêves dont nous pouvons tirer un enseignement utile.

Certains de nos rêves peuvent aussi être l’expression d’une confusion entre différents niveaux de perception. Des signaux sensoriels liés à l’environnement extérieur du dormeur sont susceptibles d’induire une expérience qui s’apparente au rêve. Ainsi, par exemple, une femme mariée rapporte : *‘J’entends un son qui me semble être une sonnerie de téléphone, à quelque distance de moi. Mon mental cherche à identifier d’où provient cette sonnerie et de quel téléphone il s’agit. Est-ce chez moi ou chez le voisin ?... Je ne me sens pas le désir de bouger et d’aller décrocher, donc j’attends que cela cesse. Mais la sonnerie se poursuit, et cela commence à me taper sur les nerfs. Tandis que mon mental continue à chercher une solution à cette question dérangeante, je réalise peu à peu que je suis dans mon lit, en train de dormir. Et j’entends toujours cette sonnerie !... Puis soudain je comprends : ce que j’entends est la respiration de mon mari qui dort paisiblement à mes côtés. J’ouvre les yeux et je le vois dormir à quelques centimètres de moi…’* (rêve 2101)

De toute évidence, ce rêve ne contient aucun message métaphorique. Il ne fait que refléter la confusion du mental dans son effort d’identifier des signaux. Ce type d’expérience est relativement fréquent lorsque le dormeur est en phase d’éveil. Il ne s’agit pas à proprement parler d’un ‘vrai’ rêve, ou du moins du type de rêves auquel nous allons nous intéresser.

Que vous puissiez ou non percevoir la différence entre les écrans de veille et les messages entrants, entre les vrais et les faux rêves, n’a en réalité que peu d’importance. Ce qui compte, c’est de parvenir à développer votre

capacité à identifier et mémoriser les rêves qui vous interpellent. Il devrait toujours y avoir présomption d'un message. Il est préférable de ne pas succomber à la tentation de jeter un rêve aux oubliettes sur une première impression d'étrangeté ou de non-sens. Il est en effet rare de pouvoir saisir le message d'un rêve immédiatement.

2.2 Expériences à ne pas confondre avec le rêve

Certaines expériences durant notre sommeil ont l'apparence d'un rêve mais sont en réalité d'une nature très différente. Il s'agit plutôt d'**expériences réelles**, à un niveau de réalité différent de celui de notre état de veille, des expériences qui ne se prêtent pas à une interprétation symbolique.

Il m'est arrivé plusieurs fois par exemple de me réveiller en entendant une voix. Une voix claire et toute proche, me disant quelque chose de bref, de précis et de sensé. Une voix cependant indéfinissable, lorsque j'y pense, une voix qui ne me rappelle ni la mienne ni celle de personne que je connaisse. Le message exprimé raisonne dans ma tête comme un coup de cloche, percutant. Il exprime généralement une guidance tout à fait pertinente par rapport à mon état intérieur. Un de ces messages mémorables m'est venu il y a une quinzaine d'années au moins, à une époque où je traversais une phase difficile, cherchant désespérément une direction claire dans ma vie. Je me suis réveillé en entendant : *'Toute ta vie est victorieuse et tu ne t'en rends même pas compte !'* Ce fut un choc. 'Victorieuse' ?! 'Toute' ma vie ?! Pour sûr, à cette époque, j'étais loin de m'en rendre compte.

D'où ces messages proviennent-ils ? C'est une question ouverte. Probablement de la même source que les rêves. Mais ces expériences n'ont pour autant pas grand-chose en commun avec les rêves. Il y a une communication précise, un message explicite provenant d'un autre niveau de conscience, qu'il s'agisse du mien ou de celui d'un autre. D'ailleurs, dans un cas précis, la phrase entendue émanait clairement d'une autre personne,

dont je devinais la présence. Mais il n'y avait aucun autre élément contextuel et le message concernait une tierce personne.

Un autre exemple d'expérience possible est celui d'une femme enceinte se réveillant avec le sentiment d'avoir eu une conversation avec son 'bébé'. Dans ce cas, le bébé en question peut laisser une impression plus ou moins vague d'être une personne normale, voire adulte, exprimant des propos mûrs et cohérents. Si le contexte reste flou et que l'impression de communication domine, cette expérience peut également être prise littéralement plutôt que comme un rêve de portée symbolique. Un critère important validant cette option serait l'absence de cadre, de personnages et d'action précise. De plus, ces expériences ne sont clairement pas l'expression d'une projection ou d'une émotion. Elles n'éveillent généralement aucune peur, aucune tristesse. Au contraire, elles sont plutôt susceptibles d'inspirer des sentiments de paix, d'amour et de gratitude.

Des 'expériences' similaires sont plus fréquentes encore avec des personnes décédées qui étaient proches du rêveur. Là aussi, une ouverture d'esprit capable d'accepter la possible réalité des choses offrira généralement une perspective bien plus riche que celle plus réductrice du rêve symbolique. Mais il faut rester prudent : les personnes décédées peuvent évidemment aussi apparaître comme des personnages dans un rêve. Pour discerner ces deux types d'expériences très différentes, rêve ou communication, il faudra s'assurer que le défunt n'apparaisse pas comme un simple acteur dans une scène (comme par exemple le père dans le rêve 4124). Une réelle communication implique généralement une situation de rencontre sans réelle action, sans même – le plus souvent – de cadre précis. Il n'est pas rare d'y trouver un contact téléphonique, ce qui renforce l'idée d'une 'communication' avec un élément extérieur. Voyons quelques exemples.

'Je n'ai aucun souvenir précis du lieu, et je ne me souviens pas d'une quelconque action. Mais j'étais clairement en présence de ma chère épouse (décédée quelques mois auparavant). Elle était plus fraîche, plus épurée, plus rayonnante que jamais. Cela ne ressemblait pas à un rêve ordinaire. Nous étions là, étroitement unis, partageant un moment d'amour. C'était un moment de grâce, une expérience dont je peux encore ressentir la

vibration dans mon cœur. Sa présence bien typique était clairement identifiable. Je n'étais pas surpris, cela me paraissait tout à fait naturel. Ensuite je me suis éveillé. Il était trois heures du matin. Je me suis senti plein de gratitude et de paix. Puis je me suis rendormi.' (rêve 2201)

Autre exemple, d'une adolescente : *'Après que ma grand-mère fût décédée, je me suis sentie vraiment mal parce que je n'étais pas allée la voir lorsqu'elle était à l'hôpital. Je pensais qu'elle rentrerait chez elle, mais elle est décédée soudainement. Ma première pensée lorsque j'appris la nouvelle fut que je ne lui avais pas dit au revoir. J'étais rongée de culpabilité et je m'en voulais de ne lui avoir pas dit combien je l'aimais. Puis une nuit j'eus ce rêve :*

'Je rêve que le téléphone sonne dans le couloir près de ma chambre. Je me lève et je vais décrocher. En décrochant, je remarque que le couloir sombre devient soudain comme illuminé. Je dis 'allo' et c'est la voix de ma grand-mère qui répond : « bonjour Sabine, c'est mamie. » Je dis « Mamie ! Comment vas-tu ?... » Nous bavardons pendant une dizaine de minutes, me semble-t-il, sans que je puisse me souvenir de quoi exactement. Finalement, ma grand-mère me dit qu'elle doit raccrocher. Je lui dis « Ok, mamm, prend bien soin de toi. Je t'aime très fort. » Elle me dit « moi aussi je t'aime ». Puis nous raccrochons. Soudain, le couloir perd sa luminosité. Dans le noir de nouveau, je regagne mon lit et me rendors. Le lendemain matin, lorsque je me réveille – pour de vrai cette fois – je me sens pour la première fois totalement en paix par rapport au décès de ma grand-mère, et je le suis restée depuis.' (rêve 2202)

Un autre type d'expérience à ne pas confondre avec le rêve est ce qu'on appelle la **projection astrale** ou sortie hors du corps. Ce sujet est certes controversé, mais il reste intéressant à explorer et requiert pour le moins une attitude d'ouverture. De nombreuses personnes prétendent avoir fait l'expérience d'une sortie consciente hors de leur corps physique. Dans certains cas, cela se limite à l'observation de leur propre corps et de ce qui se passe autour, ce qui peut arriver à l'occasion d'un accident violent ou d'une opération sous anesthésie. Le sujet a alors l'impression de flotter en l'air et d'assister à la scène sans ressentir aucun inconfort. Lorsque la mémoire en est gardée avec précision, le compte-rendu de ce qui a été

observé peut se révéler en parfaite concordance avec les faits. Certains ont même rapporté des conversations entre médecins et infirmières… D'autres affirment pouvoir quitter leur corps volontairement et voyager librement sans être entravés par leur véhicule physique. Il apparaît alors que l'être humain dispose d'un véhicule plus éthéré, un corps subtil capable de se dissocier de l'enveloppe charnelle et de se diriger selon l'intention exprimée. Si on accepte cette hypothèse, on peut considérer que tout individu a les moyens de s'éloigner de son corps physique durant le sommeil, mais qu'il n'a pas nécessairement la capacité d'en garder la mémoire. L'expérience pourrait être moins rare qu'on le pense, ce qui pourrait nous mener dans certains cas à confondre le rêve avec la projection astrale. Quoi qu'il en soit, il est utile – une fois de plus – de garder l'esprit ouvert face aux complexités de notre réalité multidimensionnelle. Nous ne pouvons aborder les rêves qu'avec cette humilité qui n'exclut aucune perspective. Ainsi, certains rêves de vol, voire de passage à travers des vortex d'énergie, pourraient très bien n'être que des mémoires d'expériences hors du corps. Un homme habitué à ces 'sorties astrales' témoigne :

« Une nuit je me suis réveillé en état de décorporation, flottant juste au-dessus de mon corps physique que j'apercevais en dessous de moi, étendu sur le lit. Une bougie était restée allumée à l'autre extrémité de ma chambre. Je me suis doucement dirigé vers cette bougie avec l'intention de l'éteindre afin de ne pas gaspiller la cire. Je dirigeai mon visage jusque tout près de la flamme et j'eus quelques difficultés à l'éteindre. Je dus souffler à plusieurs reprises avant qu'elle ne daigne céder. Puis je me retournai, vis mon corps sur le lit et le réintégrai doucement. Une fois de retour dans mon corps physique, je sombrai aussitôt dans le sommeil. Le lendemain matin, au réveil, je découvris que la bougie avait brûlé complètement. Il sembla donc que mes efforts 'hors du corps' n'avaient eu d'effet que sur une bougie également 'subtile' ou non-physique. »[11] (rêve 2203)

Cet exemple est intéressant d'une part parce que, parmi de nombreux autres, il atteste que le sujet identifie clairement la différence entre le rêve et la projection astrale, d'autre part parce qu'il permet d'entrevoir que la

[11] voir Harary S.B. dans *'A personal perspective of out-of-body experiences'*, p.248.

‘réalité astrale’ est une réalité subjective, conditionnée par la projection mentale du sujet. Même lorsque celui-ci est convaincu de la réalité de son expérience, il subsiste un léger décalage entre ce qu’il perçoit dans une dimension ‘subtile’ – qu’il peut modeler par la puissance de son propre mental – et la réalité ‘physique’. Les projections astrales pleinement lucides sont rares. Ceci exige de la part du sujet qu’il accède à un niveau de grande lucidité conceptuelle et intègre pleinement la réalité subjective de son expérience.

Stephen Laberge témoigne : *‘Dans près de 1% des quelques 800 rêves lucides que j’ai consignés, je perçois une sensation plus ou moins claire d’être ‘hors de mon corps’. Dans chacun de ces cas, lorsque j’examine l’expérience après réveil, j’ai observé l’une ou l’autre déficience durant l’expérience, soit au niveau de ma mémoire, soit au niveau de mon raisonnement critique. Dans un de ces cas, je tentai de mémoriser le numéro de série d’un billet de banque afin que je puisse vérifier par la suite si je m’étais réellement retrouvé hors de mon corps ou non. Au réveil, je ne parvins pas à me souvenir du numéro, mais cela n’avait plus d’importance, car je réalisai alors que je ne vivais plus depuis longtemps dans la maison dans laquelle j’avais pensé me trouver... Dans un autre cas, je flottais au plafond de mon salon, découvrant quelques vieilles photos oubliées sur le dessus poussiéreux d’une armoire. Je savais que je ne les avais pas vues auparavant, car on ne pouvait les apercevoir sans flotter au plafond, ce qui n’était pas mon mode de déplacement habituel. Mais mes espoirs de pouvoir vérifier cette découverte à l’état de veille s’évaporèrent subitement au réveil, lorsque je réalisai que l’armoire en question faisait partie du mobilier d’une maison que j’avais habitée près de vingt ans plus tôt !’* [12] (rêve 2204)

Même si on voit que la projection astrale reste un domaine vaste et complexe, on ne peut exclure la réalité d’une expérience qui se distingue clairement du rêve. Il convient donc de rester ouvert et circonspect.

Visions et rêves éveillés. Certaines personnes ont des expériences qui s’apparentent aux rêves tout en étant parfaitement éveillées et conscientes.

[12] Dans : Stephen LaBerge, (1985). LUCID DREAMING. New York, Ballantine.

Cela nécessite en général un état mental apaisé et réceptif. Cela peut se produire pendant un moment de relaxation, une méditation, parfois même au volant d'une voiture. Soudain des images peuvent apparaître, une situation peut se dérouler, comme un 'message entrant', parfois aussi une voix… La différence entre rêve éveillé et vision semble être que le premier exprime la réalité intérieure du sujet, tandis que la vision aurait une valeur plus vaste, liée au monde 'extérieur' également, une sorte de perception clairvoyante d'un futur potentiel.

Eileen Caddy [13] rapporte de nombreuses visions dans son livre autobiographique *'Envol vers la liberté'*[14]. L'une d'elles est celle-ci : *'Une vision me montra à voir un homme et une femme. L'homme était désigné par les mots LUMIERE, INTELLECT, la femme par AMOUR, INTUITION. Je vis qu'il y avait de fortes tensions entre eux, de l'inimitié, même de la haine. Ensuite la femme se coucha sur le sol en signe de soumission, et l'homme marcha sur elle, essuyant ses pieds comme sur un paillasson. J'entendis une voix qui dit : « lève-toi, ô femme. Ne sois pas l'esclave de l'homme, car n'es-tu pas sa compagne ? N'êtes-vous pas censés vous compléter mutuellement afin de créer union et harmonie ? » L'homme dut entendre la voix également car je le vis s'agenouiller et relever la femme avec douceur. Il lui ôta son vêtement souillé et l'aida à revêtir une robe blanche. Je vis alors deux énormes mains saisir l'homme et la femme et les fondre en une seule masse comme s'ils étaient faits d'argile. L'argile fut placée sur un tour de potier et façonnée en une poterie magnifique. Je vis comment le vase fut soumis au feu de la purification, et lorsqu'il sortit du four, il était aussi brillant que le soleil. Il était d'une beauté si parfaite que je sus que seules les mains de Dieu avaient pu le façonner. Ensuite, je vis des fleurs émerger de ce vase, des fleurs de toutes les couleurs et de toutes les formes. Je réalisai que c'était là ce qui pouvait se produire lorsqu'il n'y aurait plus de division entre le masculin et le féminin, entre la lumière et l'amour, entre l'intellect et l'intuition.'*[15] (rêve 2205)

Les visions semblent émerger directement de notre intelligence supérieure, de cette 'Essence' à laquelle chaque être humain est relié. Leur nature est

[13] Fondatrice de la Findhorn Foundation en Ecosse, auteure de plusieurs livres dont 'La petite voix' aux éditions du Souffle d'Or ('*Opening Doors Within'.* Findhorn Press).
[14] Eileen Caddy, *'Flight into Freedom and Beyond',* Findhorn Press 2002.
[15] Op. cit., p. 167.

en réalité fort peu différente des rêves à message, les rêves qui nous intéressent. Tant les visions que les rêves éveillés peuvent également emprunter des éléments symboliques qui devront être traduits et décodés selon les modes que nous allons explorer dans les chapitres suivants.

Enfin, il faut savoir que différents types de rêves ou d'expériences durant le sommeil peuvent se produire simultanément ou se combiner. J'en ai eu, un jour, une confirmation très claire :

'C'était au petit matin. Tout en étant vaguement conscient de ma position physique dans mon lit, j'émergeais d'un rêve dont les éléments étaient relativement précis mais anodins. Au même instant, je m'entendis parler à quelqu'un, à un niveau d'expérience totalement différent. Je ne pouvais pas voir où cela se passait et je n'en avais aucun souvenir précis, mais je m'entendis clairement dire : « cette femme a reçu assez, nous pouvons la laisser. Je dois m'en aller maintenant. » Le sentiment était celui d'un soin dans lequel j'étais impliqué et qui se terminait. Tout cela n'avait pas le moindre rapport avec le rêve que je venais de faire. C'était clairement à un tout autre niveau de réalité.' (rêve 2206)

Cette expérience me confirmait à quel point nous sommes des êtres multidimensionnels, fonctionnant à des niveaux de conscience multiples, et parfois même dans des lieux différents simultanément. Notre sommeil en tout cas est pour nous l'occasion de faire des expériences diverses, dont certaines au moins n'ont rien à voir avec ce que nous appelons des rêves.

2.3 Différences quant au contenu

Mais revenons à notre sujet principal, qui est celui des vrais rêves, ceux que nous appelons 'messages entrants', ceux qui semblent nous interpeller et qu'il peut être utile pour nous de mieux comprendre. Ceux-là aussi représentent toute une gamme lorsqu'on examine de plus près leur contenu.

1) Certains rêves sont l'expression de notre **dimension physique**, nos perceptions sensorielles, nos besoins physiques, nos désirs, nos fantasmes. Les rêves érotiques tombent évidemment dans cette catégorie, ainsi par exemple que le rêve 7027 (dans la 'galerie du rêve', en annexe). Un autre exemple intéressant et relativement fréquent est donné par les rêves exprimant un problème lié aux dents, notamment lorsque le rêveur se débat avec des substances métalliques ou collantes qui le gênent dans les dents, ou lorsqu'il a les dents qui tombent… Après de longues années de questionnements sur la possible signification de ces rêves désagréables (et souvent récurrents), il est désormais clair pour moi qu'ils peuvent être liés (au moins dans un certain nombre de cas) à la perception du malaise provoqué par la présence de métaux dans les dents[16].

   L'alimentation ingérée peut également affecter notre état général, et donc nos rêves. La digestion ou la simple 'vibration' de certains aliments peut interagir avec les images et les atmosphères qui émergent durant notre sommeil. Nos maladies le feront également, bien entendu. Certains rêves peuvent ainsi être l'expression plus ou moins déguisée de nos symptômes physiques. Mais d'autres peuvent nous donner des indications sur l'origine du problème et sur les manières de réinstaurer l'équilibre recherché. Dans ce cas nous nous trouvons dans une catégorie différente, celle qui émane de notre intelligence supérieure.

2) Une majeure partie de nos rêves est l'expression de notre **dimension émotionnelle**, reflétant le vaste réservoir de mémoires émotionnelles, nos ressentis, nos conflits intérieurs, nos doutes, nos blessures non résolues.

   'Je suis dans la maison de mon enfance, avec mon père qui me critique tout le temps. Je n'ai jamais eu le sentiment d'être suffisamment bien à ses yeux. Il exprime cela d'une manière très indirecte, sans jamais me

[16] Les différents métaux introduits dans les dents en dentisterie perturbent considérablement tant l'équilibre électrique que chimique des dents. Il est vraisemblable également que, par la voie des courants énergétiques (de nombreux méridiens d'acupuncture aboutissent dans les dents) le système biologique dans son entièreté s'en trouve affecté. Voir à ce sujet les passages consacrés aux phénomènes galvaniques en milieu buccal dans : Dr. Christian BEYER, *Décodage dentaire* (éd. Chariot d'Or, 2001), ainsi que J.M. DANZE, *Le système Mora,* (Encre, Paris).

donner de reconnaissance ou d'appréciation. Mais je le ressens très intensément. A début je ne dis rien, puis tout d'un coup je réagis : je me tiens face à lui, mon visage presque contre le sien, et je lui hurle dans le visage ce que je pense de lui. C'est une rage pure qui jaillit de moi. Je sens une haine intense et réciproque, d'une violence incroyable. Ma mère, assise à l'arrière, est médusée. Je me réveille avec cette force émotionnelle toute à fleur de peau, et il me faut plusieurs minutes pour comprendre. Je n'en reviens pas de toute cette violence en moi.' (rêve 2301)

Commentaire : le rêve se passe dans la maison d'enfance. Cela indique généralement qu'on se trouve en présence de mémoires liées à l'enfance. Dans la vie courante, le rêveur (un homme adulte) entretient avec son père une relation plutôt bonne, du moins en apparence. Cependant, ce rêve révèle un conflit intérieur non résolu, un espace blessé lié à un manque de reconnaissance, une blessure (tout à fait subjective, évidemment) qui est génératrice de colère. Il y a une tension entre deux espaces intérieurs, deux 'souspersonnalités', celle de l'enfant intérieur en besoin de reconnaissance et celle du modèle paternel dont l'attitude exprime une forme de rejet, de non-acceptation. L'image du père peut en réalité cacher bien d'autres choses encore, symboliquement : l'ordre établi, l'autorité, l'état, le créateur… Ce rêve-ci fut en effet une occasion de conscientiser une blessure non-résolue en même temps qu'une libération d'énergie émotionnelle. Nous développerons davantage, au chapitre 4, le travail avec l'énergie émotionnelle et les souspersonnalités. Autre exemple :

'Je suis dans la maison de mon enfance. Il semble que je sois en train de jouer avec une femme. J'ai peur. Je suis petit. Elle essaye de m'attraper. Je suis couché sur le sol devant la porte de la chambre de mes parents. C'est un couloir qui donne accès à une autre chambre. J'essaye d'arrêter cette femme, de la faire tomber en attrapant ses jambes. Elle arrive, mais cela ne marche pas. Mes jambes sont trop petites. Elle vient vers moi et m'attrape. Elle veut me manger. Je suis terrorisé. Elle veut manger mon visage…' (rêve 2302)

Commentaire : le rêve, ici aussi, évoque de mémoires liées à l'enfance (*maison d'enfance*). Le sujet dans le rêve devait avoir 2 ou 3 ans tout au plus. Une femme a 'joué' avec lui. Sa supériorité physique et son affection dévorante lui ont paru effrayantes. Au-delà du jeu, il s'est senti violé… Cette blessure non-résolue, inconsciente, ressort. Dans ce processus l'énergie émotionnelle est relâchée, transmutée.

3) Une grande partie également de nos rêves est l'expression de notre **dimension mentale** : préoccupations du moment, questionnements, pensées obsessionnelles, schémas de croyances, images liées au passé ou à ce que nous espérons du futur...

'Je me promène en bordure d'une rivière, non loin de ma maison. Soudain j'aperçois un tas de vêtements, des chaussures, un manteau, des pantalons etc. Je me dis que leur propriétaire doit les avoir perdus. Comme de toute évidence ces affaires sont là depuis plusieurs jours au moins, je m'aventure à les examiner de plus près. Dans une des poches je trouve de l'argent, 300 euros ! Je décide de les prendre et les mets dans ma poche… Quelques instants plus tard, j'aperçois un petit groupe de gens qui approche. Ils semblent être à la recherche de quelque chose. Lorsqu'ils sont plus près, je leur montre les vêtements au sol. Ils me disent que c'est exactement ce qu'ils cherchent. Dans une des poches du manteau je trouve une carte d'identité. Repérant le nom du propriétaire, je m'enquiers du nom de ces visiteurs afin de vérifier leur sincérité. Ils me donnent en effet le nom exact. Ces vêtements sont donc bien les leurs. À ce moment, je me sens très embarrassé : j'ai déjà mis cet argent dans ma poche ! Comment le leur avouer ?... Je me réveille avec ce sentiment de gêne et d'embarras.'

Commentaire du rêveur : la veille j'avais reçu d'un client une enveloppe supposée contenir un montant dû (180 euros) pour divers petits services rendus. Mais lorsque j'ouvris l'enveloppe, quelques heures plus tard, je découvris qu'elle contenait 200 euros. Je me sentis embarrassé. Devais-je conserver cet argent en le considérant comme un cadeau, le garder comme acompte pour des prestations futures, ou le rendre à son propriétaire ?... Ce rêve semblait exprimer l'énergie mentale de cette expérience.

4) Un grand nombre de rêves sont l'expression de notre **dimension supérieure**, de cette partie de notre être qui est reliée à une sagesse profonde, qui guide notre existence, nous offre des perspectives, des solutions, nous indique des ressources. Ce peuvent être des rêves d'inspiration, de guérison, des rêves guides ou prophétiques, des rêves épiques…

'Je vole, à une certaine altitude. Il fait nuit. Sous moi j'observe ce qui ressemble à une tour, faite de brics et de brocs, un assemblage hétéroclite et instable de tubes en plastique et de matériaux divers. Au centre de cette tour j'aperçois un homme en train d'accumuler des objets. De toute évidence, il considère ces objets comme étant de grande valeur. Je me dis : cette tour va s'effondrer dans pas longtemps !... et je m'éloigne vers d'autres lieux. J'arrive bientôt à un endroit où des gens qui me semblent familiers me voient voler. Ils veulent que je leur apprenne à voler. Je fais une démonstration.' (rêve 2303)

Commentaire : voler c'est voir les choses depuis une certaine hauteur, prenant du recul pour observer des aspects de son univers intérieur. Ici le rêveur prend conscience d'une 'construction' hétéroclite et instable, un assemblage de possessions prêt à s'effondrer. Une partie de lui (l'homme dans la tour) est encore attaché à ces avoirs, mais il est capable de s'identifier à la partie de son être qui prend de la distance, qui est libre. Comme pour confirmer ce rêve, le lendemain même son téléphone portable lui fut dérobé. Il en perçut une nouvelle fois la fragilité de toute possession. Rien décidément ne pouvait représenter un acquis certain. Cela lui confirma à quel point il était important de pouvoir 'prendre de l'altitude'. Il sut que c'était là son atout majeur et qu'il était important de l'intégrer pleinement, de l'enseigner à toutes ses souspersonnalités (*les personnages qui veulent apprendre à voler*). Cependant, le rêve avait probablement une portée plus large, annonçant au sujet qu'un jour viendrait où l'ensemble de ses avoirs disparaîtrait. Il le sait déjà et ne s'en soucie guère, étant déjà bien ancré dans sa sécurité intérieure.

Autre exemple, d'une fille de vingt ans : *'Je vois un livre intitulé 'Un monde ordinaire'. Je reconnais immédiatement ce roman que j'ai lu et je*

me souviens de l'histoire. Il s'agit de deux jeunes qui s'aiment alors que tout les sépare. Ils parviennent à surmonter les obstacles de leurs existences afin de vivre leur amour… J'ouvre le livre, mais, oh surprise : les pages sont toutes blanches !... Je me réveille avec soudain une confiance renouvelée dans la vie. Il me parait que tout est toujours possible.' (rêve 2304)

Commentaire : le sujet s'était couché dans un état dépressif. Le roman dont elle rêve contient un message précis, que son être profond lui rappelle. Les pages blanches du livre indiquent clairement que 'tout est encore à écrire', la vie ne fait que commencer : tout dépend d'elle, de sa propre créativité. Elle peut écrire la vie qu'elle veut, tout est possible. En se réveillant, la fille a spontanément tout compris. Elle se sentit inspirée et confiante, transformée.

Autre exemple encore : *'Un grand nombre de trains remplis de passagers attendent dans une grande gare, prêts pour le départ. Mais il y a de la confusion dans l'organisation. Rien ne bouge. Il y a trop de trains, trop de destinations… Une nuit passe, et au petit matin il apparaît que les autorités supérieures ont, en silence et en grand secret, sans que personne ne s'en aperçoive, changé la position des trains. Tous les trains sont correctement placés de façon à ce qu'ils puissent partir et atteindre leur destination sans encombre.'* (rêve 2305)

Commentaire : au départ d'un constat de confusion, trop d'options, trop d'activités, trop d'objectifs, le rêveur prend conscience d'un retournement de situation pour ainsi dire 'magique'. En l'espace d'une nuit, la confusion s'efface soudain pour faire place à une perfection totale. Alors qu'il avait les plus grands doutes, il réalise que sa vie va exactement là où elle doit aller, que tout 'est en place', que tout est parfaitement bien. Le rêve fait explicitement référence à des 'instances supérieures', agissant durant la nuit (dans l'ombre, derrière le voile de la conscience). Cela indique que le rêveur a reconnu le pouvoir créateur de sa 'dimension supérieure'. Faisant place à la confusion, sa vie entre désormais dans une phase de justesse 'magique', une phase où la confiance permet aux choses de trouver leur juste place et aux projets (les trains) d'atteindre leurs objectifs.

5) Certains rêves nous **avertissent** d'un danger imminent, ou indiquent des probabilités futures, exprimant ce qui est **potentiellement déjà présent**. Ils peuvent le cas échéant nous inviter à une action précise afin d'éviter un désastre. Il existe de nombreux exemples de personnes ayant annulé un vol ou tout autre voyage après un rêve qu'ils sentaient prémonitoire… et qui leur a effectivement sauvé la vie. Nous explorerons au chapitre 4 (section 6) la relation entre le rêve et la perception de l'instant présent comme expression des potentialités futures. Il s'avère en effet relativement fréquent que les rêves fassent référence à un avenir, soit immédiat, soit plus lointain, exprimant ainsi le potentiel qui est perçu dans l'instant présent par la dimension de notre être qui vit au-delà de l'espace-temps.

6) **Rêves récurrents** : certains rêves peuvent répéter le même thème avec une insistance déconcertante, comme s'ils essayaient de nous faire entendre un message. Cette récurrence indique toujours en effet qu'un problème non résolu cherche à émerger dans le conscient du sujet afin d'y être 'transmuté'. Ce ne sera que lorsque le rêveur aura pris conscience du message sous-jacent et *accueilli* la peur qui s'y trouve liée que le rêve récurrent disparaîtra. Ce phénomène présente une confirmation intéressante du fait que le travail de transmutation de l'énergie émotionnelle est une partie essentielle du processus de guérison. Nous y reviendrons au chapitre 4.4. Exemple :

'Je rêve très souvent qu'il y a quelqu'un dans ma chambre. Je me réveille soudain, incapable de bouger et angoissé. Il me faut quelques instants pour réaliser que ce n'est qu'un rêve. Je replonge alors aussitôt dans le sommeil.' (rêve 2306)

Ce genre de rêve révèle un schéma d'angoisse non résolu et bien enfoui dans le subconscient. Il se peut qu'il soit lié à des mémoires d'enfance. La chambre à coucher (et le lit en particulier) représente l'espace le plus intime du sujet, son espace de sécurité. Enfant, le sujet peut avoir vécu des frayeurs, réelles ou imaginaires. L'environnement familial peut avoir été perturbé, insécurisant ou intrusif. Mais les peurs peuvent aussi être liées à d'autres mémoires, des traumatismes divers. Quelle que soit

l'origine, il y a là une occasion de rencontrer le ressenti de la peur, de l'accueillir. Comme nous le verrons, les émotions ne sont que des *énergies*. Elles doivent être accueillies et transformées afin de rééquilibrer notre corps émotionnel.

7) D'une manière très similaire, les **cauchemars** sont l'expression d'une anxiété émergeant des profondeurs du subconscient. Là également, l'énergie émotionnelle a simplement besoin d'être reconnue et accueillie. Les cauchemars participent à un important travail de rééquilibrage énergétique. Il convient de les traiter en identifiant les sensations dans le corps plutôt qu'en se laissant prendre au piège des images. Il n'y a généralement rien d'autre à comprendre que la réalité d'une énergie émotionnelle qui se libère.

8) **Rêves de réincarnation** : qu'ils soient réels ou métaphoriques, certains rêves semblent faire référence à des situations appartenant à l'histoire, au passé, à d'autres époques, d'autres cultures… Si vous êtes ouverts à l'hypothèse de la réincarnation[17], il peut être intéressant de considérer ces rêves comme étant l'expression de mémoires liées à ces 'vies passées'. Nous y reviendrons plus en détail au chapitre 4.9.

Exemple d'un homme adulte : *'Je me trouve en train de vider une maison, me préparant à la quitter. J'ai comme l'impression que c'est la maison de mon enfance, mais elle ne ressemble en rien à celle que j'ai connue. Le bâtiment est vieillot, en mauvais état. Il s'élève sur deux niveaux. Mon père me donne un coup de main. Il est assis à même le sol, en train de démonter toutes sortes de vieilles machines électriques. Tout doit disparaître. Je monte à l'étage. Cela ressemble à un grenier. Toutes sortes d'affaires y ont été accumulées. Je découvre des tas de livres rangés dans des bibliothèques. Ces bouquins ne nous appartiennent pas mais semblent faire partie du tout. Je me penche sur une table sur laquelle est placé une sorte de buvard sur lequel on écrivait jadis. Il est*

[17] La réincarnation implique l'idée qu'une dimension de l'être humain survit à la mort de son corps et, après un temps passé dans cette 'autre dimension', revient sur terre pour une nouvelle vie en s'incarnant dans un nouveau corps. Les vies terrestres seraient alors comme une succession d'expériences différentes, des cycles se répétant comme les jours succèdent aux nuits. Diverses recherches ont été effectuées sur des cas de 'réincarnation apparente', des enfants ayant des souvenirs de vies antérieures. Le sujet est largement documenté et peut être étudié sérieusement par quiconque en ressent le désir.

recouvert d'un plastique protecteur. Au dos de ce buvard, il y a des étiquettes apposées par les propriétaires successifs de l'objet. Et je vois des dates : 1917, 1875,… et autres plus anciennes. Cela indique une longue histoire. De plus, parfois, il y a des photos et des icônes religieuses : l'un des propriétaires a visiblement été une nonne.' (rêve 2307)

En langage décodé (nous verrons plus loin comment procéder à cette reformulation), ce rêve peut se réécrire ainsi : *'Je suis en contact avec les mémoires de mon enfance, de mon passé. Je me prépare à quitter une phase de ma vie, à me transformer intérieurement, et il me faut me débarrasser de tout ce qui m'encombre. Je me sens prêt à relâcher mon passé. Mon père intérieur m'aide à identifier les pièces de ce passé et à mettre de l'ordre dans ce désordre. Je remonte dans mes mémoires plus lointaines* (l'étage)*. Il y a là beaucoup de choses dont j'ignorais l'existence, comme une vaste bibliothèque d'expériences et de connaissances accumulées. Je découvre que ma mémoire* (papier buvard) *est parfaitement préservée* (protégée par une feuille de plastique) *et contient des informations concernant des vies passées. Je vois une série de dates, je comprends qu'elles retracent une longue histoire, une succession d'expériences terrestres. Dans une de ces vies j'aurais été une nonne. Je peux identifier l'énergie de cette expérience* (photos et icônes).*'*

9) **Rêves de guérison** : certains rêves ont un effet de guérison immédiat. Ils peuvent être très explicites et n'avoir besoin d'aucune interprétation symbolique, accomplissant leur travail à leur manière. Ils peuvent aussi être simplement le reflet d'un changement intérieur ou d'une prise de conscience soudaine.

'Je m'étais suggéré d'avoir un rêve guérisseur car je me sentais en chute d'énergie depuis quelque temps et un état de grippe me tenaillait. Je vis dans un rêve que de vilaines sangsues s'extirpaient des pores de mes jambes. Au réveil je me sentis beaucoup mieux. Je ne sus jamais ce que

cela représentait exactement, mais ce qui est sûr, c'est que j'allais mieux.' [18] (rêve 2308)

'Il y a quelques années j'étais un gros fumeur de cigarettes. Je fumais près de deux paquets par jour. Une nuit, je fis ce rêve bouleversant, d'un réalisme inhabituel, dans lequel j'avais un cancer des poumons. Je me souviens encore parfaitement de cette tâche noire énorme sur la radiographie de mes poumons. Je réalisai en la voyant que mon poumon droit était irrémédiablement atteint. Je ressentis l'angoisse de savoir que mes jours étaient comptés, que je ne verrais pas mes enfants grandir. Je m'en voulais terriblement de ne pas avoir cessé de fumer dès que l'évidence de leur effet cancérigène m'était apparue… Je n'oublierai jamais la joie, la surprise et le soulagement que j'éprouvai lorsque je m'éveillai et me rendis compte que ce n'était qu'un rêve. C'était comme une renaissance. Inutile de préciser que l'expérience me suffit pour induire une cessation immédiate de toute consommation de tabac.'[19] (rêve 2309)

10) **Rêves lucides** : certaines personnes ont développé la capacité de *s'éveiller* dans leur rêve, d'être conscientes du fait qu'elles sont en train de rêver et par conséquent de contrôler l'évolution de leur rêve. La lucidité accrue, la capacité de jugement critique, la nature 'dirigeable' et une mémoire plus précise de l'expérience permettent dans ce cas au rêveur de revenir à son état de veille avec un surcroît d'acquis créatifs. Les rêves lucides présentent sans aucun doute un terrain d'exploration intéressant, mais qui sort du cadre de ce livre. Ils représentent une option complémentaire. En aucun cas ils ne doivent faire ombrage à l'intérêt pour le rêve non-lucide, le décodage du message métaphorique et le travail d'intégration des éléments ressources du rêve.

« Après de nombreux cauchemars au cours desquels je me trouvais poursuivi par un monstre terrifiant, j'appris à pratiquer le rêve lucide, et je fis le rêve suivant : je me trouve au volant d'une voiture, engagé dans une course folle avec le monstre à mes trousses. Virant brutalement vers une aire de parking, je bondis hors de la voiture. Le monstre ne tarde pas

[18] M.S., Palo Alto, CA.
[19] Dr. William Dement, Stanford University.

à être sur mes talons. Soudain la scène devient familière et je réalise que je suis en train de rêver, même si le parking et les arbres m'apparaissent comme plus réels que nature. Puisant dans mes dernières ressources de courage, je me retourne alors et fais face à mon poursuivant, me répétant que ce n'est qu'un rêve. Toujours extrêmement angoissé je lui hurle : 'tu ne peux rien contre moi !' Il s'arrête net, surpris. Pour la première fois, je vois ses yeux, qui me paraissent beaux et affectueux. 'Contre toi ?' dit-il. 'Mais je ne te veux aucun mal. J'ai couru derrière toi tout ce temps pour te dire que je t'aimais !' En disant cela il me tend la main, et lorsque je la touche il se dissout en moi. Je me réveille rempli d'énergie. Je me suis senti en très grande forme pendant plusieurs jours. Le cauchemar n'est jamais revenu.'[20] (rêve 2310)

Un étudiant en médecine rapporte ce rêve lucide : *« Avant d'aller dormir je réfléchissais à la manière dont je pouvais présenter mon expérience de stage à mes congénères. Dans un rêve, sachant que je rêvais, je poussai dans la classe un chariot rempli de matériel. Je mis en place mes affaires et je fis une présentation magnifique. Je vis les transparents qui reprenaient mon exposé, les diapos, les posters – tout ce dont j'aurais besoin. En m'éveillant il était parfaitement clair comment je devais organiser et présenter les choses. Je fis comme j'avais rêvé et tout se passa très bien. »* [21] (rêve 2311)

Bien entendu, ces différents 'types' de rêves ne sont pas toujours faciles à distinguer. Un rêve peut facilement combiner plusieurs aspects différents. Néanmoins, nous nous devons de rester circonspects. Les exemples cités montrent combien une approche interprétative doit rester ouverte à toutes sortes d'éventualités. Tout n'est pas susceptible d'être compris symboliquement. Cependant, la grande majorité de nos rêves sont l'expression de notre univers intérieur. Ils nous parlent de nous, dans un langage métaphorique dont nous allons nous efforcer de mieux comprendre les mécanismes.

[20] M.R., San Jose, CA (USA).
[21] M.K., Wildwood Crest, NJ.

3

Les différents aspects du travail sur soi par le rêve

3.1 Se remémorer le rêve

Tout le monde rêve, et tout le monde peut apprendre à se souvenir de ses rêves. Si vous pensez rêver peu ou vous souvenir mal de vos rêves, voici deux ou trois choses que vous pouvez faire afin de développer vos compétences dans ce domaine.

Sachez d'abord que tout est affaire d'attention et d'intention. Aussi, la première chose à faire est d'*affirmer* clairement votre intention avant de vous endormir. Rappelez-vous que vous souhaitez garder une mémoire précise de vos rêves significatifs. Suggérez-vous qu'il s'agit là d'un processus tout à fait naturel, que c'est simple et facile, et que vous vous réveillerez spontanément lorsque vous en aurez besoin.

Préparez aussi de quoi écrire (ou de quoi enregistrer), du papier ou un cahier à côté du lit. Laissez-les là en permanence. Et soyez totalement déterminés à prendre le temps qu'il faut pour consigner les rêves qui se présentent.

Ensuite, prenez le temps de récapituler vos rêves au réveil, quelle que soit l'heure de la nuit. Ne bougez pas immédiatement, prolongez ce demi-sommeil dans lequel le rêve est encore facilement accessible. Laissez

revenir l'entièreté du souvenir et des impressions diverses avant d'ouvrir les yeux et de faire quoi que ce soit. Récapitulez tous les détails du rêve, y compris le moment précis de la fin, toujours très important. Ensuite seulement notez-le, mais faites-le IMMEDIATEMENT, dans le carnet de rêves que vous tiendrez à proximité du lit. Si le rêve vous vient en pleine nuit, n'attendez pas le lendemain matin pour l'écrire, il risquerait d'avoir disparu, ou au mieux d'être sensiblement dilué. Datez vos rêves dans votre carnet. Il vous sera utile de les relire et de vérifier votre perception de leur message plusieurs mois ou plusieurs années plus tard.

Au départ il vaut mieux noter tous les rêves qu'on peut se remémorer clairement. Il est en effet souvent difficile de différencier au réveil ceux qui sont importants et ceux qui le sont moins. Certains rêves ne révéleront leur sens et leur intérêt qu'après avoir fait le travail de reformulation. Certains peut-être ne livreront leur secret que lorsqu'ils seront relus des années plus tard.

Il peut être contraignant de s'extirper du sommeil pour noter un rêve en plein milieu de la nuit. Mais si le rêve est marquant, il est indispensable de le faire. Lorsque vos gribouillis nocturnes sont difficiles à déchiffrer au matin, mettez-les au propre. Transposez-les sans tarder en langage lisible et compréhensible.

Certains commencent à interpréter le rêve avant même de quitter le lit. D'après mon expérience il est généralement préférable de se concentrer d'abord sur la récapitulation et la consignation précise du récit du rêve. Le message se précisera par la suite. Et même s'il se profile déjà, il vaut mieux ne pas laisser le mental s'en emparer avant d'avoir fait le travail d'écriture.

La mémoire des rêves semble suivre des cycles. Elle peut dépendre aussi des intérêts du moment et des activités poursuivies. Une fois qu'on est embarqué sur un cycle d'attention aux rêves, il est préférable de le poursuivre au moins quelques jours. Des nuits d'attention consécutive peuvent avoir un effet cumulatif. Et bien entendu, la participation à un groupe de partage avec des personnes faisant un travail similaire représente une stimulation optimale. Bien souvent les participants à mes ateliers de rêve ont eu pendant le cycle de nos réunions des rêves

sensiblement plus marquants qu'à l'ordinaire. Souvent aussi des clients qui déclarent rêver peu font soudain plusieurs rêves significatifs après que je leur ai proposé d'y porter une attention accrue.

Voici quelques tuyaux supplémentaires si vous voulez améliorer la qualité de vos rêves :

1. **Dormez suffisamment.** Ceux qui dorment plus ont davantage de sommeil paradoxal, ce qui offre un plus grand espace aux rêves. Se réveiller bien reposé favorise la mémorisation.
2. **Améliorez la qualité de votre sommeil.** Votre sommeil suit votre horloge biologique interne. Savoir respecter ses cycles et ses besoins naturels ne peut qu'améliorer la qualité du sommeil. Dormez à des heures régulières, dans un environnement sain, calme, et dans le noir. Savoir se détendre et s'aérer avant de dormir est également utile. Une intense activité intellectuelle ou émotionnelle juste avant le sommeil ne peut que le perturber.
3. **Limitez la consommation d'alcool et de médicaments.** Le sommeil est affecté par l'alcool, et la qualité des rêves également. De même évidemment pour les somnifères, calmants, antidépresseurs, antidouleurs et autres antihistaminiques…

3.2 Le récit du rêve

Un récit clair et détaillé est la base de tout travail sur un rêve. Assurez-vous que votre récit écrit reflète le plus exactement possible l'expérience telle qu'elle s'est produite. Respectez-en la chronologie, de l'amorce jusqu'à la 'chute'. Utilisez le temps présent. N'intercalez de préférence aucun commentaire dans le récit du rêve. Mentionnez bien tous les détails, le lieu, le temps, la luminosité, les couleurs, les objets et bien entendu aussi les ressentis, les émotions et les pensées. Soyez précis sur le moment exact de la fin (la 'chute') et l'impression au réveil. Vous pouvez ensuite ajouter vos premières réflexions ou les commentaires nécessaires pour comprendre

l'un ou l'autre aspect du rêve. Il est souvent utile de noter les circonstances de la veille : dans quel contexte le rêve est-il apparu ? Quelles étaient vos préoccupations au moment d'aller au lit ? Laissez enfin un espace pour la reformulation du rêve et votre compréhension du message qu'il contient.

Partager votre rêve avec une personne de confiance vous aidera à en fixer la mémoire et ouvrir votre perception du message qu'il vous adresse. Un rêve a souvent besoin d'être bien intégré et surtout 'ressenti' avant qu'il ne révèle son sens. Le travail de décodage de ce message se fait essentiellement en reformulant les différents éléments du rêve afin d'en traduire le langage métaphorique du cerveau droit en langage 'ordinaire', notre langage 'cerveau gauche' habituel. Voyons quelles sont les différentes étapes de ce processus de reformulation.

3.3 Identifier les éléments du rêve

Lorsque vous vous sentirez prêts à explorer le message d'un rêve qui vous paraît important mais reste énigmatique, commencez par faire la liste et examinez un par un chacun des *'éléments'* du rêve, par ordre chronologique. Par 'élément' j'entends chacun des aspects constitutifs du rêve : le cadre (où cela se passe-t-il ? Quels sont tous les aspects de ce cadre ?), les acteurs du rêve (qui est impliqué ? Quels aspects ces acteurs présentent-ils ?), les actions successives (que se passe-t-il exactement ? Dans quel ordre ?), les mots prononcés, les choses observées, les ressentis, la 'chute', soit la situation précise au moment de la fin et le ressenti au réveil.

3.4 Décoder et reformuler chaque élément

Chaque détail du rêve constitue un élément qui doit être 'traduit', de façon à nous permettre de reformuler le langage métaphorique en langage décodé. Quoiqu'il y ait généralement plusieurs options à cette reformulation, il est souhaitable de commencer par la simple

'réappropriation' : chaque élément du rêve reflète un aspect de la réalité intérieure du rêveur. Quitte à réajuster par la suite, l'étape suivante consistera donc à reformuler tous ces éléments en se les réappropriant :
- *la partie de ma vie qui correspond à… (tel ou tel cadre) ;*
- *la partie de moi qui ressemble à… (tel ou tel personnage) ;*
- *la partie de moi qui fait ceci, cela…*
- *la partie de moi qui ressent ceci, cela…*
- *mon …… intérieur.*

Nous verrons au chapitre suivant que, en règle générale, nos rêves sont l'expression de notre 'théâtre intérieur'. Il y a certes des exceptions à cette règle, mais il est bon de commencer par cette perspective. Même lorsque nos rêves font référence à nos relations avec le monde extérieur, ils n'expriment encore que nos propres perspectives sur ces relations. De plus, toute relation extérieure fait miroir à ce que nous portons en nous. Nous avons tendance à voir dans les autres ce qui fait écho en nous, ce qui nous ressemble. Nous projetons sur les autres nos propres schémas, nos qualités, nos défauts, nos besoins, nos peurs. En réalité, nous ne pouvons comprendre l'autre qu'à travers nos propres repères de conscience. Par conséquent, et de manière plus évidente encore dans le rêve que dans la vie 'réelle', les 'autres' ne sont que des représentations de nous-mêmes.

La valeur symbolique des éléments du rêve doit également être explorée. Dans ce processus très créatif et en grande partie intuitif, des associations peuvent être faites par le rêveur et confrontées à son sentiment d'adéquation. Nous passerons en revue au chapitre 5 un bon nombre d'éléments oniriques fréquents et suggérerons quelques reformulations possibles. Cependant, il faudra toujours tenir compte de votre propre sentiment par rapport à toute reformulation. Fondamentalement il s'agit de percevoir le sens métaphorique de l'image ou de l'action. Nous n'avons pas besoin de rechercher des explications sophistiquées. En général c'est le bon sens qui nous guidera le mieux. Quelle est la fonction essentielle de la chose ? Comment ressent-on tel ou tel aspect ? Qu'évoque cet élément précis, ce mot, cette couleur… ? Le langage des rêves est similaire aux dictons populaires. C'est un langage imagé. Il s'agira toujours d'identifier la signification extrapolée, le sens élargi de l'image en présence. Il s'agira de passer du littéral au figuré. Ainsi, *'foncer dans un mur'* signifie

clairement *'aller droit vers un échec'.* Faire de l'acrobatie sur un vélo monocycle ou sur une corde signifie qu'on parvient à maîtriser une situation complexe. À moins qu'on ne chute, auquel cas cela indique que le risque est grand qu'on se casse la figure… *'Jouer avec du feu'* aura éventuellement une signification similaire, si le sentiment de danger est prédominant.

Ce travail de reformulation représente évidemment le fondement du travail sur le rêve. Nous y reviendrons plus en détail dans les chapitres suivants, dans l'espoir de vous familiariser avec le type de langage qu'utilisent les rêves. Il s'agira toujours d'un travail intuitif et créatif, basé sur le simple bon sens. Aucune formule, aucun dictionnaire ne peut fournir une traduction sûre. Chaque rêve, chaque rêveur détient son propre langage. Tous les exemples donnés dans ce livre offrent des clés d'interprétation dont la validité se limite à leur propre cas. Ils peuvent cependant se révéler utiles, car on observe des constantes. Mais chaque cas doit être considéré en fonction du ressenti du rêveur lui-même et de son contexte de vie.

3.5 Reconstituer le récit du rêve en langage décodé

Lorsque tous les éléments du rêve ont été identifiés et reformulés, vous devriez être en mesure de reconstituer le récit du rêve (idéalement le réécrire) en utilisant la nouvelle formulation, le langage décodé. L'objectif ici n'est pas de se lancer dans une interprétation libre du rêve, mais très exactement de 'traduire', en restant aussi près que possible du récit original, utilisant les mêmes phrases ou presque. Il s'agit de recadrer ce récit, de le débarrasser de son langage métaphorique en le ramenant au sens non-imagé et pleinement réapproprié.

Ce n'est qu'après avoir exploré cette reformulation du rêve que nous serons en mesure de nous ouvrir à une perception plus claire de son message. Nous avons avant tout besoin de 'ressentir' le rêve, de nous imprégner de son impact, des différents aspects de son histoire.

Voyons quelques exemples de reformulation :

1) (Homme, 36 ans) *'Je suis à l'extérieur sous une pluie battante, trempé. Ma maison n'est pas loin et je vois ma mère qui m'appelle sur le pas de la porte. Mais je ne parviens pas à bouger. Je me sens désespéré... Soudain je réalise que je m'élève, je vole. Et je m'aperçois que la pluie ne me mouille plus. Je me sens léger, je me sens mieux. L'instant d'après je me retrouve à la maison, auprès de ma mère.'* (rêve 3501)

Reformulation : 'Je suis dans un état émotionnel extrêmement instable et inconfortable *(pluie battante, mouillé)*. Je suis dans un état de désespoir dans ma vie dont je ne parviens pas à sortir. Je parviens à voir l'objectif profond, cet espace de sécurité et de puissance intérieure. Je perçois l'appel de mon parent intérieur *(ma mère)*, mais je me sens totalement coincé dans mon espace d'impuissance. Cependant, je découvre soudain une capacité nouvelle, qui ne va pas dans le sens de ce que je m'efforçais de faire. Je parviens à prendre un peu de recul, une certaine distance par rapport aux choses de ce monde *(m'élever, voler)*, je parviens à accéder à un espace plus léger. Là, je découvre que je ne ressens plus cette fragilité émotionnelle *(la pluie ne me mouille plus)*. Je me sens plus libre. Du coup je réalise que j'ai de nouveau accès à mon espace de confiance et de sécurité *(la maison)*. Je suis dans la présence de mon 'parent intérieur' *(la mère)'.*

2) (Homme, 31 ans) *'Juste devant moi s'étend un vaste parterre de buissons serrés, d'une hauteur de quatre-vingts centimètres environ (m'arrivant jusqu'à la taille) et sur une profondeur de moins de cent mètres. Je sais qu'il y a plusieurs petits sentiers qui permettent de traverser ces buissons, mais je ne les vois pas. Ils me paraissent très denses. Ce parterre est large mais pas très profond : je vois parfaitement que juste au-delà, devant moi, commence une large route. Elle mène tout droit vers une colline au loin. Je vois une femme vêtue de blanc qui semble attendre sur le bord de la route, un peu plus loin.'* (rêve 3502)

Reformulation : 'En ce moment dans ma vie je ne vois pas clairement quel est le pas suivant *(je ne vois pas les sentiers)*. Mon futur immédiat me paraît compliqué, touffu, difficile à démêler, du moins dans ses aspects terre-à-terre *(au ras du sol).* Mais je vois que ce défi ne sera que de courte durée. Au-delà de ce passage difficile, ma vie se déroule de façon bien plus claire

et plus paisible, suivant une ascension progressive *(droit vers la colline dans le loin)*. Je vois une femme qui m'attend, probablement un mariage *(vêtue de blanc).* Elle est déjà présente dans ma réalité, mais moi je ne suis pas encore prêt à la rejoindre…'

3) (Homme, 48 ans) *'Je suis avec un homme aveugle et une femme. La femme et moi prenons soin de cet homme aveugle et le menons vers sa maison, qui en fait me semble être notre maison à tous les trois. Cette maison n'est pas loin, je la vois à moins de cent mètres.'* (rêve 3503)

Reformulation : 'Je prends soin de cette partie de moi qui est *'aveugle',* une partie de mon être qui ne voit pas la réalité des choses telles qu'elles sont. Avec l'aide de ma dimension féminine je parviens à mener cette partie plus limitée de ma personnalité vers mon '*Essence'*, cet espace intérieur où je me sens 'chez moi' *(la maison).* J'en perçois la proximité.'

4) (Jeune fille, 19 ans) *'Je voyage avec une amie. Une guide locale nous fait visiter des forêts et des montagnes. La nuit venue, cette guide a pris des dispositions pour nous loger dans un hôtel. La chambre n'est pas vraiment très belle ni confortable, mais je décide de m'en satisfaire. Mon amie et moi nous baladons dans l'hôtel et nous découvrons une salle de cinéma. Nous y entrons. Plusieurs personnes sont en train de regarder un grand écran sur lequel est projeté un film en noir et blanc. L'image du film me choque : une femme nue est couchée sur le dos, les jambes ouvertes. Cela me répugne et m'effraye. Nous sortons de ce cinéma et rejoignons notre chambre… Le lendemain matin, au réveil, je découvre une myriade de petits insectes dans mes chaussures. Il y en a sur mes pieds et mes jambes également. De la main je parviens à me débarrasser de ceux qui sont sur mes jambes, mais je ne vois pas comment je vais faire pour mes chaussures. Je me mets à la recherche d'une paire de chaussures de rechange que j'avais prise avec moi, mais je ne trouve qu'une seule chaussure. L'autre a disparu. Je me sens très embêtée, ne sachant que faire. Je crains que sans chaussures je ne parvienne pas à quitter cet endroit !'* (rêve 3504)

Reformulation : 'Je suis en train d'explorer et de découvrir de nouveaux aspects de mon vaste paysage intérieur *(forêts, montagnes)*. Je me sens en sécurité, en contact avec mes ressources intérieures *(l'amie, le guide).*

Lorsque j'atteins les parties plus obscures, plus inconscientes de mes mémoires profondes *(la nuit)*, je sais que je touche quelque chose de pas très confortable, mais j'accepte de poursuivre cette exploration. Je pars à la découverte *(balade dans l'hôtel)*, toujours accompagnée de cette partie de moi dont la présence me réconforte. Soudain, mon subconscient cherche à me montrer *(film, écran)* des images profondément enfouies en moi, des images de 'cul'… Du sexe… Horreur, qu'est-ce que c'est ?!!!... Je n'y vois rien d'attirant ! Cela m'effraye et je fuis ces images. Mais lorsque je poursuis mon travail d'éveil intérieur *(réveil, le matin),* je découvre à quel point je suis envahie de petits schémas négatifs, des peurs, des croyances, des jugements *(les petits insectes).* Je vois que ceux-ci affectent mon corps, et surtout la manière dont je peux mener ma vie *(mes chaussures).* Comment vais-je pouvoir avancer dans la vie avec toutes ces choses qui m'encombrent ? Comment vais-je pouvoir sortir de cet espace inconfortable ?...'

3.6 Identifier le message du rêve

Sur la base de ce récit reformulé, vous devriez être en mesure de percevoir, dans la plupart des cas, sinon un sens évident, du moins un début de sens. Quelles parties de vous-même sont en présence ? Quelles sont leurs interactions, quelles sont les différentes perspectives ? Quel éventuel conflit intérieur le rêve révèle-t-il ? Dans quel environnement vous trouvez-vous ? Quelle nouvelle perception de vous-même ce rêve vous permet-il de percevoir ? Quelles sont les ressources nouvelles qu'il vous invite à découvrir ? Quelle action le rêve vous invite-t-il à entreprendre ?...

Dans certains cas il faudra laisser le rêve se décanter afin de laisser son message se clarifier progressivement. Il n'est pas rare que le rêve se rapporte à des situations qui surviendront dans la journée qui suit. Dans ce cas, le rêve paraîtra énigmatique jusqu'après l'événement en question (voir le rêve 4602).

Dans certains cas aussi, le rêve ne paraîtra sensé que lorsqu'il est compris littéralement, soit en rapport avec une situation de votre vie, soit en tant

qu'avertissement, soit en tant qu'information utile. Tous les rêves ne sont pas métaphoriques, nous en avons déjà vus quelques exemples. Pour les différencier il vous faudra faire usage de votre intuition et votre bon sens. Mais il convient de rester extrêmement vigilant dans ce domaine, de ne pas trop vite croire que les rêves reflètent la réalité extérieure (cela reste rare), et de toujours examiner l'option du rêve-miroir reflétant la réalité intérieure.

3.7 Le travail intérieur auquel le rêve invite

Lorsque le message du rêve a été identifié, le vrai travail commence. Il ne s'agit en effet pas seulement de le 'comprendre', mais surtout de rencontrer l'énergie émotionnelle qui s'y exprime, d'intégrer pleinement la prise de conscience, l'invitation, le nouveau potentiel qui s'en dégage. Le travail auquel le rêve invite n'est pas un exercice intellectuel, c'est un processus intérieur de désidentification par rapport aux émotions et défis de la vie, et d'identification par rapport aux éléments ressources qui s'y trouvent représentés. Tout cela n'est possible qu'après s'être pleinement réapproprié tous les éléments du rêve. Mais cela nécessite davantage : un moment d'intégration, une réelle ouverture à la transformation intérieure offerte par le rêve, parfois même une réécriture de son scénario ou la visualisation d'un aboutissement préférable.

- identifier les ressentis dans le corps

Lorsque le rêve implique une émotion forte, l'invitation véhiculée par le rêve se trouve en général principalement dans le besoin d'accueillir cette émotion. Bien plus que de la comprendre ou l'analyser mentalement, il convient d'en identifier l'énergie dans le corps. Les images du rêve peuvent n'être qu'accessoires. Ce qui est réel et indéniablement présent dans le corps c'est l'énergie émotionnelle ressentie. Elle n'a jamais rien d'imaginaire. Que l'émotion soit générée par la situation du rêve, ou que les images et les situations du rêve soient créées par l'énergie émotionnelle présente, celle-ci est toujours réelle, et c'est toujours une bonne chose qu'elle soit libérée. Accueillez-la simplement, sans rien en penser. Respirez

vers la sensation de l'énergie émotionnelle dans le corps, comme si vous cherchiez à l'amplifier. Juste accueillir…

- transformer l'énergie émotionnelle

La meilleure chose à faire en s'éveillant avec une émotion forte (angoisse, tristesse, colère…) est donc de prendre le temps de reconnaître cette émotion en tant que sensation dans le corps. Même s'il peut y avoir quelque part un 'problème' non résolu, il est bien plus utile de simplement accueillir cette 'énergie émotionnelle' et de la transformer, plutôt que d'alimenter un problème en l'abordant par le biais du mental. Penser 'problème' relève généralement d'une identification à un espace d'impuissance. Identifier une émotion comme étant une sensation dans le corps permet de se recentrer dans un espace de puissance. Le fait de 'juste respirer et ressentir' la sensation a pour effet de s'en désidentifier, de rencontrer un espace intérieur et de découvrir qu'on peut le transformer. Il n'y a rien à combattre, il y a simplement une énergie émotionnelle à accueillir. Ce faisant, on la transforme déjà. On la libère, on lui permet de circuler. De 'verrouillée' dans les cellules du corps elle rejoint les circuits de force vitale en s'allégeant. Les sensations corporelles associées ne tarderont pas à s'estomper et disparaître.[22]

Le rêve étant un environnement totalement désinhibé, les émotions s'y trouvent souvent exacerbées, surdimensionnées. L'énergie émotionnelle y est brute. Quelle qu'elle soit, elle participe à un processus de rééquilibrage. N'en pensez rien, et surtout ne vous en culpabilisez pas. Vous n'êtes pas vos émotions, et elles ne vous appartiennent pas en propre. Voyez-les comme des énergies qui se libèrent. Accueillez-les dans la lumière de votre être profond. Nous reviendrons sur ce travail au chapitre 4.4.1.

- identifier la situation de vie à laquelle le rêve fait référence

Le pas suivant sera d'explorer les liens possibles avec les circonstances de votre 'vie réelle'. À quoi cela fait-il référence ? Quels sont les schémas impliqués ? À quoi le rêve vous invite-t-il ? Quel changement, quelle action ?...

[22] Pour une description plus détaillée du processus de transmutation de l'énergie émotionnelle (théorique et pratique), voir mon livre *'La Source au coeur de l'être'*, qui peut être téléchargé gratuitement depuis mon site www.michel-claeys.com .

- identifier les éléments ressource

Il y a souvent dans nos rêves des éléments représentant des qualités que nous ignorons avoir, ou auxquelles nous accordons insuffisamment de foi ou de crédit. Cependant, lorsqu'on comprend le rêve comme étant l'expression de notre réalité intérieure et chacun de ses éléments comme un aspect de nous-mêmes, il est utile d'aller jusqu'au bout de cette démarche et de pleinement se réapproprier des dimensions méconnues de notre être. Tous les personnages observés, et particulièrement ceux qui expriment des qualités que nous pourrions envier, méritent qu'on intègre leur présence, qu'on 'rentre dans leur peau'. Le jeu de rôle, le travail de visualisation permettant de revivre le rêve depuis la perspective d'un de ses acteurs autre que le sujet lui-même, sera toujours extrêmement révélateur.

- intégrer le message, identifier les pas concrets à mettre en œuvre

La dernière étape sera de donner un titre à votre rêve, une phrase qui résume le message que vous en aurez tiré. Quelle est l'invitation, quels sont les pas concrets à faire, les nouveaux choix, les nouvelles décisions.

Voyons cet exemple d'une femme dans la quarantaine, participante à un atelier de rêve. Le rêve datait de la veille, elle en avait une mémoire encore très claire :

'Je roule à vélo sur une petite route de campagne. Il y a un enfant assis sur le porte-bagages derrière moi. La route va en pente descendante. Je la vois se profiler jusque loin vers ma droite, mais j'ai un net sentiment que ce n'est pas par-là que je dois aller. Je ne suis pas sur la bonne route. Donc je tourne et me dirige vers la gauche. Assez rapidement je me retrouve face à une pente raide et sablonneuse. Je sens que je dois grimper cette pente et atteindre le sommet de cette colline afin de poursuivre ma route. Mais la progression devient très difficile avec ce vélo et le gamin. Plusieurs fois nous glissons vers le bas, il n'y a rien à quoi nous pourrions nous agripper. Je pense à laisser mon garçon grimper seul, mais cela ne semble clairement pas être une bonne solution. Il a encore besoin de moi. Donc je décide d'abandonner la bicyclette et de poursuivre ensemble, tant bien que mal. Après beaucoup d'efforts nous parvenons au sommet. Là j'aperçois mon

frère avec sa femme et ses enfants, en train de s'amuser et de prendre du bon temps. Je me sens rassurée tandis que mon frère m'accueille chaleureusement.' (rêve 3701)

Ce rêve, titré 'je quitte mon boulot', peut être reformulé comme suit : 'Je conduis ma vie (*mon véhicule est une bicyclette, ce qui indique une vie très simple !*) dans un environnement ouvert et sans surprises. J'ai avec moi mon enfant intérieur, la partie de mon être qui grandit, mon potentiel. Je réalise que ma voie présente, bien que facile, ne me convient pas. Je choisis de changer de direction. Ayant fait ce choix, ma route se transforme rapidement en un parcours difficile *(une pente raide, un sol difficile)*. J'ai beaucoup de mal à avancer, à atteindre mon objectif (qui d'ailleurs reste indéterminé). Je retombe plusieurs fois à mon point de départ, n'ayant à ma portée aucune aide qui puisse me permettre de progresser. Je sens que mon processus de transformation *(l'enfant)* est important, il est hors de question que je l'abandonne. En revanche, je peux abandonner tout le reste *(mon vélo)* et avancer en ne comptant que sur mes propres forces. Après maints efforts je parviens à atteindre mon objectif *(le sommet)*. J'y ai enfin une vue plus vaste et me sens plus détendue. Je retrouve le contact avec la partie de mon être qui est stable et solide *(mon frère)*.'

Commentaire : le soir précédent le rêve, cette femme avait envisagé de quitter son emploi. Elle ne s'y sentait plus satisfaite. C'était pour elle en effet une voie stable et facile, mais qui ne rencontrait plus ses besoins profonds et son potentiel de créativité. Elle s'y ennuyait.

Après avoir reformulé les différents éléments du rêve, elle résuma ainsi son message : j'ai fait un choix intérieur de ne pas poursuivre dans cette voie, de changer de direction. Le rêve me prévient (à moins qu'il ne reflète mon angoisse) que je vais au-devant d'un défi certain, un parcours qui sera fort exigeant pendant quelques temps. Néanmoins, je peux réussir et atteindre mon objectif si je décide de me concentrer sur le développement de mes nouveaux talents, de mon potentiel *(l'enfant)*.

J'invitai cette femme à fermer les yeux et à retrouver la situation de ce rêve, au moment où elle atteint le sommet de cette colline. Quelle était la sensation éprouvée ? Comment était le sol, la vue ?... Le sol était plus

stable, dit-elle, et l'environnement plus sécurisant. La vue était dégagée et claire. Elle se sentait rassurée et en confiance. Je lui suggérai de changer de rôle, de se glisser dans la peau de son frère, de sentir sa force et son assurance, de voir sa sœur arriver avec son enfant… Elle parvint à s'ouvrir à un sens de puissance intérieure, un sens plus clair de la direction à prendre. Son choix était le bon : elle quitterait son travail.

3.8 Incubation et résolution de problèmes

Notre supra-mental (ou *'intelligence supérieure'*) possède de solides capacités de résolution de problèmes. Nos rêves nous offrent très régulièrement des indications pertinentes concernant le chemin de vie sur lequel nous sommes engagés. Ils nous permettent de voir où nous en sommes. Ils nous donnent comme un plan du carrefour où nous nous trouvons, avec des flèches nous permettant de nous orienter. Souvent nous y trouverons des indications créatives et parfaitement appropriées offrant des réponses à nos questions, des réponses qui s'avèrent toujours justes.

Il nous est possible de stimuler cette fonction en exprimant une demande claire juste avant d'entamer notre période de sommeil. Soit dit en passant, le rêve n'est pas le seul moyen de réponse possible ; notre intelligence supérieure répondra de multiples manières à nos requêtes. L'essentiel est de savoir que nous avons besoin d'indiquer clairement nos questions et de DEMANDER des solutions appropriées, demander une guidance claire. Et demander un rêve fait partie des options possibles, et utiles. Certains parlent d'**incubation du rêve**. Ce processus n'a rien de mystérieux ou de compliqué. Il se fait souvent naturellement lorsque nous nous endormons avec une préoccupation dans la tête. Mais il y a moyen de renforcer le processus.

Commencez par la formulation d'une question et gardez-la clairement dans votre conscience juste avant de vous endormir. Ensuite, exprimez votre intention d'avoir un rêve qui vous donnera une réponse claire et précise à cette question. Demander vaut mieux qu'ordonner. Il s'agit d'exprimer une demande en même temps que de pleinement faire confiance dans le fait

qu'une réponse viendra et que vous vous en souviendrez. Assurez-vous que tout soit prêt à portée de la main pour noter vos rêves durant la nuit ou au matin. Notez tout ce qui vient, même si au premier abord vous n'y voyez aucun sens. Ne soyez pas déçus si vos rêves ne paraissent pas vous donner une réponse aussi explicite que celle espérée. Il se peut que la réponse soit déguisée. Prenez le temps de reformuler votre rêve, de décoder et d'identifier son message. Ce n'est qu'ensuite que vous pourrez réellement voir dans quelle mesure votre question a trouvé une réponse. Faites pleinement confiance à ce processus et répétez-le si nécessaire. Lorsqu'une réponse vous est donnée, intégrez-la et mettez-la en œuvre pratiquement. Si vous l'ignorez, votre capacité de communication avec votre intelligence supérieure risque de s'en trouver amoindrie. Maintenez toujours gratitude et reconnaissance envers toute guidance reçue. Cela ne pourra que renforcer ce lien intérieur.

Une femme approchant la quarantaine, mère de deux enfants, avait ainsi demandé un rêve l'éclairant sur son nouveau projet professionnel. Elle cherchait à s'impliquer dans un travail, de préférence un projet éducatif, mais elle n'avait pas d'idées claires sur ce que cela pourrait être. Le lendemain matin, elle fit ce rêve juste avant le réveil : *'Je suis chez moi avec une amie et ses deux enfants (qui ne ressemblent pas à ceux qu'elle a réellement). Nos quatre enfants jouent gentiment ensemble, dans un calme inhabituel qui nous permet d'avoir une conversation profonde sans être dérangées. Mon amie me parle avec enthousiasme d'une nouvelle approche qu'elle a essayée pour être enceinte. Elle avait précédemment tenté en vain d'avoir un autre enfant, mais cette fois elle est persuadée que cela marchera. Je me sens sceptique. Cependant, son enthousiasme est tel que je ne dis rien. Nous sommes interrompues par la sonnerie de la porte d'entrée. Je pense que ce doit être une copine et je vais ouvrir. C'est un groupe d'enfants, de jeunes ados, qui quêtent pour un projet. Ils veulent des sous. Je cherche à me débarrasser d'eux, mais l'un d'eux me paraît familier. Je reconnais l'enfant d'un voisin et je me sens obligée de lui donner quelque chose, ce que je fais à contrecœur. Je les questionne un peu sur leur projet mais ils commencent à s'en aller. Puis je vois que Paul est là aussi, un ami qui, des années plus tôt, m'a soutenue dans un moment difficile. Je lui suis redevable. Soudain, je veux réellement contribuer. Je me demande quel*

montant il serait approprié que je leur donne sans paraître 'chiche'. Là-dessus je me réveille.' (rêve 3801)

En langage décodé, ce rêve se réécrit : 'Je suis bien centrée dans mon espace intérieur *(chez moi)*, me sentant en paix *(les enfants jouent paisiblement)* et disponible pour explorer une question importante liée à un projet nouveau *(le fait d'avoir un bébé)*. Je suis en contact avec la partie de mon être qui est intelligente, sérieuse, stable, réaliste *(l'amie, c'est ainsi qu'elle la perçoit)*. Cette partie de moi est enthousiaste et confiante, elle sait qu'elle tient la bonne approche pour mettre en place le projet juste. Cette approche est meilleure que celles que j'utilisais précédemment. Mais je reste identifiée à la partie de moi qui doute. Je suis sceptique, mais je ne l'exprime pas… Mon attention est attirée par quelque chose dans mon environnement extérieur *(la sonnerie de la porte d'entrée)*. Il semble qu'une opportunité se présente à moi, m'invitant à m'impliquer personnellement, à donner de mon énergie *(l'argent)*. Mais ce n'est pas ce à quoi je m'attendais. Cette opportunité ne me paraît pas très mûre *(des adolescents)* et je ne suis pas sûre qu'elle puisse aboutir à quelque chose de sérieux. Cependant, je me sens obligée de m'impliquer pour des raisons d'obligation sociale *(le fils d'un voisin)*. Je le fais à contrecœur. Je continue à hésiter et cette opportunité commence à s'éloigner, lorsque soudain je reconnais quelque chose de valeur *(l'ami Paul)* et l'importance de rendre en retour ce que j'ai reçu. Je décide de m'impliquer, mais je m'interroge sur le degré de mon implication. Quel est le juste niveau ? Je ne veux pas m'engager plus que ce qui me convient, sans vouloir paraître inconsistante *(chiche)*.'

Dans cet exemple, le sujet parvint sans difficultés à identifier le message du rêve et ce à quoi il l'invitait. Il s'agissait principalement de s'identifier davantage à la partie d'elle-même qui était dans la confiance et l'enthousiasme, à ne pas céder au doute et au scepticisme. Le rêve indiquait en outre qu'une occasion était sur le point de se présenter (ce qui au moment du rêve n'avait pas encore été identifié). Il mettait en garde le sujet contre le danger de ne pas le reconnaître et de rejeter l'offre prématurément. Le rêve l'invitait à examiner avec attention les opportunités qui se présenteraient, et à y voir ce qu'elle pouvait donner en retour plutôt que ce qu'elle pourrait gagner de l'expérience. En même

temps, il était important pour elle de déterminer avec précision le degré de son implication. En travaillant ce rêve nous prîmes le temps de faire un jeu de rôle. Elle ferma les yeux et put s'imaginer se glisser dans la peau de cette amie, d'y percevoir l'enthousiasme et la confiance, la certitude qu'un nouveau projet était bel et bien en train de se manifester dans sa vie.

Dans un autre exemple, une jeune femme se trouvait confrontée à une nouvelle relation amoureuse brutalement interrompue sans qu'elle ne sache pourquoi. Elle se demandait ce qui s'était passé et se sentait confuse. Elle demanda donc un rêve pour lui indiquer si cette relation était bonne pour elle ou non. Dans la nuit qui suivit, elle fit le rêve suivant : *'J'essayais de parler à mon petit ami au téléphone, mais la communication était continuellement interrompue parce que de son côté la ligne était faite d'un bricolage de bouts de fils mal assemblés.' Au réveil je réalisai que le rêve me confirmait clairement mon sentiment que j'aurais du mal à communiquer avec ce garçon. Je décidai de ne plus le voir.* (rêve 3802)

Le travail des rêves – en bref

1. Notez vos rêves, de manière aussi détaillée que possible. Faites-le immédiatement.
2. Prenez le temps, si c'est nécessaire, pour ressentir, accueillir et transmuter l'énergie émotionnelle.
3. Faites la liste des 'éléments' du rêve.
4. Traduisez chacun de ces éléments en langage 'décodé', en vous réappropriant cet élément : *la partie de moi qui…*
5. Réécrivez l'histoire du rêve en utilisant le langage décodé.
6. Identifiez le message ; prenez le temps de 'ressentir' ce message.
7. Explorez les différentes perspectives du rêve, les autres rôles et leurs qualités, leurs forces.
8. Voyez à quel aspect de votre vie 'réelle' le rêve fait référence. Quels schémas intérieurs, quelles situations, quelles relations ?
9. Identifiez à quoi le rêve vous invite : quel changement, quelle action ?
10. Donnez un titre à votre rêve, une phrase résumant son message.
11. Remerciez votre être profond, remerciez le rêve, et relâchez-le s'il ne fait pas partie des joyaux que vous garderez précieusement dans votre carnet… et votre mémoire.

4

Les clés de l'interprétation

4.1 Nos rêves parlent de nous

4.1.1 Miroirs de notre théâtre intérieur

Si nous voulons comprendre nos rêves, ce qu'il nous faut savoir avant tout, c'est que, dans leur grande majorité, ils nous parlent de **nous** et de personne d'autre. Chacun des personnages du rêve, chacun de ses éléments n'est qu'une expression de notre réalité personnelle. Il y a certes des exceptions à cette règle, mais il préférable d'aborder le rêve en considérant qu'a priori tous ses éléments sont des projections, des représentations de notre 'théâtre intérieur'. Qu'ils aient ou non un visage connu, chacun des acteurs du rêve représente le plus souvent un aspect de notre être, une qualité, une 'souspersonnalité' peut-être pas totalement identifiée ou pleinement reconnue. Il est par conséquent primordial de comprendre les différentes perspectives comme étant toutes nôtres : la partie de moi qui ressemble à ceci ou cela, la partie de moi qui agit ou qui voit les choses de telle ou telle manière… Cela nous permet de découvrir des qualités et des dimensions de notre être auxquelles nous avons du mal à nous identifier. Cela nous permet aussi, par la même occasion, de découvrir des ressources intérieures insoupçonnées et cependant présentes, disponibles.

Voyons un exemple :

'Je monte les escaliers et j'arrive devant la porte de mon appartement. Où est ma clé ? Je cherche désespérément dans mes affaires. Angoisse, je n'ai pas ma clé. Je redescends dans la rue et tombe par hasard sur un ancien professeur, un homme charmant que j'aime beaucoup. Je lui raconte que j'ai perdu ma clé et que je ne parviens pas à rentrer chez moi. Il me montre sa propre clé qui est similaire, et il me suggère de l'utiliser, cela pourrait marcher. Je remonte, j'essaye la clé, et… cela fonctionne ! Je parviens à entrer chez moi.' (rêve 4101)

Dans ce rêve, le message est clair : le rêveur se trouve confronté à un défi, il ne parvient pas à accéder à cet espace en lui où il se sent réellement *'chez lui'*, c'est-à-dire dans la sécurité de son Moi Profond. Il erre et cherche une *'clé d'accès'*. Quelles sont les qualités projetées sur ce professeur, quel genre de personne était-il ? Lorsque le rêveur précise qu'il l'avait perçu comme un homme patient, attentionné, chaleureux, généreux, le message du rêve se précise également : en développant les qualités de cœur qu'il a perçues chez cet homme, il trouvera la solution et accèdera à ce qu'il recherche. La clé qu'il lui faut est celle des qualités que ce professeur représente. Potentiellement, ces qualités, il les a déjà, mais il ne se les reconnaît pas encore, il les projette sur cette autre personne. C'est le 'professeur en lui' qu'il s'agit de trouver. C'est à cette dimension-là de son être qu'il s'agit de s'identifier.

Les personnages de nos rêves représentent toujours des qualités qui sont *présentes* dans notre réalité intérieure, sinon nous ne pourrions pas les apercevoir. Absentes de nous, elles seraient absentes de nos rêves. Il est important aussi de comprendre que les qualités ainsi observées dans un rêve sont des qualités *accessibles*, même si nous ne les avons pas encore clairement identifiées comme nôtres. Aussi 'accessibles' en tout cas que le personnage qui les représente s'avère l'être dans le rêve. Ainsi, un ami se trouvant derrière une porte verrouillée, par exemple, représenterait probablement des qualités présentes mais plutôt difficiles d'accès…

Les personnes peu familiarisées avec le travail du rêve sont souvent perplexes face à l'idée que les personnages du rêve reflètent généralement une partie de nous-mêmes. *'Pourquoi donc ces personnages ne pourraient-ils pas représenter les personnes réelles de notre entourage ?'* s'exclament-

ils. Dans certains rêves c'est en effet le cas, ou plutôt ce sont nos relations avec des personnes de notre entourage qui se trouvent représentées, notre perspective toute subjective sur ces relations. Mais dans la plupart des cas, les personnes en question n'ont aucun rapport direct avec le contenu de nos rêves.

Il faut savoir que toute personne ne représente toujours que la valeur que nous projetons sur elle. L'expérience que nous faisons des uns ou des autres dépend de la manière dont nous les percevons, du regard que nous posons sur eux. Ce regard n'est jamais objectif. Ce que nous croyons voir reflète en réalité toujours nos propres choix d'appréciation, de jugement de valeur, d'adhésion ou de rejet en fonction de nos schémas et mémoires profondes, nos modèles ou notre réactivité émotionnelle. Sans compter que nous attirons vers nous les circonstances qui correspondent exactement à ce qui est juste pour nous, c'est-à-dire à ce que nous sommes. Quoi que nous percevions est en grande partie (sinon entièrement) notre propre création. Ceci est vrai pour tout dans notre existence, même si la plupart des gens choisissent de voir la vie comme quelque chose 'qui leur arrive' plutôt que comme quelque chose dont ils sont créateurs.

C'est pareil pour les rêves, et d'une manière encore plus évidente. Il est peut-être confortable de considérer les rêves comme une expression de la 'vie réelle', mais en réalité ils ne sont que le reflet de notre vie intérieure. Lorsque nous prenons le temps d'explorer les messages de nos rêves sous l'angle d'une représentation de notre réalité intérieure, en nous réappropriant chacun de ses éléments, nous ne pouvons qu'être émerveillés par leur soudaine pertinence. Là où la perspective 'réaliste' paraît généralement fantaisiste, voire absurde, la perspective 'miroir' métaphorique permet de percevoir le sens du message.

Si je rêve qu'une amie meurt, il est probable que l'amie en question se porte comme un charme, ou du moins qu'elle soit dans une toute autre réalité que celle de mon rêve. Ce que ce rêve signifiera réellement est que la partie de mon être qui ressemble à cette amie, qui possède les qualités que je projette sur elle, quitte la scène de mon théâtre intérieur. Ce décès indique un processus de transformation, quelque chose qui change en moi.

Il me restera à déterminer ce que l'image de cette amie représente réellement pour moi, ce que je projette sur elle (voir le rêve 4501).

Si vous rêvez de votre compagnon (mari, ou petit ami), cela indique dans bien des cas votre partie masculine (inversement, votre femme représentera votre partie féminine). Certes, ces acteurs dans le rêve peuvent aussi représenter les qualités spécifiques que vous projetez sur la personne en question. Mais le contenu du rêve sera généralement sans rapport avec la réalité de cette personne. Le rêve vous révélera quelque chose sur vous-même, pas sur elle. Si votre mari dans le rêve est malade, par exemple, cela indiquera que votre dimension masculine (entreprenante, sécurisante…) est souffrante. Il y a de bonnes chances pour que votre mari réel y soit totalement étranger. Et même s'il se trouve être alité, il est toujours utile d'explorer ce que cela signifie symboliquement pour vous, en quoi cela vous fait miroir. En tout état de cause, il faudra éviter d'aller vers d'autres personnes en leur disant : *'J'ai rêvé de toi ; tu faisais ceci, cela… Il va peut-être t'arriver quelque chose… ou : je comprends mieux qui tu es…'* Au contraire, la seule chose à partager, le cas échéant, est : *'Ton image m'est apparue dans mon rêve. Je comprends mieux maintenant ce que je projette sur toi. Cela me permet de mieux me connaître…'*

Une cliente avait fait plusieurs rêves dans lesquels elle voyait son mari la tromper. Elle se demandait si ces rêves la prévenaient d'une réalité ou si c'était simplement l'expression de son angoisse. Généralement, lorsqu'on y regarde de plus près, on découvre que c'est en effet plutôt l'expression d'une angoisse. Dans ce cas-ci, il fut facile de démontrer le schéma d'insécurité qui l'habitait, de voir comment il remontait jusqu'à la relation à son père, qui avait trompé et abandonné sa mère (et elle-même par la même occasion, car elle était encore enfant lorsqu'il quitta le foyer familial). Par la suite, cette femme avait développé une tendance à la méfiance, la possessivité et la jalousie. Ce schéma, bien évidemment, est susceptible de représenter un solide élément d'attraction de situations reproduisant exactement ce qui est craint. Pour cette raison, il est essentiel de bien identifier le schéma intérieur, avant de s'en prendre aux situations extérieures. C'est la meilleure manière d'éviter de tomber dans des pièges à répétition.

Une autre cliente fit ce rêve : *'Je me prépare pour mon mariage, mais je ne me sens pas prête. Je n'ai pas encore de robe de mariée. Je porte des chaussures noires, ce qui me surprend. Mon petit ami est avec moi. Il me parait très petit, presque de la taille d'un enfant.'* (rêve 4102)

Cette jeune femme vivait en effet avec un homme. Ils avaient des projets de mariage, mais sans que ceux-ci n'aient été clairement arrêtés. Ce ne serait en tout cas pas pour bientôt. Ils avaient par ailleurs un problème au niveau de leur relation. Ma cliente voyait son père comme un homme faible, sans ambition, manquant de confiance et faisant preuve d'une grande médiocrité. Elle avait intégré cette image fort négative, une image qui, dans son subconscient, représentait le modèle de l'homme, du compagnon, du père. Il n'était donc pas surprenant que son compagnon fasse preuve, à ses yeux, des mêmes caractéristiques. Dans ce rêve, elle voit son compagnon comme étant tout petit. Ceci indique une 'dimension masculine' *de taille réduite*, représentant des qualités peu développées de force, d'initiative, d'action confiante. Non pas chez son fiancé, mais chez elle ! Ce qu'elle voit est le reflet de ce qu'elle porte en elle. Pour cette raison, elle n'est pas encore tout à fait prête pour son 'mariage intérieur', pour la célébration de l'harmonie entre sa dimension féminine (tendresse, réceptivité…) et sa dimension masculine. Ses chaussures noires indiquent qu'elle se tient sur des bases obscures, pas 'claires' : elle n'est pas libre de ses mémoires d'enfance, pas libre de ses parents. Mais l'élément positif du rêve est qu'elle se *prépare* pour son mariage. Elle est prête pour un travail intérieur qui lui permettra d'atteindre cet objectif d'union intérieure.

Explorons donc nos rêves en gardant à l'esprit qu'ils reflètent, en général, notre réalité personnelle, notre univers intérieur. Vous verrez que c'est la meilleure manière de leur attribuer un sens réellement pertinent. A l'inverse, vous observerez facilement que les rêves ne nous donnent que très rarement des informations fiables concernant d'autres personnes. S'il existe des exceptions à ceci, il conviendra toujours de rester très prudent par rapport à d'éventuelles exceptions.

4.1.2 Nos relations avec le monde extérieur

Certains rêves en effet peuvent faire référence à nos relations extérieures ou à des situations précises de notre vie 'réelle'. Leur message s'adressera toujours au rêveur (et à personne d'autre), mais ce message impliquera des aspects de l'environnement *extérieur.* Dans ce cas cependant, nous trouverons généralement l'un ou l'autre aspect du rêve indiquant qu'il s'agit de quelque chose lié à *l'extérieur*. Soit il se déroulera dans un environnement 'extérieur' (par opposition à un bâtiment, un environnement clos, indiquant l'environnement 'intérieur'), soit il y aura un contact avec une personne venant de l'extérieur ou se trouvant 'à l'extérieur'. Exemple :

Un homme : *'Je me trouve 'chez moi', dans mon appartement. La porte d'entrée est ouverte. Je vois une jeune femme qui entre. Je ne la reconnais pas, mais elle est très belle, souriante, vêtue d'une robe aux couleurs vives, du bleu et du vert qui irradient comme s'ils étaient lumineux.'* (rêve 4121)

Ce petit rêve très simple indiquait qu'une femme entrait dans la vie de cet homme. Une femme qu'il n'avait pas encore identifiée comme possible partenaire, mais qui était déjà présente dans sa vie (*déjà entrée*). Cette intuition, présente immédiatement au réveil, fut confirmée par la suite : une nouvelle relation amoureuse se précisa dans les mois qui suivirent. L'élément 'extérieur' est donné par le passage de la porte d'entrée : la femme 'entre'. Elle vient de l'extérieur.

D'autres indices possibles d'un contact avec l'extérieur sont le téléphone ou une lettre. Une personne avec laquelle, dans un rêve, vous vous trouvez en contact téléphonique peut représenter celle que vous connaissez réellement. Le téléphone en effet représente un moyen de communication avec *l'extérieur*. Dans ce cas, la qualité de la communication, dans sa forme ou dans son contenu, sera révélatrice de la relation en question, du moins dans la perspective du rêveur (voir le rêve 3802, *une mauvaise communication téléphonique*). Il m'est arrivé aussi qu'une cliente me rapporte avoir fait un rêve dans lequel elle reçoit une lettre de son 'psy' (moi en l'occurrence) lui expliquant qu'elle n'a plus besoin de venir le voir, qu'il est temps pour elle de clôturer sa thérapie (voir le rêve 6907). Cela

s'est révélé être parfaitement approprié, rencontrant en effet mon sentiment et mon intention de le lui exprimer.

Exceptionnellement un rêve peut fournir une information concernant une tierce personne, comme dans l'exemple suivant. Un homme marié, père de trois enfants dont la plus jeune a treize ans, rêve :

'Je suis en voyage avec ma femme. Nous rencontrons une vieille femme, une diseuse de bonne aventure, qui nous parle de notre fille, la dernière. Elle nous dit que si elle a du mal à s'endormir le soir, c'est parce qu'elle a terminé sa vie précédente dans la peur et la solitude à Auschwitz (le camp allemand nazi durant la seconde guerre mondiale). *Elle en garderait une peur latente, inconsciente.'* (rêve 4122)

Ce rêve ne semble pas avoir de sens lorsqu'il est reformulé comme une projection des souspersonnalités du rêveur. Il ne peut s'identifier aux peurs dont il est question. De plus, la fille n'est pas présente dans le rêve, elle est donc 'à l'extérieur'. En revanche, la préoccupation est réelle, et le rêve donne réponse à une question que le rêveur se pose. Sa fille en effet vient très souvent, le soir, se blottir entre ses parents, dans leur lit, prétextant des angoisses. Il ne sait trop que penser de cette habitude. Ce rêve semble donc bien donner une information. Est-elle fiable ? Le sentiment du rêveur est que la personne qui lui fournit cette information semble empreinte de sagesse et de vérité. Elle représenterait la partie de son être qui est liée à l'infinie sagesse de son être profond. Le rêve est simple et sans contexte supplémentaire. Il n'y aurait a priori pas de raisons de douter de sa pertinence. Mais cela reste évidemment une question à laquelle seul le rêveur peut répondre.

Dans certains cas, les choses peuvent cependant ne pas être aussi claires. Soit il y a absence d'indices permettant de confirmer l'aspect extérieur d'un élément, soit il y a une apparence de réalisme, la scène du rêve reflétant si parfaitement une des scènes auxquelles le rêveur est habitué qu'elle l'induit en erreur. Ceci est principalement le cas avec les 'proches', conjoints, parents, famille, parfois aussi les conflits dans le contexte professionnel. Le rêveur se trouve confronté à des attitudes qu'il connaît et qui représentent pour lui un défi. Cependant, ce sont toujours les 'modèles

intégrés' de ces personnes qui s'expriment dans le rêve, pas les personnes elles-mêmes. Ce sont les mémoires du rêveur et ses émotions qui s'expriment, pas les personnes réelles.

Exemple : *'Je (*un homme) *marche dans du sable fin sur une pente ascendante, en route vers un lointain sommet. Il fait grand soleil mais la progression est difficile. Je fais partie d'un groupe, et je me distancie. Je ne peux pas suivre le rythme. En réalité, je parviens à peine à avancer, car je suis retenu par une corde à laquelle est attachée mon épouse. Elle est environ à trois mètres derrière moi, et elle se laisse tirer. Elle ne fait aucun effort pour avancer. Je lui dis de bouger, de ne pas se laisser tirer ainsi, mais elle n'en fait rien, avec une évidente mauvaise volonté. Je me sens totalement impuissant et très en colère…'* (rêve 4123)

Ce rêve se passe dans un environnement ouvert et *'extérieur'* (par opposition à *l'intérieur* d'un bâtiment ou enclos), ce qui représente le principal indice qu'il s'agit d'un thème lié à l'environnement extérieur du rêveur. En effet, le rêve reflète parfaitement le sentiment du rêveur envers son épouse. La femme du rêve représenterait donc a priori davantage sa compagne que sa 'partie féminine'. Cependant, il s'agit bien de la manière subjective dont le rêveur perçoit sa compagne, non pas de la compagne elle-même. Comme toujours, la dynamique d'une relation dépend de chacun des deux protagonistes. Tirer et se laisser tirer, en l'occurrence, sont comme deux faces d'une même pièce. Ici, le rêve reflète la situation relationnelle dans laquelle cet homme se trouve. Il l'invite à voir et à se positionner. Non pas à changer sa compagne (de toute manière ce qu'il voit et ressent n'est que de sa propre fabrication), mais à faire un choix de changement personnel qui lui permettrait de se sentir libre et d'avancer…

Une cliente, dans la trentaine, fit ce cauchemar impressionnant :

'Je suis avec ma mère et ma tante (sa sœur). Cette dernière est en train d'expliquer un cours de physiologie qu'elle vient d'avoir suivi. Elle parle à ma mère avec passion et propose de faire une démonstration sur moi, ce à quoi je ne m'oppose pas. Elle fait trois petites incisions sur le côté gauche de mon corps, entre la poitrine et l'abdomen. A ce stade, je ne ressens aucune douleur. Il s'agit, dit-elle, de stimuler des neurones, qui vont provoquer une

réaction musculaire. En effet, ma jambe gauche et ma main gauche effectuent un mouvement. Durant toute cette démonstration, ma mère n'exprime pas la moindre réaction.

Après la démonstration, elles m'aident toutes les deux à soigner les plaies. Elles ne les recousent pas mais les recouvrent simplement de quelques compresses qu'elles fixent avec du sparadrap. Il semble que les plaies guériront toutes seules dès que le saignement aura cessé et que le sang se sera coagulé. Ensuite ma tante s'en va.

Je reste là étendue, incapable de bouger et obligée de compresser les plaies de mes propres mains afin de limiter le saignement. Peu après, les sparadraps se décollent et je commence à avoir mal. Ma mère vient m'aider à changer les compresses. Elle paraît agitée, se sentant coupable tout en souhaitant m'aider. Ma douleur s'intensifie cependant, ce qui lui fait perdre toute précision dans ses mouvements.

Ensuite je m'endors.

Lorsque je m'éveille, les compresses ont disparu et les plaies sont tumescentes. Le saignement est plus fort qu'avant. J'appelle ma mère, affolée. Elle arrive en apportant une écharpe en soie, me disant que toutes les compresses ont été utilisées. Je lui dis que ce n'est pas une très bonne idée, d'abord parce que cette écharpe n'est pas stérile, ensuite parce que c'est une nouvelle écharpe qu'elle vient de s'offrir. Puis me vient soudain à l'esprit que je pourrais utiliser des pansements adhésifs que j'ai dans ma chambre, et je vais les chercher moi-même.

Ensuite il y a une scène où ma mère devient très émotive. Elle pointe le doigt vers une de mes plaies et s'écrie : « Je hais tes blessures, surtout celle-là ! » Elle fait un geste comme si elle voulait s'emparer de ma plaie et l'arracher. Je bondis en retrait en criant « non ! »

Dans la scène suivante, je vois ma mère faire sa valise et se préparer à partir. Je me sens désespérée, lui demandant en pleurant où elle va. Elle est très énervée et pleure également. Elle dit qu'elle n'en peut plus. Elle a besoin de s'en aller quelques temps, d'être seule. Enfin, elle me dit qu'elle reviendra à huit heures, puis elle part.

À ce moment, je tiens un petit bout de compresse dans la main. Je l'essore et envisage de le remettre en place lorsque soudain j'aperçois mon père, se tenant debout contre le mur (mon père est décédé il y a plusieurs années ; il était grand, gentil et très digne, mais je n'avais pas avec lui un rapport aussi proche qu'avec ma mère). Il se tient là, souriant, barbu comme il l'était

avant, vêtu d'un complet foncé. Il fait un pas vers moi et je lui dis : « papa ! ». Je cours vers lui, le serre contre moi, et me mets à pleurer toutes les larmes de mon corps. Il ne dit pas un mot, mais je sens qu'il me serre dans ses bras en souriant doucement. Ses épaules sont solides et chaudes. J'y relâche tout mon chagrin… Puis je me réveille, toujours en pleurs.' (rêve 4124)

Une brève discussion concernant le contexte de ce rêve révèle qu'il reflète assez bien les relations que cette femme a eues avec ses parents et sa tante. Il peut être reformulé ainsi :

'Ma tante est une personne qui m'a profondément influencée. Elle a laissé en moi des marques profondes de blessures, des marques dans lesquelles je me suis débattue jusqu'à aujourd'hui. Au départ, je fus laissée aux soins de ma tante, sans que ni moi ni ma mère ne s'y opposent. Cela affecta profondément toute ma personnalité, jusqu'à influencer (inconsciemment) mes faits et gestes *(ma jambe et ma main gauche bougent : la gauche se réfère à ce qui est inconscient).*

Mais après quelques temps il devint évident que j'avais été blessée. J'étais émotionnellement mal en point, je déprimais (*fuites d'énergie, fuite de sang*). Ma tante et ma mère tentèrent de m'aider, mais elles le firent trop sommairement, avec une compréhension très limitée de la nature réelle de ma difficulté.

Pendant quelque temps, je fus incapable de faire quoi que ce soit et je dus faire de gros efforts pour soigner ma propre blessure, mon déséquilibre émotionnel. Ma mère, se sentant coupable, tenta encore de m'aider, mais ne le fit que de manière inappropriée. Ma peine et mon désarroi ne firent que s'amplifier, elle était aussi désemparée que moi.

Il y eu ensuite une période d'apaisement (*le sommeil*), une période où je sombrai dans une relative inconscience par rapport à mon état.

Lorsque je repris conscience de ma blessure (*réveil*), je vis que le temps n'avait rien arrangé. En fait j'étais dans un état pire encore qu'avant. Je sombrai dans une dépression (*saignement abondant, plaie tumescente).* Ma mère à nouveau tenta de m'aider, mais de manière inadéquate. Elle était de bonne volonté mais ne répondait pas à mes besoins réels. Ce n'est qu'alors que je réalisai qu'il me restait des ressources personnelles. Je commençai à m'occuper de moi-même (*trouvai les pansements adhésifs*).

Il y eut ensuite un conflit avec ma mère, qui n'acceptait pas mon état. Je le conscientise clairement à présent. Je peux maintenant choisir d'en rester libre, de la laisser 's'en aller', de couper mon cordon ombilical avec elle, mon lien de dépendance. Je prends conscience du conflit que je porte en moi, entre mon être blessé (auquel je m'identifie) et cette image de ma mère incapable de rencontrer mes réels besoins (la partie de moi qui déteste ma faiblesse, ma souffrance). Mais je sais désormais que j'ai mes propres solutions. Je suis prête à rompre avec cette emprise de ma mère sur moi, à la laisser partir, malgré toute l'émotion que cela éveille en moi. Je sais aussi que, dans l'absolu (*le huit*), ma mère et moi restons liées, unies dans un rapport de cœur. Mais dans l'immédiat, il faut que je renonce à l'emprise qu'exerce sur moi ce modèle maternel négatif.

En cet instant, je suis prête à m'ouvrir à ce que mon père a représenté pour moi. C'est comme une réconciliation intérieure. Je peux ouvrir mon cœur à sa présence, ses qualités masculines. Cela me permet de m'ouvrir à ma propre partie masculine, à cet espace de sécurité et de puissance en moi. Mes larmes sont des larmes de guérison. J'accède à un nouvel équilibre intérieur.'

Ici, encore une fois, nous sommes en présence de personnages dans le rêve qui incarnent bien ceux que le rêveur a connu dans des circonstances passées. Cependant, il s'agit des modèles intégrés, des images de ces personnes qui vivent dans le subconscient du sujet comme des souspersonnalités, des dimensions de son être qui exercent une réelle influence et dont il vaut mieux se 'libérer', au moment opportun. Ces souspersonnalités tout comme l'évocation des circonstances du passé participent à un processus de guérison du sujet. Tout cela n'a de sens qu'en fonction de ce processus intérieur.

4.2 Comment interpréter le langage du rêve

Pour comprendre le langage symbolique d'un rêve il est utile d'entrer en contact avec cette partie de notre être qui écoute, qui 'sent', qui 'sait'. Souvent le sens métaphorique des éléments en présence est logique et

simple ; c'est une affaire de 'bon sens'. Un **chemin** ou une **route** indiquera logiquement la perception, au moment du rêve, du chemin de vie sur lequel le sujet progresse. L'aspect précis de ce chemin sera en fonction de la manière dont le sujet ressent son propre cheminement : facile ou difficile, sinueux ou droit, étroit ou large, sec ou boueux et impraticable… Une **maison** ou un **appartement** sera symbolique de l'espace dans lequel nous 'résidons', notre 'territoire' intérieur, la scène de notre 'théâtre intérieur'. Elle peut être vaste et confortable, ou en pleine rénovation. Elle peut être lumineuse ou sombre, en ordre ou en désordre, accessible ou inaccessible… Si le rêve se passe dans une salle de bains, cela indiquera un lieu où on se nettoie, où on se purifie, et donc – par extension – où on se débarrasse de ses schémas inharmonieux. Si au contraire il se passe dans une cuisine, cela indique un lieu où on se 'nourrit', où on prend soin de ses besoins… La lumière ou l'obscurité, le chaud ou le froid, ouvert ou fermé, en haut ou en bas, tous ces aspects indiquent une perception précise de notre réalité intérieure. Lorsqu'on se familiarise avec ce langage, il se révèle facilement. Nous n'avons pas besoin de rechercher des explications sophistiquées. En général c'est le bon sens qui nous guidera le mieux. Quelle est la fonction essentielle de la chose ? Comment ressent-on tel ou tel aspect ? Qu'évoque cet élément précis, ce mot, cette couleur… ?

Dans les pages qui suivent, ainsi qu'au chapitre suivant, je passe en revue quelques éléments oniriques parmi les plus fréquents. Je ne formule bien entendu que des suggestions d'interprétation. Il faudra toujours vérifier avec les ressentis du rêveur si la correspondance est valable. Certains auteurs[23] estiment que les éléments du rêve sont par définition subjectifs, que toute interprétation préétablie est inappropriée, puisque les éléments du rêve ne prennent leur sens qu'en fonction du rêveur. Tout en partageant ce point de vue, je constate tout de même qu'il y a des constantes dans le langage onirique. Même par-delà les différences culturelles (j'ai travaillé avec des européens de divers horizons, mais également de nombreux chinois, des américains, des australiens, des russes, des africains, des chrétiens, des juifs, des arabes et des athées…), la plupart des thèmes et des éléments se retrouvent constamment et prennent généralement une signification similaire. Cependant, il est vrai également que certains éléments précis seront davantage en fonction de l'expérience du sujet.

[23] Voir Jacques MONTANGERO, *Comprendre ses rêves pour mieux se connaître*. Odile Jacob, 2007.

Quelqu'un qui n'a jamais vu une voiture ne rêvera pas d'une voiture. Mais si le rêve veut lui parler de son 'véhicule', il lui montrera ce qu'il considère comme véhicule habituel, peut-être une moto, un âne ou une charrette. Conduire vite ou lentement, sans freins ou sans phares, en marche avant ou en marche arrière, en panne ou à l'arrêt… tout cela aura un sens bien précis, certes à vérifier avec le rêveur, mais néanmoins commun à tous. Un cambodgien habitué à vivre dans une maison sur pilotis verra dans ses rêves des maisons sur pilotis, et ce seront pour lui des maisons 'normales', alors que si un parisien rêve d'une maison sur pilotis cela prendra une signification très particulière en fonction de son expérience et de ce que cela évoque pour lui. Cependant, la maison renverra toujours vers la manière dont est perçue *l'habitat* dans lequel le sujet expérimente la vie, soit la physionomie intérieure de la personnalité, l'espace intérieur de l'être. Il me paraît par conséquent utile de parcourir quelques-uns des éléments oniriques les plus classiques.

Il faut préciser aussi que la valeur *métaphorique* ou *symbolique* d'un élément dans un rêve n'est pas nécessairement la seule signification de cet élément. Celui-ci peut également être l'expression d'une mémoire précise, à comprendre au sens littéral. Quelqu'un qui a été traumatisé par un tsunami ou une vague déferlante peut voir revenir cette vague dans ses rêves. Il faudra alors différencier l'aspect purement mémoire de l'image (et du ressenti qui l'accompagne) et l'aspect métaphorique : l'eau qui submerge représente une émotion qui submerge. Dans certains cas, les deux perspectives se complèteront.

4.2.1 L'atmosphère et le cadre du rêve

Nos rêves mettent en scène la perception subjective que nous avons de notre environnement personnel, intérieur et extérieur. Le plus souvent ils en représentent un aspect particulier, comme une relation, un défi professionnel, ou un problème précis auquel nous sommes confrontés dans le présent. Occasionnellement, ils peuvent aussi exprimer, métaphoriquement, une perspective plus vaste sur notre parcours de vie, y

incluant des éléments de notre passé, de notre présent et d'un potentiel futur.

Afin d'identifier l'aspect de notre réalité auquel le rêve se réfère, nous avons besoin d'examiner attentivement le cadre dans lequel le rêve se déroule, le lieu précis et sa fonction. Si l'action se déroule à l'intérieur d'un bâtiment (quelle que soit sa nature), il est très probable que le rêve fasse référence à notre **environnement intérieur**. Le type de bâtiment dont il s'agit (domicile, école, bureau, hôpital, maison d'enfance, supermarché, stade, piscine…) sera révélateur de l'aspect de notre vie intérieure qui s'y exprime, ainsi peut-être que de la tranche de vie à laquelle nos mémoires font référence. Le genre de pièce dans laquelle nous nous trouvons, sa fonction, son atmosphère et son état seront également révélateurs. Les différentes pièces d'une maison indiqueront l'aspect de notre vie dont il est question : la cuisine représentera l'espace intérieur où on se 'nourrit', où on s'occupe de répondre à ses besoins ; la salle de bains sera le lieu où on se 'nettoie', où on se purifie de ses souillures de surface ; les toilettes seront le lieu où on se débarrasse de ses 'bagages' encombrants (schémas, émotions) ; la chambre à coucher sera un lieu d'intimité, un territoire très privé, etc.

Lorsque le rêve se déroule dans un **environnement extérieur** (route, paysage, forêt, montagnes…), cela indique généralement qu'il y met en scène des aspects de la vie 'extérieure' du sujet, sa vie relationnelle, sociale ou professionnelle, son action, ses attitudes. Ceci n'est cependant pas une règle absolue, seulement une tendance dont il faudra vérifier l'exactitude. Les aspects particuliers de cet environnement seront évidemment tous révélateurs : quel temps fait-il ? Jour ou nuit ? La perspective est-elle encombrée ou dégagée ? Qui est présent, quelle est l'action ?...

Un homme, marié depuis quatre ans mais séparé et en procédure de divorce, rêve : *'Je suis avec ma femme*. *Nous sommes sur la vaste terrasse d'un grand hôtel, donnant sur une vue splendide. Le temps est magnifique. Devant nous s'étend une chaîne de montagnes. Je prends des photos… Soudain j'observe à l'horizon un petit nuage gris, suspect, comme une épaisse fumée qui s'élève. Je comprends rapidement qu'il s'agit d'une éruption volcanique. Le nuage de poussière grossit très vite et devient fort*

important. Je commence à m'inquiéter. En un rien de temps il envahit tout le paysage et fonce droit vers nous. Je comprends qu'il n'y a plus aucune échappatoire, il va nous engloutir. Je me prépare à mourir et me réveille.' (rêve 4211)

Ce rêve indique :
1) un cadre extérieur : une terrasse, un paysage ;
2) une situation relationnelle, celle du mariage (dont la rupture est sur le point d'être clôturée) ;
3) un hôtel, ce qui représente un lieu de passage, de transition. En effet, ce mariage sera pour le rêveur une expérience de 'transition' dans sa vie.

Ce rêve, dans son langage métaphorique, retrace parfaitement l'expérience du sujet par rapport à ce mariage : commencé comme une idylle agréable (mais sans perspectives totalement dégagées : *la chaîne de montagne*), il tourna assez rapidement au cauchemar. Il devint vite clair, lorsque l'atmosphère se fit opaque et suffocante, que la fin était inévitable. La mort ici, pressentie par le rêveur, indique la mort de la relation, la nécessité d'une transition.

Voyons quelques autres exemples courants de cadres de rêve :

- *'Je suis dans la maison de mon enfance…'* indiquera que le rêveur est 'en contact avec des mémoires de son enfance'.

- *'Je suis dans un lit d'hôpital…'* indiquera que le rêveur se trouve dans un contexte de soins, dans un processus de guérison.

- *'Je suis dans un restaurant (ou dans une cuisine)…'* indiquera que le rêveur est en contact avec un espace ressource, un lieu où il trouve de quoi s'alimenter (alimenter ses besoins profonds, soutenir sa croissance, son développement).

- *'Je suis dans un bus, sur une autoroute...'* indiquera que le rêveur se trouve embarqué dans un projet (qu'il conduit ou ne conduit pas lui-même, selon qu'il se trouve ou non au volant). Si la route est dégagée et l'allure confortable, cela indiquera que tout se passe bien. En revanche, un trafic

encombré, une route sinueuse, une visibilité réduite ou encore des obstacles sur la voie, indiqueront des difficultés de parcours…

- *'Je suis dans un supermarché…'* indiquera que le rêveur est en contact avec un espace intérieur disposant de vastes ressources.

- *'Je suis à la recherche d'un nouvel espace pour établir mon bureau. J'ai déjà visité de nombreux endroits ; certains étaient acceptables, d'autres non. Je poursuis mes recherches pendant plusieurs jours. Entre mes visites, je passe par chez moi et y retrouve mon mari…'* (rêve 4212)
Ce début de rêve se reformule : 'Je suis à la recherche de nouveaux développements dans ma vie professionnelle. Je ne suis pas encore tout à fait claire quant à la direction à prendre, mais je me sens en contact avec mon espace intérieur de sécurité (*ma maison*) et de confiance (*mon mari*).'

- (Une jeune femme) *'Il fait nuit. Je marche sur une route dans le noir, seule, en tenant mon bébé dans les bras. Je cherche ma maison mais je ne la trouve pas. Sur les bas-côtés de la route il y a des fossés pleins d'eau. Tandis que je marche désemparée, de vilains fantômes émergent de ces fossés et se moquent de moi, me tirent la langue. Ils me font peur et je me sens en plein désarroi.'* (rêve 4213)

La nuit suggère que le sujet est en contact avec les profondeurs de son subconscient. Des 'fantômes' y rôdent : des mémoires négatives, des peurs, des sentiments d'insécurité et de manque de confiance. Tout cela refait surface à un moment de sa vie qui lui paraît sombre et solitaire (son mariage est un désastre). Cependant, elle porte un bébé dans les bras, ce qui indique une 'nouvelle vie', un processus de changement, une nouvelle identité. Dans cet exemple, le rêve fait référence autant à l'environnement extérieur qu'intérieur : elle se sent seule et elle fait face aux fantômes et aux peurs qui émergent de son subconscient.

- (Une jeune femme, étudiante) *'Je suis avec un homme dans une forêt. Il me montre comment se servir d'un arc et tirer des flèches. Il vise une cible qui est placée assez loin. Il lâche la flèche et je la vois atteindre la cible. Je suis toute excitée d'essayer à mon tour. Mais lorsque je tiens l'arc et vise la cible, je ne parviens plus à la voir. Une légère brume me brouille la vue. Mon instructeur reprend l'arc et fait une nouvelle démonstration. Je revois la*

cible. Mais lorsque j'essaye moi-même, elle se dérobe à ma vue une fois de plus.' (rêve 4214)

Le cadre de ce rêve indique que cette jeune femme ne se sent pas totalement en sécurité dans son environnement extérieur : la forêt est un 'paysage' rempli de présences inconnues et de dangers potentiels. Elle est en train d'apprendre comment se fixer des objectifs précis dans sa vie (*la cible*) et comment atteindre ces objectifs (*l'arc et la flèche*). Il semble y avoir un but précis (ou une opportunité) qui se profile, mais elle a du mal à l'identifier clairement. Elle est en contact avec une partie d'elle plus 'masculine' et entreprenante, une dimension de son être qui détient un savoir et une expertise (mais à laquelle elle ne s'identifie pas). Il se pourrait aussi qu'elle reçoive une guidance 'extérieure' de la part d'une personne ressource (mais en l'occurrence rien de particulier n'indique cet aspect extérieur). Seul le sujet lui-même peut déterminer laquelle de ces deux options est la plus juste dans son cas précis.

- (Une autre jeune femme) *'Je suis enseignante dans une classe. C'est le début d'une nouvelle année scolaire, un nouveau trimestre. Les élèves de ma classe se partagent les charges de nettoyage. Mais je constate que la propreté du local laisse fort à désirer. Sous le sol de la classe il y a des égouts. Je le vois à travers une grille qui nous empêche d'y tomber, mais les odeurs nauséabondes se répandent. Je me sens très mal à l'aise…'* (rêve 4215)

Ici le sujet est dans un rôle d'*enseignante*, responsable de sa *classe* (son lieu d'apprentissage, de développement personnel). Elle commence un nouveau cycle de sa vie (*un nouveau trimestre*). Il s'agit d'un processus de *nettoyage*. Elle est consciente du manque de *propreté* dans son espace intérieur : des saletés malodorantes (mémoires et émotions encombrantes) sont évacuées (par les *égouts*). Elle se sent mal à l'aise par rapport à ce processus. Une gêne qui indique un jugement. Elle n'est pas encore totalement libre de ces schémas négatifs… Le rêve se poursuit en explorant davantage ces éléments négatifs, des peurs et des culpabilités…

Les sections du chapitre 5 liées aux éléments naturels, aux lieux et aux maisons vous donneront davantage d'indications pour 'traduire' les éléments du cadre du rêve.

4.2.2 Les acteurs du rêve

C.G. Jung déjà avait compris que tous les éléments du rêve font partie de la personnalité du rêveur. Même si – comme nous l'avons vu – il y a des exceptions à cette règle, c'est bien sous cet angle-là qu'il nous faut aborder nos rêves en première analyse. Nos rêves sont comme une scène de théâtre dont les acteurs font partie de notre propre identité ; ils représentent nos 'souspersonnalités' (nous reviendrons plus en détail sur cette notion). Comment comprendre ces personnages ? Comment percevoir leur signification par rapport à nos espaces intérieurs ?

Le **'je'** dans le rêve est la perspective à laquelle le rêveur **s'identifie** par rapport aux ressentis[24] et au sujet du rêve. Ce que vous faites ou ne faites pas dans le rêve, ce que vous pensez ou ressentez, ce que vous voyez ou entendez, correspond à votre conscience des choses, ce à quoi vous vous identifiez dans cette situation donnée. A l'inverse, les autres personnages représentent ce à quoi vous ne vous identifiez pas, mais que néanmoins vous percevez. Il se peut également que le rêveur observe une scène sans se sentir activement impliqué. Ceci indique une capacité de prendre du recul et de se regarder soi-même comme dans un miroir, en tant que simple observateur. Il se peut également que le rêveur se voie lui-même dans son rêve, ce qui est pareil, à la différence que le personnage représentant le rêveur indiquera généralement la partie extériorisée de sa personnalité, l'image extérieure qui est donnée. Le rêveur peut *voir* comment il est sans *s'identifier* à l'image qu'il donne de lui-même.

Les **autres acteurs** du rêve empruntent des visages comme s'ils portaient des masques. Ils représentent des perspectives, des qualités, des attitudes ou des ressentis qui n'ont peut-être pas été encore clairement identifiés. Le rêve va trouver dans notre vaste répertoire d'images et d'impressions les

[24] Le terme 'ressenti' indique la perception d'une sensation dans le corps, avec ses composantes physiques en même temps qu'énergétiques, plus subtiles. L'énergie émotionnelle se traduit également par des sensations bien précises dans le corps. Exemples : *le plexus solaire en ébullition, la gorge nouée, la poitrine oppressée, une sensation de brûlure dans le bas du dos, une nausée, une fébrilité*… Le terme 'ressenti' se révèle plus précis et préférable, bien souvent, à ceux d' 'émotion', 'sentiment' ou 'sensation'. Le terme 'émotion' se rapporte aux aspects de nos états intérieurs liés à notre nature sensible, émotive. Nos émotions, qui vont de la peur, colère, frustration, tristesse (du côté négatif) à l'amour, joie, enthousiasme (du côté positif), peuvent éveiller en nous une vaste gamme de 'ressentis'.

traits qui représentent le mieux ce qu'il souhaite nous faire voir de notre univers intérieur. Ainsi apparaissent, sous des traits plus ou moins ressemblants, des images de ceux que nous avons côtoyé, parents, enfants, partenaires amoureux, frères, sœurs, oncles, tantes, grands-parents, amis, collègues, patrons, voisins… Tous ne sont que *'ce qu'ils ont représenté pour nous'*, ou *'tels que nous les avons perçus'*, et donc ce que nous projetons sur eux. Leurs traits peuvent ne pas du tout correspondre à ce qu'ils sont réellement dans le présent, ni même à ce qu'ils étaient dans le passé. Mais nous pourrons toujours identifier ce que nous voyons en eux, les qualités (ou défauts) que nous projetons sur eux… et qui évidemment sont les nôtres. Il se peut également que les traits soient vagues, mais que nous sachions très bien de qui il s'agit. Cela pourrait indiquer que l'identification de cette qualité en nous n'est pas encore très claire. Il se peut qu'un personnage confonde deux personnes différentes, qu'il ait les traits de l'un et l'attitude de l'autre. Tout cela doit être noté afin de nous permettre d'identifier précisément ce que nous projetons, de quelle partie de nous-mêmes il s'agit.

En explorant les personnages de nos rêves, les questions à poser seront donc : *qu'est-ce que je projette sur cette personne ? Quelles sont les qualités (positives ou négatives) que je vois en elle ? Que représente-t-elle pour moi ?*

Exemple : *'Le sujet* (une femme de quarante ans) *rencontre un ancien ami du lycée* (qu'elle n'a plus vu depuis vingt ans)*. Il lui annonce qu'il est désormais marié et qu'il a un enfant.'* (rêve 4221)

La question à explorer est : '*quelles sont (étaient) les qualités principales que tu voyais en cet ami ?'…* Le rêve n'a, selon toute vraisemblance, aucun lien avec la situation réelle de la personne en question. Il indique que le sujet (la rêveuse) a rencontré (conscientisé) la partie d'elle-même qui a développé les qualités qu'elle voyait en ce garçon, et qu'il en résulte un '*mariage'* intérieur (la rencontre entre sa partie masculine et sa partie féminine) et une '*nouvelle naissance'*, soit une nouvelle vie qui émerge pour elle. Elle 'rencontre' cette réalité intérieure, mais elle ne s'y identifie pas encore : elle la voit 'à l'extérieur' d'elle-même.

Les personnages du rêve peuvent nous être **connus** ou **inconnus**. Si nous les reconnaissons, cela indique que nous pouvons 'identifier' ces qualités en

nous. Elles apparaissent dans nos rêves, donc nous sommes capables de les *voir* et de les *identifier*, mais nous ne nous y identifions pas, du moins pas dans la situation précise du rêve. Nous savons qu'elles existent, ces qualités, mais à ce moment précis, dans cette circonstance-là, nous n'y avons pas accès. La manière dont un personnage apparaît dans un rêve indiquera la manière dont nous nous comportons envers cette souspersonnalité, dans cette situation. Ainsi une femme peut nous tourner le dos, un enfant peut tomber de nos bras, un parent peut nous adresser un signe de la main, nous invitant à nous approcher, quelqu'un peut se tenir derrière une porte ou une fenêtre…

Lorsque des personnages ne nous sont pas connus, cela indique que nous n'avons pas encore identifié la qualité intérieure qu'ils représentent. Nous n'avons pas pris conscience de cet aspect de notre personnalité ou de notre être. Ainsi nous pouvons avoir dans le rêve un inconnu qui nous enseigne quelque chose, ou une inconnue qui exprime une émotion, une attitude particulière… Nous n'avons pas encore conscientisé cette particularité ou cette compétence en nous. Néanmoins, le fait même qu'elles apparaissent dans le rêve indique que nous sommes prêts à en prendre conscience.

La section 3 du chapitre 5 indique des options de signification que nous pouvons attribuer aux personnages et aux rôles les plus fréquents apparaissant dans nos rêves.

4.2.3 L'action dans le rêve

Après avoir identifié les différents acteurs du rêve, le 'je' et les autres, il nous faut également identifier l'attitude et l'**action** que chacun d'eux exprime. Celles du rêveur lui-même, bien entendu, mais également celles des autres souspersonnalités. Qui conduit le véhicule ? Qui prépare à manger ? Qui mange ? Qui joue, qui nettoie, étudie, enseigne, dirige, obéit, se sent stressé, nage, se noie, court, agresse… ? Chacune de ces actions auront évidemment une signification à comprendre de manière métaphorique. Voyons-en quelques-unes, à titre d'exemple :

Conduire un véhicule, quel qu'il soit, sera significatif de la manière dont vous menez votre vie au moment du rêve (ou un de ses aspects : professionnel, familial, social…). Êtes-vous installé à l'arrière, laissant le volant à une souspersonnalité non-identifiée ? Qui est au volant ? Qui est avec vous dans la voiture ? Quelle est la vitesse ? Est-ce une conduite sage et sans problème ou au contraire angoissante ? Quel est l'état de la route ? Quelle est la visibilité ? Y a-t-il des obstacles ? Êtes-vous en marche arrière ?... Tout cela doit être identifié et décodé. *(Voir les rêves 6201, 7014)*

Grimper ou gravir (un sentier, une échelle, un escalier, une montagne) dénote généralement l'effort qu'il faut faire pour progresser ou atteindre un niveau 'plus élevé'. Cela représente toujours un défi, un passage dans la vie qui s'avère plus ou moins ardu. La facilité de la progression sera significative de la manière dont le sujet parvient à surmonter son défi. *(Voir les rêves 4431, 6502)*

Voler confortablement, en planant au-dessus d'un paysage, suggère qu'on ait la capacité de prendre de l'altitude par rapport à une situation, d'élargir sa perspective, d'être libre et léger. Dans la mesure où on contrôle bien son vol, il y a un sens de liberté et de confiance. Mais voler peut aussi indiquer qu'on se déplace dans un élément d'air, ce qui fait référence au mental. Quelqu'un de très focalisé dans son mental peut rêver qu'il *nage* dans l'air. Voler dans un avion ou en montgolfière sera davantage lié à la notion de 'véhicule', un véhicule cependant qui a la particularité de pouvoir s'élever, prendre distance, s'envoler... Il faudra voir comment le vol se passe. *(Voir les rêves 2303, 3501, 7023)*

Pour bien comprendre le sens de la **mort** dans un rêve il est indispensable de l'associer à l'idée de transition. **Mourir**, c'est passer d'un état à un autre, d'un niveau d'expérience à un autre, voire d'une étape de la vie à une autre. Un personnage qui meurt représente une souspersonnalité qui s'en va, qui quitte la scène, qui se transforme. Généralement c'est plutôt une bonne chose, même s'il y a de l'émotion liée à l'idée de la séparation. Nous reviendrons plus loin sur ce thème important (voir 4.5). *(Voir les rêves 4211, 7025, 4411, 4342, 4803, 4501, 4502, 6802)*

Être **incapable de bouger** ou de parler indique généralement un état d'impuissance et d'inhibition. Il peut y avoir une situation de vie dans laquelle le sujet se sent totalement coincé, incapable de prendre une décision, incapable de se faire entendre. Il peut aussi y avoir des mémoires traumatiques, liées à des situations du passé dans lequel le sujet s'est trouvé en situation d'impuissance, malmené ou violé. Les sensations et les émotions liées à de tels rêves peuvent être rencontrées et transmutées selon les indications développées plus loin (section 4.4.1). S'il n'y a pas de forte émotion ou d'angoisse liée à l'incapacité de bouger, celle-ci peut être simplement une sensation liée à la perte de contrôle du corps physique durant le sommeil. *(Voir les rêves 4331, 4342)*

D'autres actions fréquentes dans les rêves sont détaillées au chapitre 5.2.

4.2.4 Les autres éléments du rêve

Chaque élément du rêve est porteur d'une signification bien précise. L'aspect des bâtiments, des intérieurs, des véhicules, des routes… les objets, les formes physiques, les animaux, les couleurs, les mots, les nombres… tout doit être examiné afin d'en décoder le sens métaphorique. Évoquons quelques-uns de ces éléments ici, mais – encore une fois – je renvoie au chapitre suivant pour une liste plus complète de ces éléments et leur possible 'traduction'.

Comme nous l'avons vu, les **bâtiments** jouent un rôle capital dans les rêves, et renvoient généralement aux différents aspects de notre 'personnalité', qui représente l'habitat dans lequel nous faisons l'expérience de la vie, soit notre espace intérieur. En explorant le sens métaphorique d'une **maison** ou d'un bâtiment quelconque, il faudra tenir compte de sa fonction, son état, sa forme, sa dimension, sa structure, son atmosphère. Tous ces détails aideront à identifier le sens métaphorique de l'image. Les espaces étroits, les murs rapprochés, indiqueront un espace mental plus comprimé, rétréci par les peurs et les croyances. A l'inverse, les espaces plus vastes indiqueront un espace mental plus ouvert. De multiples étages indiqueront que le sujet est conscient des multiples niveaux qui composent son être.

Chaque pièce de la maison représente en principe un aspect différent de la personnalité, ou des préoccupations du moment : nourrir *(la cuisine)*, se nettoyer *(la salle de bains)*, se purifier *(les toilettes)*, harmoniser ses différentes souspersonnalités *(salon ou salle à manger)*, explorer ses mémoires d'enfance *(maison d'enfance)*, explorer ses bagages inconscients, ses émotions *(grenier ou cave)*, explorer sa dimension spirituelle *(église ou temple)*. Que nous ayons le sentiment qu'il s'agisse de 'notre' maison ou de celle de quelqu'un d'autre, ce sera toujours notre propre espace intérieur qui y sera reflété. *(Voir les rêves 3501, 3503, 3801, 4212, 4331, 4603, 7011, 7013, 7024, 7029, 4321, 6905, 7015, 7026…)*

Les **véhicules** de tous genres représentent également un thème très récurrent. Votre véhicule dans le rêve peut symboliser votre corps, ou dans un sens plus élargi, le mouvement concret de votre existence, l'expression matérielle de votre présence sur terre, sur la 'voie' qui est la vôtre. Il faudra tenir compte de son aspect, son état et de toutes les particularités exprimées dans le rêve. Votre véhicule est-il en mouvement ou immobilisé ? Est-il sur une voie praticable ou embourbé dans des ornières ? Êtes-vous au volant ou assis à l'arrière ?... Pour bien saisir le message de la métaphore, il faudra examiner attentivement chacun de ces éléments et ce qu'ils signifient pour vous. Une voiture en réparation ou en panne de carburant représentera évidemment l'état physique ou psychologique du rêveur. Le cheval, le chameau ou toute autre monture sont également des véhicules, des prolongations de votre corps. De même la bicyclette, l'avion, le train ou le bateau. *(Voir les rêves 6201, 7001, 7006, 7014, 7030)*

L'alimentation est un autre élément extrêmement fréquent. Tout ce qui est alimentaire représente ce qui nous nourrit, ce qui nous permet de vivre, de grandir, non seulement physiquement mais aussi psychologiquement et spirituellement. La présence de nourriture dans nos rêves indique que nous sommes en contact avec un espace intérieur qui dispose des ressources nécessaires pour cela. Dans le symbolisme primaire, l'alimentation est ce qui nous relie au parent, le cordon ombilical, le sein. Inconsciemment, l'alimentation est liée à nos mémoires les plus anciennes, le lien avec la mère, la fusion. Symboliquement, elle représente la nourriture 'essentielle' que nous fournit la lumière de notre être profond. Notre besoin de nous alimenter est à l'image de notre besoin fondamental d'intégrer la puissance

et la présence de cette 'Essence' dont nous nous sentons séparés. Toute boulimie peut être perçue comme l'expression de ce manque (on remplit un vide), tandis qu'un ancrage solide dans cette dimension de lumière qui nourrit nos cellules de l'intérieur permet de réduire sensiblement notre besoin d'ingérer des aliments. En examinant nos rêves, il faudra garder à l'esprit ce sens plus profond de l'alimentation pour bien comprendre le message exprimé.

Les différents types d'aliments peuvent représenter toutes sortes de choses, en fonction des habitudes alimentaires du sujet. Généralement, les fruits symbolisent plutôt la récolte, le bénéfice acquis. Les aliments congelés peuvent faire référence à des ressources 'froides', manquant d'amour. Les aliments périmés à des ressources inadéquates, des expériences indigestes, ce qui 'reste sur l'estomac' ou qui donne envie de vomir… *(Voir les rêves 4313, 6501, 6903, 7010, 7025)*

Les **bagages**, **sacs** et **valises** indiquent ce que nous traînons avec nous soit comme affaires inutiles et encombrantes liées au passé, soit – plus rarement – comme outillage utile (mais ce sera alors plus vraisemblablement une 'boîte à outils'). Les bagages sont généralement là pour nous inviter à les identifier et à les larguer. Nos rêves nous rappellent souvent qu'il est préférable de voyager léger. Si nous voulons accéder au sommet de notre parcours intérieur, il nous faut nous libérer de bien des peurs, des croyances et des schémas qui nous limitent.

Les **animaux** dans nos rêves représentent notre 'nature animale', cette dimension irrationnelle, primitive, éventuellement sauvage ou 'bestiale' de notre être. Parfois aussi plus simplement une qualité, ou un défaut précis. Chaque espèce animale représente une qualité fondamentale, généralement liée à son aspect et sa compétence particulière, mais parfois aussi en fonction de ce qu'elle représente pour l'homme, auquel cas il peut y avoir de sensibles différences culturelles. Ainsi le cochon pourra signifier quelque chose de sale, voire pervers pour l'un, tandis qu'il représentera l'abondance pour l'autre (en Asie notamment). Une jeune femme dans la trentaine rêva : *'Un gros cochon me mord la main droite, vraiment fort. Je secoue la main afin de me libérer de cette emprise qu'il a sur moi. Lorsque ma main se libère, le cochon tombe à terre, inanimé.'* (rêve 4241)

Après discussion avec le sujet, il apparaît que le cochon représente vraisemblablement la nature paresseuse de cette femme, sa tendance à l'inactivité (ce qui est également indiqué par la main droite, l'organe exprimant l'action consciente). Elle avait dernièrement conscientisé ce problème et décidé d'y remédier. Intérieurement, elle avait relâché l'emprise qu'exerçait sur elle sa nature paresseuse, ce qui avait réduit la force de cette tendance (*le cochon tombe à terre*).

Il n'est évidemment pas exclu que la peur ou la répulsion face à un animal soient liées à une blessure non résolue, voire une agression. L'animal peut donc également représenter un élément du paysage extérieur. Les griffes et les crocs seront sans doute liés aux coups et blessures encaissés, parfois également la sensation désagréable d'un contact intime non désiré.

Un animal blessé ou torturé, voire mourant ou mort indiquera que cette souspersonnalité (notre dimension animale, souvent 'sexuelle') est maltraitée ou sans vie, négligée ou réprimée.

Une **carte d'identité** ou un **passeport** fera référence à notre sens d'identité[25], notre sens de 'qui nous sommes réellement', voire notre ancrage dans notre 'être profond'. La perte d'une pièce d'identité indiquera que le sujet est dans la confusion quant à son identité réelle. Il faudra toutefois identifier *qui* exactement dans le rêve perd sa pièce d'identité ou ne l'a pas sur lui. Il se peut en effet qu'il s'agisse d'une souspersonnalité qui ne se sente pas reconnue, ignorée ou mal 'identifiée'. *(Voir les rêves 6503, 7011)*

4.2.5 Étude de cas

Le rêve suivant vaut la peine d'être exploré en détail car il fournit un magnifique exemple de la manière dont les rêves peuvent exprimer nos troubles les plus intimes en même temps que l'ensemble des différentes

[25] Voir la remarque faite à la note (2) dans l'introduction.

perspectives de notre être et les solutions possibles qui sont à notre disposition pour avancer sur notre chemin de vie.

Il s'agit d'un rêve rapporté, lors d'un atelier, par un homme de 29 ans. Voici son récit :

'La scène se passe dans une sorte de stade sportif où se déroule une compétition. J'ai une vue d'ensemble, mais je ne participe pas directement à l'action. Il y une énorme vague artificielle dans laquelle l'eau bouge, tandis que la vague elle-même reste sur place. Une foule de spectateurs est assise dans les gradins qui s'élèvent face à la vague. Ils ont une vue plongeante sur l'événement. Deux hommes, portant leur planche de surf, gravissent l'escalier qui se trouve sur les côtés de la vague. Ils se dirigent vers l'esplanade de départ, dans un coin tout en haut de la vague. Ces deux compétiteurs sont très différents l'un de l'autre. L'un est très musclé, genre macho, sûr de lui. L'autre est frêle, pâle, timide et effacé.

Dès qu'ils arrivent à l'eau, sur le lieu de départ, le gars musclé se met à frapper violemment le gars frêle au visage. Celui-ci ne riposte pas, il encaisse les coups sans aucune résistance. Je me vois moi-même dans les premiers rangs des gradins, excité par l'événement. La foule adore. Puis le macho agressif se met à surfer. Il est extrêmement compétent, en plein contrôle de son art. Le gars frêle, de son côté, se laisse glisser tout droit vers le bas de la vague, le visage ensanglanté. Discrètement, il cherche à s'éclipser. Il marche sur le bord en bois, au pied de la vague, passe devant la chaise de l'arbitre et se dirige vers la sortie. Je me vois alors me lever et saisir le gars afin de le pousser vers l'escalier de façon à l'obliger à reprendre la compétition.

L'arbitre ne sait pas très bien quelle attitude adopter. Il lève les yeux vers le juge principal qui est assis sur un petit balcon situé bien au-dessus de la vague. Le juge ne dit rien mais fait un signe de la tête qui indique clairement que la compétition doit se poursuivre. Le surfeur musclé, se rendant compte de ce qui se passe, descend les escaliers, tout nu. Je remarque qu'il a les épaules très larges mais un tout petit derrière. Il saisit le gars frêle et l'entraîne vers le haut. De nouveau, il n'y a aucune résistance. Le macho pousse le faiblard dans l'eau et recommence à le frapper de plus belle. Il saisit une planche lisse (un peu semblable à une quille) et assène au gars

des coups d'une violence inouïe. Le sang gicle partout. Dans la foule je me vois m'exciter de plus en plus, hurlant 'Vas-y ! Vas-y !...'

Là-dessus je me réveille.' (rêve 4251)

Les personnages du rêve

Nous passons en revue les éléments du rêve, les explorant un à un en commençant par les différents personnages :

Le surfeur macho
Le rêveur précise : *'Il ressemble à un gars que je ne connais pas très bien mais dont des amis à moi parlent souvent. C'est un vrai 'macho'.'*

Ce personnage dans le rêve représente donc la partie du rêveur qui se comporte comme un 'vrai macho', du moins dans ce contexte bien précis qui est lié à l'eau, donc à son vécu émotionnel. Le rêveur parvient à l'identifier : il peut donc 'reconnaître' cette souspersonnalité en lui. Par ailleurs, le rêve nous dit que ce personnage possède une grosse carrure mais un tout petit 'bassin' (de petites fesses) : il exprime beaucoup de force et de savoir-faire, mais ne possède pas une solide 'base'. Sa force n'est pas très bien enracinée. C'est de l'esbroufe.

Le gars frêle
- *'Il ne ressemble à personne que je connaisse. C'est un gars très réservé, passif, incapable de se montrer agressif. Son seul objectif était de surfer aussi bien qu'il le pouvait. Il n'avait aucune ambition de gagner. Participer était pour lui déjà suffisant. Il n'allait certainement pas se battre.'*

Ce personnage semble représenter la partie du rêveur qui se montre émotionnelle, vulnérable. C'est une partie de lui-même qu'il n'a pas encore identifié consciemment (il ne peut pas mettre un visage connu sur le personnage).

Le sujet lui-même, son 'moi', son 'ego'
- *'Je me vois moi-même, assis parmi les spectateurs. De toute évidence, j'appréciais ce qui se passait. J'encourageais l'agression du macho contre le faiblard. J'étais le plus bruyant parmi les spectateurs, demandant à voir du*

sang, contribuant activement à installer cette atmosphère un peu hystérique.'

Ce personnage-ci représente vraisemblablement la personnalité extérieure du sujet, ce qu'il montre aux autres, peut-être aussi son côté passionnel, une dimension qu'il se connaît bien.

La perspective du rêveur (le 'JE' du rêve)
- 'Je me sentais comme un observateur. Je ne me sentais pas impliqué dans l'événement et je n'en partageais pas les émotions. J'étais saisi par la violence des coups, mais je ne partageais en rien l'excitation de mon 'moi' dans la foule. Il semblait trouver que les coups étaient largement mérités.'

Cette perspective est la dimension du sujet qui parvient à prendre du recul et voir l'ensemble de la situation dans toute sa vérité. C'est une dimension très proche de l'être profond, de l'Essence. Il voit mais ne juge pas. Il comprend et intègre une réalité.

L'arbitre
- 'Il ne ressemble à personne que je connaisse. Il semblait impartial et se préoccupait de faire son travail comme il devait, sans émotion. Juste appliquer la règle. Lorsqu'il ne sut plus quoi faire, il leva la tête pour voir quelle était l'instruction du juge principal.'

Ce personnage représente le côté 'conforme' du rêveur. La souspersonnalité qui veille à être 'comme il faut', à suivre ce qu'il croit être la règle. Elle n'indique pas, dans ce rêve, une présence très 'forte'. Elle est capable d'avoir recours ou de s'en remettre au 'juge principal'.

Le Juge 'Principal'
- Il était assis très haut, dominant l'ensemble de la situation. Il n'a rien dit mais son signe était clair et sans hésitation. Lui non plus, je ne peux pas l'identifier. Sa décision fut finale et sans conteste.'

Cette perspective est vraisemblablement celle du 'moi supérieur' du sujet, la dimension de son être qui est au-dessus du débat, au-dessus de toute problématique. Elle n'est pas impliquée, mais elle voit tout. Elle exprime la plus haute sagesse, une guidance toujours juste. Dans le cas présent, cette guidance est reconnue et suivie. Le sujet est 'en contact' avec cette dimension de lui-même et la laisse guider sa vie.

Le public
Il représente l'ensemble des souspersonnalités du sujet, soit les différentes parties de son être qui sont spectatrices sans réellement jouer un rôle actif dans la situation.

Le cadre et l'action

L'action se déroule à l'intérieur d'un grand stade de sport. Ceci indique déjà qu'il s'agit d'une 'problématique' *intérieure*. Nous ne sommes pas en contact avec *l'extérieur*.

Tout tourne autour de cette grande vague (un élément d'eau), artificielle, qui ne bouge pas. L'eau coule mais la vague reste sur place. L'eau représente l'émotion. Le thème du rêve est donc celui du vécu émotionnel du sujet. Il s'agit de la manière dont il vit sa dimension émotionnelle. Il y a quelque chose de statique, de rigide. L'émotion certes circule, mais en circuit fermé, bien contrôlé. Il y a quelque chose d'artificiel dans tout cela. La vague '*n'avance pas*'.

Et dans ce contexte émotionnel, le rêveur assiste à un combat. Un combat inégal. Il y a deux 'joueurs', un dominant et un dominé. Le dominant (qui fait de l'esbroufe) écrase son adversaire (dont la nature est 'vulnérable') de façon brutale, sans lui laisser la moindre chance de s'exprimer. L'arbitre (qui se soucie d'appliquer la règle convenue) ne sait pas trop quoi faire et n'intervient pas. Le moi supérieur quant à lui, sans prendre parti, décide cependant que cette expérience doit se poursuivre, qu'elle a donc un sens. Il sait, lui, qu'un processus est en cours et que celui-ci n'est pas terminé.

Reformulation

'Il y a en moi un conflit, lié à la manière dont je gère mon vécu émotionnel *(l'eau)*. Ce conflit empêche mon énergie émotionnelle de circuler librement (*vague statique*). Il enferme ma vie dans un espace clos. Je vois que ce conflit se déroule entre d'une part cette partie de ma personnalité qui aime montrer sa force et contrôle parfaitement l'émotion (*le macho*), et d'autre part la partie tendre et vulnérable de mon être (*le frêle)*. La première,

outrageusement dominante (mais dans l'esbroufe), ne laisse à la seconde aucune chance de s'exprimer. Celle-ci est à ce point en détresse qu'elle cherche à disparaître purement et simplement, ce qui s'avère impossible et contraire à la volonté de mon Moi Profond (*le juge*). Dans cet événement particulier, ma dimension sensible est brutalement réduite au silence, avec la complicité de l'ensemble de ma personnalité. Je vois que mon moi conscient est heureux et fier de pouvoir réduire au silence mes émotions. Je ne veux à aucun prix que ma vulnérabilité ait l'occasion de s'exprimer. Mon attitude consciente est de prendre le parti du macho en moi… Mais au fond de moi-même, je sais que cela n'est pas juste. Je sais que le jeu n'est pas terminé.'

Intégrer le message du rêve

- *Comment perçois-tu le message de ce rêve maintenant ?*
- *Je perçois bien qu'il y a quelque chose qui change en moi. C'est une transformation profonde. Je vais devoir relâcher ma tendance à contrôler mes émotions…*
- *Qu'y a-t-il de mieux à faire pour gérer ta nature émotionnelle ?*
- *Il faut que je lui donne la chance de s'exprimer. Il semble que ma dimension sensible et vulnérable soit également capable de surfer sur la vague des émotions.*
- *En effet. Explore la vulnérabilité. Installe bien en toi l'idée que l'émotion et la vulnérabilité sont ce que l'être humain a de plus beau. Lorsqu'on accepte la pleine responsabilité de ses émotions, on peut s'ouvrir à ce qu'on ressent, sans aucune peur. L'émotion est une énergie. On la laisse circuler… On l'accueille telle qu'elle est…*
- *Oui, je suis tout à fait d'accord avec ça… Mais sur la fin du rêve, tout le monde semblait se réjouir du fait que le gars sensible et vulnérable se fasse tabasser, comme si c'était vraiment une bonne chose. Là, il y a quelque chose qui me dérange…*
- *C'est ce que tu as dû ressentir à ce moment bien précis, en relation avec une expérience vécue. Quand as-tu fait ce rêve ?*
- *Il y a trois semaines.*
- *Que s'est-il passé à cette époque qui a eu sur toi un impact émotionnel mais que cependant tu as géré de manière totalement non-émotionnelle ?*

- *Mmmm… Oui… peut-être… en effet, il y a eu un événement dans ma vie sentimentale… une rupture, que j'ai imposée…*
- *Explore bien cela… La partie dominante de ton être a fait taire ta sensibilité de manière implacable… et tu t'en es senti fier… En prenant un petit peu de recul par rapport à cet événement, tu peux voir et sentir cet espace en toi qui a été totalement méconnu. Quelque part cela t'a fait mal, mais ton moi conscient n'a pas voulu le voir…*
- *Oui… en effet…*
- *Bien… Prenons le temps d'explorer les différentes perspectives. Peux-tu retrouver ce rêve ?... Revois bien toute cette scène… Et mets-toi dans la peau de ce gars macho… Tu massacres ce pauvre type… Peux-tu faire cela ?...*
- *Oui…*
- *Entre bien dans les ressentis de cette partie de toi… 'On assomme ce faiblard'…*
- *…*
- *Maintenant, peux-tu imaginer une autre attitude de la part de ce gars ?*
- *Oui… On pourrait avoir une compétition équitable. Je pourrais le laisser surfer…*
- *Super… explore et ressens bien cela… Observe bien ce qui se passe… et observe le public…*
- *Le public… attend… il regarde simplement…*
- *Peux-tu maintenant te mettre dans la perspective du gars sensible ?... Comment se sent-il maintenant ?...*
- *…Mmmm…*
- *…très bien… ressens et respire… ancre bien en toi cette nouvelle réalité… Dis-toi bien : c'est ok, j'ai ma place… je peux me montrer tel que je suis…*

Après avoir exploré quelques autres perspectives encore, celle du 'moi conscient', celle de l'arbitre, et celle du juge principal… nous clôturons l'expérience avec un moment de silence, d'intégration, et de gratitude pour la sagesse que nous offrent les rêves.

4.3 Nos souspersonnalités dans les rêves

Le travail des rêves nous invite constamment à voir que notre 'personnalité' est composée de différentes facettes. Selon les circonstances, nous en exprimerons des aspects très différents, parfois totalement opposés. Nous pouvons ainsi être, dans la même journée, un professionnel consciencieux, un chef autoritaire, un tendre amoureux, un compétiteur acharné, un conducteur prudent, un voyageur intrépide, un musicien sensible, un orateur timide, un père attentionné, un enfant soumis, un maniaque de propreté… Bien qu'appartenant à la même entité, toutes ces facettes fonctionnent selon des schémas différents, parfois des peurs ou des croyances spécifiques. Toutes génèrent leur propre atmosphère, représentent un 'espace intérieur' précis. Notre vie ressemble à un bus dans lequel les passagers prennent le volant à tour de rôle, parfois de manière inappropriée d'ailleurs (lorsqu'il y a un sentiment de 'perdre les pédales'…). Il est donc utile de connaître ses différentes souspersonnalités. Cela nous permet de les harmoniser, d'établir des liens intérieurs de complémentarité, d'entraide. Il est utile aussi de savoir que nous ne sommes réellement aucune de ces souspersonnalités, de ne nous identifier qu'au vrai chauffeur du bus, à cette 'présence' qui a bien en main le volant de notre existence, qui fait l'expérience de la vie mais qui n'est pas identifiable à cette expérience.

Nos rêves font constamment référence à cet aspect de notre réalité. Ils nous invitent à reconnaître et harmoniser nos différents espaces intérieurs, à intégrer de nouvelles qualités, à nous ouvrir à des dimensions et des ressources méconnues.

4.3.1 Harmoniser nos différents espaces intérieurs

Une cliente rapporta un jour ce rêve : *'Je suis sur la scène d'un théâtre. Il y a toutes sortes de personnes sur cette scène et je dois faire des couples, je dois les marier, leur indiquer qui va avec qui…'* (rêve 4311)

Il n'y a pas de meilleure illustration du processus de guérison intérieure : harmoniser nos différentes souspersonnalités, les réconcilier, les intégrer dans un sens d'unité. Nos souspersonnalités ont besoin d'être reconnues, acceptées, aimées, ramenées dans la présence de notre être profond.

Un homme adulte rêve : *'Je suis assis sur un banc dans un lieu public. Une femme (que je connais, un peu forte, chaleureuse, généreuse) vient vers moi. Elle a les seins nus. Elle me demande de les téter. Je ne suis pas très intéressé mais elle insiste. Son ton est gentil, chaleureux, invitant. Elle m'explique qu'elle est en train de sevrer son bébé et qu'elle a besoin de vider ses seins. Je me mets à téter un de ses seins, m'efforçant tant bien que mal d'en extraire un peu de lait. À ce moment, je prends conscience de la présence d'un garçon assis sur le même banc à côté de moi. Un adolescent à l'aspect chétif, laid et misérable. Il manifeste un désir évident de téter ces seins généreux, mais la femme préfère que ce soit moi. Lorsque j'arrête un instant mon travail de pompage, je réalise que le garçon à mes côtés est entièrement nu. La femme accepte finalement qu'il tète. Le garçon est aux anges…'* (rêve 4312)

Ce rêve peut être reformulé ainsi : 'Je suis en contact avec ma partie féminine, qui est de nature maternelle, chaleureuse et généreuse. Cette partie de mon être semble disposer d'une grande abondance de ressources d'amour et de tendresse (*le lait*). Moi-même, je m'identifie à la partie de mon être qui se sent bien, en confiance. Je ne me sens pas particulièrement en demande d'affection. Cependant, je conscientise une partie négligée de mon espace intérieur, une souspersonnalité vulnérable (*nue*) et que je juge laide. Celle-là est en grande demande d'attention et d'amour. Je réalise que j'ai eu tendance à la renier, à l'oublier. Je vois maintenant que mes ressources d'amour ne l'incluaient pas, ne l'atteignaient pas. Cela ne sera plus le cas désormais.'

Une jeune femme rapporte : *'Mon père m'a invitée à rejoindre la maison de ses parents, mes grands-parents. Je m'y rends et j'y trouve ma tante que je n'aime pas trop (la sœur aînée de mon père). Elle est dans la cuisine, en train de préparer différents plats pour un repas familial. Mon père lui a dit que c'était mon anniversaire, et elle me remet un cadeau. C'est une housse d'oreiller, très jolie, qu'elle a brodée elle-même. Je suis touchée et je la*

remercie. Ensuite arrive mon autre tante, la jeune sœur de mon père. Elle est souvent malade et mélancolique. Mais cette fois elle a un air étrange, un peu absente, comme si elle était droguée. Elle porte de nouvelles chaussures et se regarde dans le miroir, puis elle nous demande comment nous la trouvons. Nous ne répondons pas. Mes parents entrent et j'en suis toute surprise car ma mère est généralement en conflit avec ma grand-mère et évite de la voir. Là elle semble être parfaitement à l'aise et joyeuse. Nous nous mettons à table et chacun se délecte des plats servis. Je vois que ma mère fait de gros efforts pour améliorer ses rapports avec mes grands-parents. Grand-mère et mes tantes restent calmes et ne lui font aucune remarque désagréable.' (rêve 4313)

Reformulation : 'Grâce à une impulsion de bon sens et de sagesse (*le père*), j'entre en contact avec ma 'famille intérieure', mes différentes souspersonnalités et leurs conflits. Mon père intérieur sonne le rassemblement afin de célébrer mon identité et reconnaître qui je suis (*anniversaire*). Je rencontre d'abord un de mes côtés que je n'aime pas, identifié comme une tendance à manquer de sincérité (*la première tante*). Je suis surprise de découvrir que mon propre jugement me fait grossir le négatif. Je vois maintenant que j'ai aussi des qualités d'attention et de générosité. Cela apporte à l'ensemble de ma personnalité des ressources utiles (*nourriture*). Ensuite mon attention est attirée par une autre souspersonnalité, la partie de mon être qui m'apparaît comme étant faible et vulnérable (*la seconde tante*). Je découvre qu'elle aussi dispose de ressources insoupçonnées (*nouvelles chaussures, nouveaux vêtements*). Cette partie de moi n'est pas fort en contact avec la réalité, mais cherche à mieux se comprendre (*se regarde dans le miroir, demande notre avis*). Je me rends compte que je cherche à ignorer cette partie de mon être. Je prends conscience d'une autre de mes souspersonnalités, celle qui a les traits et caractéristiques de ma mère, ce côté de mon être que je perçois comme entêté et un peu agressif. Je suis surprise de découvrir qu'à présent il fait preuve de beaucoup de bonne volonté. Il se montre plus conciliant, plus apaisé, plus tolérant. Toute ma famille intérieure est en harmonie et se sent nourrie (d'attention et de reconnaissance mutuelle). Il n'y a plus de tension.'

Commentaire : si la situation familiale décrite par cette personne reflète effectivement un bon nombre d'observations empruntées à la famille 'réelle', tout le 'changement' perçu dans le rêve n'a cependant rencontré aucune contrepartie dans la vie extérieure du sujet. De toute évidence, c'est ici son propre processus intérieur qui est mis en scène. Son besoin d'intégrer et d'harmoniser ses différentes souspersonnalités pourrait également se trouver projeté sur l'environnement familial, mais fondamentalement c'est le processus intérieur qui est prédominant. Après avoir fait différents jeux de rôles et pleinement intégré les changements observés, le sujet a pu constater une évolution intérieure durable, un apaisement, un état de plus grande liberté et de mieux-être.

Un conflit entre différents personnages du rêve indiquera un conflit intérieur entre les différentes souspersonnalités que ces personnages représentent (y compris la perspective du rêveur lui-même, bien entendu, s'il se sent impliqué dans le conflit). Si, par exemple, un personnage dans le rêve se trouve brutalement agressé, blessé, ou même tué, ceci ne signifie en rien une réelle agressivité envers la personne extérieure (à supposer qu'elle soit identifiée). En revanche, cela indique sans aucun doute un conflit envers une souspersonnalité non désirée. Cela peut révéler aussi un désir de changement, dans la mesure où une souspersonnalité s'emploie à en transformer une autre ou à modifier un rapport de force.

Une femme quinquagénaire rêve : *'Je suis dans un ascenseur qui monte et descend à toute vitesse et de manière très instable. Il cogne contre les bords et se penche dangereusement. Je dois me cramponner à la rampe afin de ne pas glisser. Avec moi, dans cet ascenseur, il y a également une jeune fille. Elle a l'air bien timide, plutôt faible et maigrelette. Il me semble la connaître. Tout en me cramponnant à ma rampe, je m'efforce de la rassurer, lui disant que tout ira bien, qu'il n'y a pas raison d'avoir peur. Ensuite l'ascenseur atteint le sommet de l'immeuble et s'arrête. La porte s'ouvre en donnant sur le toit. J'aperçois non loin un grand gaillard qui a l'air plutôt sauvage et peu rassurant. Lui aussi me semble vaguement familier, ce qui ne m'empêche pas de me sentir mal à l'aise en le voyant. Je prends la jeune fille par la main et l'entraîne avec moi en faisant semblant d'être à l'aise. 'Viens' lui dis-je. Le gars ne semble pas faire attention à nous, je me détends un peu. Mais l'instant d'après il fonce vers la fille, l'attrape par le bras et l'embrasse*

sauvagement. Affolée, elle essaye de s'en débarrasser. Je repousse le gars et m'interpose en lui criant 'qu'est-ce que tu veux, toi ?'… Puis je me réveille.' (rêve 4314)

Après reformulation, cela donne : 'Je me trouve dans une situation intérieure extrêmement instable et inconfortable, avec des hauts et des bas abruptes. Une situation sur laquelle je n'ai aucun contrôle. J'ai beaucoup de mal à maintenir mon équilibre et je dois faire de gros efforts pour rester debout. Je m'accroche tant bien que mal à ce que je connais et qui représente pour moi un appui (*la rampe*). Cependant, je prends conscience de ma dimension fragile et timide, de mon manque de confiance (*la fille*). Je m'efforce de me raisonner, mais je ne me sens vraiment pas dans une position très rassurante… Lorsque, enfin, je parviens à accéder à une perspective plus élevée, plus détachée de ma situation (*le toit*), je prends conscience d'une qualité en moi qui me dérange (*le gars*). Je reconnais ma tendance plus dure, un peu sauvage, impulsive, parfois agressive. Un côté aux traits masculins. Un côté qui me fait un peu peur et que j'essaye d'éviter, de ne pas trop regarder en face. Mon côté plus tendre et timide se sent totalement dépassé par les demandes impulsives de cette tendance plus sévère et rugueuse. Je réalise que ces deux aspects de ma personnalité ne savent comment s'appréhender mutuellement. Je décide d'intervenir et de confronter ce grand 'monstre' en moi : d'où me vient-il ? Que me veut-il ? Comment puis-je comprendre et utiliser son énergie de manière harmonieuse et créative ?'

Ici encore, le rêve donne au rêveur l'occasion d'identifier et de résoudre un conflit intérieur, d'harmoniser son espace intérieur.

La mort dans un rêve représente généralement un processus de transformation, le passage d'un état à un autre. '*Tuer*' dans cette perspective indique '*se débarrasser de la qualité représentée*' (généralement un défaut). La souspersonnalité qui la représente quitte la scène. La mauvaise habitude en question est relâchée, transformée.

Exemple : *'Le rêveur voit sa grand-mère soudainement agressée et tuée par un voleur. Il tente de l'intercepter, lui court derrière, l'attrape et finalement le domine. Il se sent fier de cette victoire.'* (rêve 4315)

La grand-mère ici est identifiée comme représentant une qualité de grande soumission, de passivité, vivant dans l'ombre de son mari. Une qualité (un défaut plus exactement) que le rêveur se reconnaît, et qu'il n'aime pas. Le rêve suggère qu'une force extérieure faisant irruption parvient à faire en sorte que cet aspect de sa personnalité soit 'éliminé', ou transformé. Le rêveur lui-même s'en prend à cet élément extérieur, et finalement le 'domine'. Il se sent victorieux. À l'examen du contexte, il apparaît en effet que des circonstances extérieures aient forcé mon client à agir, à sortir de sa coquille d'inaction. Il en a d'abord voulu à cet état de chose, mais finalement il a relevé le défi et s'en trouve satisfait. Il se sent effectivement libéré d'un schéma d'inactivité.

4.3.2 Masculin et féminin dans la symbolique du rêve

Nous vivons dans un monde de dualité : toute chose y exprime l'un ou l'autre aspect d'un vaste équilibre entre deux forces opposées que les chinois ont nommées le Yin et le Yang, le féminin (centripète, réceptif, sensible, intuitif, introverti, rond, froid, liquide, sombre, négatif…) et le masculin (centrifuge, expressif, dur, rational, extraverti, carré, chaud, solide, lumineux, positif…). Cette notion est désormais bien connue et reconnue. Elle implique que chaque individu possède en lui une composante Yin (féminine) et une composante Yang (masculine), même si nos corps expriment une appartenance sexuelle précise.

De fait, nous traversons une époque qui subit un ajustement important des pôles magnétiques de la planète, ce qui affecte profondément l'équilibre yin/yang des individus qui l'habitent. Il en résulte un impérieux besoin d'ajuster notre équilibre intérieur : les hommes s'ouvrent à leur sensibilité et leur vulnérabilité, tandis que les femmes s'affirment. Et il est vital de le faire, sous peine de se trouver de plus en plus déconnecté et sous pression dans un monde en pleine mutation. Cet équilibre recherché entre notre dimension masculine et féminine représente en quelque sorte notre 'mariage intérieur'. [26]

[26] Voir entre autres à ce propos les livres de Paule Salomon *'La femme solaire'* et *'L'homme lunaire'.*

Ce thème est très présent dans nos rêves : l'appartenance sexuelle des personnages qui les habitent reflète généralement nos propres dimensions masculine ou féminine. De même, nos conjoints dans nos rêves sont souvent la personnalisation de notre partie masculine ou féminine. Vous trouverez de nombreux exemples de ceci dans les cas cités tout au long de ce livre, mais voyons celui-ci :

Une jeune femme (chinoise), mariée : *'C'est un jour de congé, un jour de fête. Mon mari et moi nous nous rendons à la demeure de ma tante pour une réunion familiale. Je n'aime pas particulièrement cette tante. Le temps est morose et hivernal, il fait froid et gris. Arrivés à notre destination, alors que je me prépare à entrer, je vois mon mari s'arrêter à quelque distance et allumer une cigarette. Je lui demande : 'tu veux entrer un peu plus tard ?' Il répond 'oui' de la tête. Je l'attends quelques instants devant la porte. Ma grand-mère me voit par la fenêtre. Elle vient ouvrir la porte. Mon mari et moi entrons ensemble dans un habitat simple et dépouillé. La pièce est froide. Il y a un courant d'air. L'endroit est propre et paisible. Je demande : 'où est ma tante ?' Grand-mère dit : 'elle est partie vous chercher, chez vous.' Mon mari dit : 'Appelle-la et dis-lui de m'attendre, je la rejoins.' Je pense : il veut s'en aller et me laisser seule ici ! Mais je n'ai aucune envie de cela. Je veux être avec lui et rester ici, avec grand-mère…'* (rêve 4321)

La reformulation de ce rêve donne : 'C'est pour moi un temps de célébration (*jour de fête*), le moment de me retrouver moi-même, de rencontrer les différentes parties de mon être. Je m'identifie à ma partie féminine, mais je suis en contact étroit avec ma partie masculine, celle qui prend l'initiative, qui se sent forte et confiante (c'est ce que cette femme voit en son mari). Je vais à la rencontre d'une souspersonnalité que j'identifie comme étant un peu 'étroite d'esprit, jugeante, critique, défensive' (*les défauts que la rêveuse voit en sa tante*). En me rapprochant de cette partie de ma réalité intérieure, je réalise qu'il s'agit d'un espace où je manque totalement d'amour (*gris et froid, hivernal*). Avant de réellement entrer en contact avec cet espace intérieur, j'hésite. La partie masculine de mon être se retire dans le raisonnement et l'analyse (*fumer*). Mais la partie de mon être qui est ancrée dans mes ressources de cœur (*la grand-mère*) déjoue ce plan et m'invite à pénétrer plus avant dans ma réalité intérieure.

Ce faisant je découvre un espace propre, calme, simple, mais manquant de chaleur et trop mental (*venteux*). Où est cette dimension critique et négative ? Je ne parviens pas à la localiser. Dans mon cœur (*grand-mère*), je sais que cette tendance s'est également infiltrée dans ma relation de couple (*elle se rend à notre domicile conjugal*). La partie masculine (rationnelle, forte et décidée) de mon être veut aller à sa rencontre et l'explorer. Mais ma partie féminine préfère rester en contact avec mes ressources de cœur et dans un état d'union intérieure (*ensemble*).'

Les couples que nous rencontrons dans la vie et qui nous touchent, d'une manière ou d'une autre, peuvent apparaître dans nos rêves pour illustrer l'état de notre 'couple intérieur'. La relation de nos parents représente évidemment un exemple que nous portons en nous comme un modèle. Celui-là tout comme d'autres modèles peuvent nous avoir impressionnés, soit comme idéal d'harmonie, soit comme enfer à fuir. Si ces rencontres nous touchent ou refont surface dans nos rêves des années plus tard, ce peut être parce qu'elles nous font miroir, reflétant la réalité intérieure de notre couple masculin-féminin, uni ou désuni *(voir un peu plus loin le rêve 4353)*.

Nous pouvons rêver d'être célibataires alors que nous sommes mariés, ou d'être mariés alors que nous sommes célibataires. Cela indiquera peut-être quelque chose sur nos besoins ou ressentis en matière de relation amoureuse, mais cela peut également refléter l'état de notre 'mariage intérieur'.

Rappelons également que ce thème de nos dimensions masculine et féminine ne se limite pas aux représentations de couples. Chaque personnage de nos rêves exprime, par sa polarisation sexuelle, l'un ou l'autre de nos aspects intérieurs, masculin ou féminin. Cependant, seul le couple harmonieux sera symbolique d'un mariage intérieur harmonieux.

4.3.3 Le parent intérieur et l'enfant intérieur

Les parents dans nos rêves, lorsqu'ils expriment des qualités d'amour, font généralement référence à ce qu'on peut appeler notre 'parent intérieur',

soit cette partie de notre être qui est reliée à nos ressources de cœur, nos capacités d'amour et de sagesse, le guide intérieur, la partie de nous qui exprime notre être profond, notre Moi Supérieur. Ce 'parent intérieur' peut, dans nos rêves, emprunter le visage de nos parents 'réels' (biologiques), ou il peut emprunter le visage d'un grand-parent ou encore d'une quelconque autre personne, connue ou inconnue, exprimant ces qualités d'amour et de sagesse. Et, bien entendu, nous pouvons également nous retrouver nous-mêmes dans le rôle du parent intérieur, pleinement identifiés à notre dimension d'amour et de sagesse. Souvent ce 'parent intérieur' sera lié à un lieu perçu comme le 'chez moi', la maison, un lieu qui représentera l'espace de sécurité, également un aspect important de notre ancrage intérieur *(voir le rêve 3501)*.

Lorsque nos parents apparaissent dans nos rêves en démontrant un aspect plus 'négatif', en exprimant des attitudes émotionnelles ou conflictuelles, ils représentent généralement une souspersonnalité qui emprunte leur visage. Ils ne peuvent être assimilés à notre 'parent intérieur' que lorsqu'ils représentent des qualités de cœur. Toute autre impression liée à nos parents sera l'expression du modèle que nous en avons intégré, modèle fait de mémoires et d'impressions subjectives qui vit et agit en nous comme une présence plus ou moins dérangeante (nous y reviendrons dans la section suivante). Lorsque nous avons affaire à un parent dans nos rêves, il nous faut donc distinguer entre une dimension intérieure exprimant nos propres ressources d'amour et une dimension intérieure exprimant nos imperfections, nos aspects non pacifiés, ce que nous projetons sur nos parents, le modèle intégré dont nous ne sommes pas libres.

A l'inverse du parent intérieur, tout enfant dans nos rêves représentera cette partie de notre être qui a besoin d'amour et d'attention, qui est en phase de croissance, exprimant un potentiel non encore pleinement réalisé. Qu'il soit le nôtre ou non, que nous en ayons la charge ou qu'il soit l'enfant d'un autre acteur du rêve, ce sera toujours un aspect de nous-mêmes, notre 'enfant intérieur' en quelque sorte. C'est aussi la partie de notre personnalité qui porte les mémoires de notre enfance, nos peurs, nos blessures, nos schémas limités. Elle est en demande d'attention, parfois dans un état de grande détresse *(voir les rêves 4602, 4605, 6801, 6804)*.

Occasionnellement, des enfants dans nos rêves peuvent aussi représenter une dimension de notre environnement intérieur qui est dans l'innocence et la liberté de l'instant présent *(voir le rêve 4351)*. Ils expriment alors des qualités de joie et de confiance qui représentent des ressources précises attirant notre attention.

Un bébé dans un rêve aura généralement une signification spécifique, celle d'indiquer la présence d'une 'nouvelle vie', ou d'un 'nouveau projet'. Il s'agira toujours de l'émergence de quelque chose de neuf, d'un nouveau départ dans la vie, d'une nouvelle naissance *(rêves 3801, 6901).*

Nos rêves participent activement au processus de rapprochement entre l'enfant et le parent intérieurs. On retrouve fréquemment des enfants, des parents, des bébés dans des contextes dont le sens métaphorique apparaît clairement. Vous n'aurez sans doute aucun mal à le vérifier pour vous-mêmes. Il vous suffira de voir en chaque enfant une expression de votre enfant intérieur, et en chaque être d'amour l'expression de votre parent intérieur. L'essentiel étant de bien comprendre que notre espace 'enfant intérieur' et certainement nos espaces blessés (qui en font partie) n'ont en réalité besoin que d'une seule chose, c'est de la présence et de l'amour de notre propre parent intérieur, nos propres ressources de cœur. Personne d'autre ne peut réellement guérir nos blessures. Tout vrai processus de guérison relève d'une intégration de nos espaces blessés dans l'énergie d'amour et de lumière de notre être profond. Il ne tient qu'à nous-mêmes, par conséquent, de reconnaître nos espaces blessés, de les ressentir, de les accueillir dans notre étreinte, de les réchauffer de notre présence. Tout cela requiert, au préalable, d'être bien identifié au parent intérieur.

Une fille de vingt ans fit ce très beau rêve :

'Je me trouve dans la rue, rentrant chez moi. Je vois une petite fille de quatre ans environ. Elle se trouve devant un immeuble en démolition. Elle me regarde, et je me dirige vers elle. Elle me dit qu'elle est perdue et qu'elle ne sait pas comment retrouver sa maison. Elle me demande de la reconduire chez elle. Je la trouve très mignonne et bien élevée. Je ne peux m'empêcher de craquer complètement pour cette petite. Je décide donc de l'aider. D'abord je l'emmène à mon appartement. Je l'aide à se doucher et je

lui donne des vêtements propres. Ensuite je lui donne quelques bonbons. Elle est très contente.
Ensemble nous prenons la route pour aller chez elle. Lorsqu'on arrive, je découvre une maison pleine de gens, des enfants et des adultes. Ils ont tous l'air très occupés. J'essaye d'attirer l'attention de l'un d'eux, mais je ne parviens pas à sortir un son de ma bouche. Je ne peux que les observer en silence. Certains jettent vers nous (la petite et moi) un coup d'œil rapide, mais retournent aussitôt à leurs occupations. À cet instant, je réalise que la petite fille a été abandonnée par sa famille. Je perçois qu'ils ont maintes fois tenté de s'en débarrasser et qu'elle a maintes fois tenté de revenir vers eux. La petite fille ne semble cependant pas s'en rendre compte. Elle sourit en toute innocence. Alors je prends une décision : je me dis que si cette famille ne veut plus de cet enfant, je l'adopterai moi-même et je lui donnerai tout mon amour. Là-dessus je me réveille.' (rêve 4331)

Ce rêve peut être reformulé comme suit : 'Je *'rentre chez moi'* : je suis en chemin vers un retour 'à la maison', c'est-à-dire l'endroit où je suis en sécurité, en contact avec mon Moi Profond, une démarche dans laquelle je dois me retrouver moi-même, harmoniser les différentes parties de ma personnalité. Je vois *'une petite fille'*, mon enfant intérieur, cette partie de moi qui représente mes mémoires, mon passé, ma vulnérabilité. Une partie qui a besoin de mon attention et de mes soins. Je la trouve *'devant un immeuble en démolition'*. Ceci indique des changements profonds, on rase l'ancien pour reconstruire du nouveau. Je *'vais vers cette enfant'*, je suis prête à prendre soin de cette partie de moi. *Elle veut rentrer chez elle* : elle a besoin d'être réintégrée dans l'ensemble de ma personnalité. *'Je sens un élan d'amour pour elle'* : je reconnais la beauté de mes émotions, de ma sensibilité, de mes propres schémas limités. Je suis pleinement en contact avec mes ressources de cœur. Je prends soin de cette partie de moi, la nourris, la nettoie, la transforme. Je la ramène *'chez elle'*, ce qui désigne évidemment ma propre 'maison', celle de ma personnalité, là où s'expriment toutes mes autres souspersonnalités. Je perçois à quel point ma vie active, mes obligations, mes préoccupations journalières, me coupent de ma sensibilité profonde, m'empêchent de m'occuper de mes besoins profonds. *'J'essaye de capter l'attention'* de mes souspersonnalités, mais je n'y arrive pas. *'Je ne parviens pas à sortir un son de ma bouche'* : la partie de moi qui est reliée à mes ressources de cœur, mon parent intérieur

(à qui je m'identifie dans ce rêve), n'est pas encore suffisamment forte pour imposer sa voix aux différents aspects de ma personnalité. Je peux identifier tout cela clairement maintenant, je peux voir à quel point je néglige mes propres besoins en donnant priorité à mon travail et mes diverses responsabilités. Mais maintenant que j'identifie tout cela clairement, je peux prendre la décision de m'occuper de moi-même, d'ouvrir mon cœur à cette partie de moi qui est sensible, émotive, fragile et qui a besoin d'être aimée.'

Lors du travail sur ce rêve, nous relevons d'abord que la perspective de la rêveuse est celle du parent intérieur, de l'être de cœur qui observe et voit, qui intervient et prend des décisions. Le fait qu'elle s'y soit identifiée démontre tout le chemin intérieur qu'elle a fait. Elle est désormais prête à laisser la Mère en elle prendre sa place et affirmer sa puissance. Ensuite, je lui demande de s'intérioriser et de retrouver cette maison pleine de gens, de s'imaginer leur parlant avec douceur et fermeté. Qu'aurait-elle envie de leur dire ? Quel message pourrait les inviter à se réunir et s'harmoniser davantage ?... La session se termine sur la reconnaissance que tout ceci est parfaitement pertinent au vu de son évolution récente. C'est une véritable célébration pour elle, un nouveau départ, dans la joie et l'émotion.

4.3.4 Les modèles parentaux

Comme nous venons de le voir, l'image de nos parents dans nos rêves peut représenter les 'modèles' que nous en avons intégrés et qui ne sont pas nécessairement ceux de parents parfaits. La plupart des parents n'étant pas des êtres parfaits, il s'agira souvent d'aspects plus ou moins négatifs, des schémas d'angoisses observés ou transmis d'une manière ou d'une autre, des jugements, des critiques, des croyances, de mauvaises habitudes. Parfois d'ailleurs, ces aspects se trouveront, dans le rêve, étrangement exacerbés, presque de manière caricaturale. Ce qui émerge dans ces cas n'a que peu ou rien à voir avec la personne réelle. Il s'agira plus vraisemblablement du modèle qui, dans la mesure où nous n'en sommes pas libres, vit en nous comme une souspersonnalité… parfois bien

encombrante. Celle-ci émerge dans nos rêves afin de nous aider à la rencontrer et à transmuter son énergie.

Certes, nous sommes porteurs de bien d'autres modèles et mémoires négatives. Il n'y a pas que nos parents qui vivent en nous sous la forme d'une énergie émotionnelle cristallisée. Mais les parents ont un impact particulièrement important sur leurs enfants et leur héritage est parfois bien lourd à porter. Certains doivent entreprendre un sérieux travail afin de développer leur liberté intérieure et s'ouvrir aux ressources de leur parent intérieur afin de compenser l'absence de modèle structurant. Leur enfant intérieur se sent seul et abandonné… Dans ce processus, les rêves jouent un rôle important. Ils offrent au sujet de nombreuses clés permettant de voir où il en est et d'identifier les ressources intérieures dont il a besoin.

Une femme fit le rêve suivant : *'Je marche dans les rues de la ville où vivent mes parents. Les habitants de cette ville me reconnaissent et me pointent du doigt. Ils m'accusent d'avoir tué mon père. Je leur dis que cela ne peut pas être vrai, car je viens de voir mes parents et ils se portent bien. Mais ces gens persistent dans leur accusation. Ils sont tous persuadés que j'ai tué mon père et se montrent très en colère.'* (rêve 4341)

Reformulation : 'Je suis en contact avec le thème de ma relation avec mes parents (*leur ville*). Certaines de mes souspersonnalités me reprochent le rejet que je fais du modèle de mon père, ainsi que le fait qu'il n'ait dans mon espace intérieur qu'une présence 'négative', comme si j'avais exclu de ma vie tout ce qu'il a représenté pour moi (*tué*). Je tends comme je peux de me justifier, mais rien n'y fait : il y a en moi un conflit intérieur, une colère et une culpabilité.'

Cette femme, en effet, portait comme un poids une image fort négative de son père, ce qu'elle ne manquait pas de projeter sur la plupart des hommes, en particulier sur son mari bien entendu. Elle voyait son père comme étant un homme insignifiant, inexistant devant sa mère dominatrice et un peu hystérique. Ne disposant pas de modèle paternel positif, elle avait tendance à le mépriser, à rejeter tout rapport significatif avec lui, et à ne voir que le côté négatif des hommes. Le rêve lui permit de clarifier cette question, d'identifier ses ressentis et de les relâcher. D'autres rêves sur le même

thème complétèrent celui-ci et lui permirent de découvrir les ressources intérieures (un modèle masculin positif) qui lui donnèrent accès à cet espace intérieur de force et de confiance qui lui manquait tant.

Certaines personnes ont eu des parents 'absents', soit un seul, soit les deux. Dans ce cas, le modèle intégré peut également se révéler absent ou impuissant. À moins qu'il n'y ait eu des modèles de remplacement, l'enfant peut, en grandissant, avoir eu des difficultés à développer les qualités correspondantes, soit celles d'une présence masculine (puissance créatrice, initiative, action, ordre et structure), soit celles d'une présence féminine (tendresse, enveloppement, fluidité, sensibilité, inspiration...).

J'ai eu en consultation un homme dont le père avait quitté le domicile conjugal lorsqu'il avait quatre ans, et était décédé lorsqu'il en avait six. Il avait vécu toute son enfance seul avec sa mère, quasiment sans mémoire de son père et sans autre homme pour le remplacer. La relation mère-fils était bien trop étroite et le modèle paternel faisait clairement défaut. Il avait développé une sensibilité très féminine, mais il lui manquait la confiance et la force de prendre des décisions claires et créatives dans sa vie. A trente-cinq ans il était toujours célibataire et consultait sa mère pour toute décision importante. Celle-ci considérait systématiquement que les filles dont il tombait amoureux n'étaient pas assez bien pour lui, et lui n'avait aucun mal à partager ce sentiment, car elles n'étaient jamais à la hauteur des qualités exceptionnelles qu'il voyait en sa mère. En thérapie nous eûmes à travailler autant sur le modèle dominant et omniprésent de sa mère que sur le modèle absent de son père. Dans ce cas particulier, les rêves fournirent un support important au travail nécessaire. Ils permirent de bien identifier les modèles intégrés. Un de ces rêves fut celui-ci :

'Je vois un homme qui porte un grand chapeau du genre de ceux que mon père portait. Cet homme est porté par plusieurs autres car il n'a pas de jambes. Il n'y a qu'un tronc et la tête, et il est presque mort. C'est comme une statue, mais il est vivant. Il ne peut rien faire de lui-même.' (rêve 4342)

Ce rêve faisait clairement référence au modèle intégré de son père, auquel d'ailleurs le chapeau renvoyait explicitement. Un modèle incomplet, impuissant, incapable de quoi que ce soit, comme mort. Je lui fis retrouver

les images de son rêve et imaginer qu'il était ce tronc transporté par d'autres. Je l'invitai à imaginer qu'il avait des jambes et à prendre la décision de s'activer, de se lever et de marcher, de sentir sa propre puissance... Je lui fis aussi écrire des lettres à ses deux parents, l'invitai à les lire à haute voix devant une chaise vide où le parent en question était invité à prendre place (symboliquement). Je lui fis faire ensuite un jeu de rôle et s'asseoir sur la chaise du parent, entendre la lettre et y répondre, s'adressant à l'homme qu'il était en reconnaissant sa force et sa beauté, sa pleine autonomie...

Une autre cliente, une femme de quarante ans, me consulta pour des schémas d'angoisse, qui se révélaient principalement lorsqu'elle était au volant d'une voiture et empruntait une voie rapide grande ouverte devant elle. Il apparut rapidement que sa relation avec ses parents était mauvaise : elle avait rompu avec eux depuis de nombreuses années. Cette relation avait été mauvaise depuis le début car, travaillant à l'étranger, ils l'avaient laissée en garde à la grand-mère lorsqu'elle avait un an. Elle avait également passé deux ans aux soins d'une tante avant de réintégrer sa famille à l'âge de cinq ans. Sa mère était une personne forte et dominatrice qui lui avait toujours beaucoup menti. Elle s'était sentie constamment manipulée. Son père ne disait jamais rien et vivait dans l'ombre de sa femme. La colère de cette femme envers ses parents était vive, à fleur de peau. Elle ne tarda pas à faire le rêve suivant :

'Je suis à table dans la maison de mes parents. Nous prenons le repas du soir avec mes deux frères. L'atmosphère est plutôt tendue, comme d'habitude. Ma mère me dit :
- Je n'irai pas faire des courses avec toi aujourd'hui. J'ai mal à la tête.
Je suis fâchée et je rétorque :
- Mais tu me l'avais promis ! Tu ne tiens jamais tes promesses ! Tu inventes toujours des excuses pour ne pas tenir tes engagements. Je connais la vraie raison : tu ne veux rien acheter, tu es trop avare !
Nous nous prenons la tête. J'enrage et me sens très agressive envers elle. Mon père intervient et me dit que je ne devrais pas parler ainsi à ma mère. Je lui réponds en criant :
- Toi, tu peux te taire ! Tu n'as jamais rien dit quand tu aurais dû intervenir, maintenant tu ferais mieux de ne pas t'en mêler !

Mon grand frère intervient à son tour :
- Tu n'as pas changé, toujours aussi agressive et méchante !
Je lui lance :
- Toi non plus, tu n'as aucune leçon à me donner ! Tu trompes ta femme, tu n'as aucun respect pour elle…
L'atmosphère est extrêmement tendue. Je sens qu'ils sont tous contre moi. Je sors de ce cauchemar en me sentant coupable de toute cette agressivité en moi.' (rêve 4343)

Ce rêve aurait pu être une scène de la vie réelle. Il reflétait parfaitement ce qu'elle ressentait envers chacun des membres de sa famille. Cependant, les personnages de ce rêve n'en sont pas moins les modèles qu'elle en avait intégrés et qui vivaient en elle, y entretenant un conflit intérieur dans lequel elle se débattait. À l'extérieur comme à l'intérieur, ces personnages sont ce qu'elle choisit de voir en eux, ce qu'elle projette sur eux en fonction des blessures non résolues.

Le rêve offre au sujet l'occasion de prendre conscience de l'énergie émotionnelle qui l'habite, de la 'libérer' en quelque sorte, de l'accueillir, de s'en désidentifier. De cette manière, l'emprise des modèles intégrés se desserre, les 'souspersonnalités' correspondantes se vident de leur énergie.

4.3.5 Nos espaces ressource

Si un ou les parents dans nos rêves peuvent représenter notre 'parent intérieur', notre espace-ressource, ils n'en sont évidemment pas les seuls représentants possibles. Toutes sortes de souspersonnalités 'ressources' peuvent se manifester de diverses manières. Il peut s'agir d'un personnage exprimant de l'humour, une sérénité confiante, du bon sens, de l'amour, une joie innocente ou une richesse opulente… bref, d'une manière ou d'une autre, une présence affirmant une compétence alors que nous ressentons une incompétence. Nos rêves nous rappellent l'existence de ces qualités en nous, même si nous avons tendance à nous en sentir dépourvus. Ils nous invitent à reconnaître leur présence et à nous y identifier. Le fait même

qu'elles apparaissent dans nos rêves indique que nous sommes capables de les 'voir'. Elles font partie de notre univers intérieur.

Faire un jeu de rôle et rejouer ces souspersonnalités, accéder à leur *'présence'* en utilisant les images et le contexte du rêve est toujours un exercice extrêmement utile. Chaque fois que vous en avez l'occasion, retournez à la situation du rêve et imaginez être cette autre personne. Ressentez ce qu'elle ressent, adoptez sa perspective, respirez dans l'énergie de ses compétences spécifiques. Regardez le personnage que vous croyez être depuis cette position extérieure. Adressez-lui la parole, dites-lui que 'vous êtes là', que vous êtes toujours là. Invitez-le à se rapprocher de vous, à venir 'en vous'.

Une cliente se plaignait d'un rêve récurrent dans lequel elle devait passer un examen et se sentait totalement incapable de répondre aux questions. Elle se trouvait désespérée face à une feuille blanche, l'esprit vide… Je lui demandai de me préciser tous les détails d'un tel rêve. Elle répondit qu'au dernier, pas plus tard que l'avant-veille, elle n'était pas seule dans la classe. Une autre fille répondait aux questions avec une évidente facilité, ce qui la déconcertait d'autant plus. Je l'invitai à comprendre que ce personnage faisait également partie d'elle-même et lui demandai de se glisser dans sa peau, de ressentir le plus intensément possible son état intérieur, sa confiance. Respirer cette confiance, la faire sienne. Puis je l'invitai à voir cette autre fille, celle qui peinait, et à lui parler. Depuis cette perspective de confiance, elle pouvait inviter la partie d'elle-même qui était dans le doute à travailler ensemble, à faire tout ensemble, à se détendre dans une totale confiance… (rêve 4350)

Une femme chinoise partage : *'Je me trouve sur un viaduc tournant, une sorte de bretelle d'échangeur d'autoroute sur laquelle il n'y a aucun véhicule. En revanche, il y a des jeunes qui jouent et s'amusent. Il fait beau et calme. Parmi ces enfants il y a un garçon qui court en riant beaucoup. Il dit qu'il a du sable dans ses chaussures et cela semble l'amuser énormément. Cependant, en me rapprochant d'eux je réalise qu'ils ne parlent pas le mandarin. Ils parlent un dialecte que je ne comprends pas. Ces enfants ne sont pas d'ici. Je souris à ce garçon joyeux et je lui dis : 'tu*

devrais parler mandarin, de façon à ce que les gens puissent te comprendre.' (rêve 4351)

Ici le sujet se trouve engagé dans un processus qui implique un changement de direction dans sa vie *(viaduc tournant).* Elle est en transition entre deux phases *(échangeur).* Cependant, elle fait la rencontre de qualités de légèreté, de jeu et d'innocence *(les enfants)* – ce qu'elle admet est loin de représenter une caractéristique dominante dans sa vie. Elle voit le garçon comme un enfant plein d'humour, capable de vivre le *sable dans ses chaussures* (métaphore pour *'de petits ennuis qui rendent la progression moins aisée'*) comme une simple expérience nouvelle, une occasion de rire et de s'amuser. Cette femme entre donc en contact avec une partie d'elle-même qui possède cette compétence, la capacité de prendre les choses comme elles viennent, d'accueillir chaque instant avec émerveillement. Dans son rêve, elle invite même cette souspersonnalité à communiquer plus clairement, à se faire mieux connaître, de façon à ce que ses autres souspersonnalités puissent s'en inspirer constamment.

Une autre femme rêve : *'C'est l'heure de la sortie de bureau. Je quitte mon travail avec quelques collègues. Quelqu'un me parle d'une ancienne collègue, une femme plus âgée qui a pris sa retraite il y a quelques années. On me dit qu'elle va revenir au bureau. Je me sens toute heureuse, car cette personne est extrêmement chaleureuse et rayonnante. Son visage me revient, très clair, souriant, empli de douceur et d'amour. Je sens la joie et l'affection monter en moi... À ce moment, je vois un autre collègue travaillant dans mon bureau qui sort également. Je me dis : 's'il part je dois rester' (car nous ne devrions pas partir tous les deux à cette heure, il y a une permanence à tenir). Je retourne donc à mon bureau, espérant que personne ne m'a vue sortir car j'ai peur qu'on se méprenne sur mes intentions, qu'on pense que j'ai voulu filer en douce...'* (rêve 4352)

Cette personne avait tendance à se surinvestir dans son travail, au détriment des autres aspects de sa vie. Dans ce rêve, elle entre en contact avec la partie d'elle qui aspire à *'rentrer à la maison'* (ce qui représente l'espace intérieur de connexion avec l'être profond, l'espace de paix et d'amour). Dans cet élan, elle entre également en contact avec ses ressources de cœur, la partie rayonnante et douce de son être. Mais son

côté 'obsédé par le travail', par obligation, par peur du jugement des autres, la rappelle à ce côté plus sérieux et contraignant de sa vie. En explorant le rêve, elle a eu l'occasion de s'identifier à cette présence chaleureuse en elle, de choisir de rentrer *'chez elle'*, de s'offrir le temps de prendre soin de ses propres besoins, d'être celle qu'elle est réellement. Le rêve fut pour elle un parfait reflet de la transformation intérieure à laquelle elle aspirait… et qui était en train de s'opérer en elle.

Un homme adulte, manquant de confiance et dans une phase de déprime, rêve : *'J'entre dans un café avec un ami (non identifié). L'endroit est bruyant et rempli de monde. Nous cherchons un coin tranquille… Ensuite, je me retrouve dans la rue, sur une place où il y a beaucoup de monde également. Ils regardent un artiste qui fait un numéro musical. Je me joins à eux. L'artiste joue sa musique et le public semble apprécier. À l'autre extrémité de la place, j'aperçois un couple que je reconnais. Ce sont des gens que j'ai connus il y a bien des années ; ils étaient pour moi un modèle d'harmonie et de joie de vivre.'* (rêve 4353)

Ici l'espace intérieur du rêveur se révèle bruyant et encombré. Trop de pensées, trop de confusion. Bien qu'il soit en contact avec une présence-ressource, un soutien intérieur (*l'ami*), il est désespérément à la recherche d'un espace de tranquillité (intérieur). En élargissant son horizon, il aperçoit cet artiste, l'artiste en lui, une souspersonnalité qui s'avère être suffisamment en confiance pour se lancer dans un spectacle de rue en solo. Ensuite il aperçoit ce couple, l'image du couple idéal auquel il aspire mais qu'il n'a pas encore trouvé (ni en lui, ni dans sa réalité extérieure). L'ouverture à ces espaces-ressource et l'intégration de leur énergie, de leurs qualités spécifiques, fut pour cet homme une clé utile lui permettant de manifester dans sa vie le changement auquel il aspirait.

4.4 Ressentis et émotions dans les rêves

Comme je l'ai déjà dit, les 'ressentis' [27] liés au rêve constituent généralement la partie essentielle de l'expérience. Si les images et les situations sont plus ou moins 'empruntées', donc fictives, les impressions diverses, émotionnelles ou non, sont quant à elles bien 'réelles'. N'oublions pas que ce sont généralement les ressentis qui se transposent en image, et non le contraire, des images ou situations qui éveillent des ressentis ou émotions. L'angoisse fait apparaître le monstre, et non le monstre l'angoisse (même si le rêveur pense souvent le contraire). Il est donc utile de pouvoir accueillir la réalité de nos énergies émotionnelles et d'apprendre à 'gérer' correctement cette énergie.

Au réveil d'un rêve chargé d'émotion, après avoir éventuellement pris soin de consigner le rêve par écrit, la meilleure chose à faire est d'identifier les sensations physiques qui accompagnent ces émotions, les 'ressentis' dans le corps. Il n'y a, à ce stade, aucune utilité à *penser* cette émotion. Non pas *penser* mais *ressentir*. Ce faisant, nous identifions l'émotion comme une *énergie* dans notre corps. En accueillant le plus pleinement possible cette énergie, en respirant vers elle, en cherchant à l'accentuer davantage même, sans aucune peur, sans penser, nous lui permettons de se décristalliser, de se libérer, de se remettre en circulation et donc d'être relâchée. Ce processus représente le fondement du rééquilibrage recherché. Il est simple, et il permet d'installer une transformation durable dans l'espace intérieur du sujet.

Voyons un exemple. Ici, le rêveur est un homme de trente-cinq ans, en pleine dépression :

'Je suis dans un verger, entre des rangées d'arbres fruitiers. Je vois des énormes araignées qui descendent des arbres. Je suis paniqué. Je m'enfuis et me retrouve dans un endroit plein d'eau dans laquelle je patauge. Je m'efforce de quitter cet endroit. Je me dis que j'ai besoin de trouver un lieu plus calme, une plage, quelque part où me reposer. Je trouve une plage,

[27] Voir note au chapitre 4.2.2.

mais la mer n'est pas aussi calme que je l'aurais souhaité. Je me retrouve dans une véritable tempête. De grandes vagues déferlent sur moi et m'emportent. Je suis en train de me noyer lorsque je m'éveille…' (rêve 4401)

Les araignées éveillant ce type d'angoisse sont souvent liées à une mère dominatrice (voir castratrice), une mère qui emprisonne sa victime dans les fils d'une toile dont il n'y a aucune échappatoire. L'eau en revanche est toujours liée à l'émotion. Ce rêveur cherche donc à échapper à l'emprise (intérieure) de sa mère, à se libérer de son angoisse. Il pense trouver refuge auprès de la 'mer' (un symbole maternel par excellence, renforcé par une sonorité identique : mer-mère). Cet homme est toujours en quête de la mère idéale, qu'il ne trouve pas. En effet, sa vie est une succession d'échecs sentimentaux, des relations immatures dans lesquelles il s'accroche comme un enfant aux bras d'une mère, ce qui ne tient jamais longtemps. Systématiquement il se fait rejeter, sans comprendre pourquoi. Son état émotionnel présent est très instable, ce que les vagues et la noyade reflètent fort bien. Néanmoins, dans ce rêve il y a des éléments-ressource : il se trouve au départ dans un verger, un lieu potentiellement porteur de fruits et de récolte. Il possède donc en lui un côté capable de fournir des éléments de nourriture et d'abondance, un potentiel de bien-être.

Face à ce rêve, que peut-il faire concrètement ? La reformulation ou l'analyse de son 'problème' ne l'aideront pas nécessairement à s'en sortir. Il est totalement identifié à son 'enfant blessé', déconnecté de son parent intérieur. Je lui fais donc retrouver l'atmosphère du rêve, retrouver les araignées, la sensation d'angoisse, les vagues déferlantes… Il y a là, dans son corps, un espace émotionnel avec lequel il n'a aucune peine à entrer en contact. Tout est là. S'ouvrir à ces sensations, accueillir cette énergie, respirer vers elle afin de l'amplifier… Juste une énergie dans le corps… des mémoires liées au passé… En accueillant cette énergie, il peut s'en désidentifier, et par la même occasion se désidentifier de cet espace blessé qu'il porte en lui, et se rapprocher de cet autre espace, celui qui observe, qui accueille, qui transforme… Je l'invite à respirer vers les profondeurs de la terre, lentement, profondément, tout en restant en contact avec les sensations dans son corps. Tout est bien, dans l'instant présent. Il est en parfaite sécurité. Juste respirer, accueillir, transformer…

Il faut savoir que l'univers des rêves est un univers totalement désinhibé. Les émotions sont brutes, exprimées dans leur pleine mesure, sans rien pour les garder sous contrôle. Nous pouvons ainsi nous découvrir des gestes et des paroles dont la démesure nous surprend (voir le rêve 2301, rage envers le père critique). Il peut y avoir des scènes de massacre, des viols ou des agressions sauvages. La seule chose qui importe est de *reconnaître* les ressentis qui accompagnent ces gestes, non pas de les juger. Identifier et accueillir l'espace de l'enfant intérieur, et s'en désidentifier. La culpabilité n'a ici aucune raison d'être. Il ne s'agit pas de passages à l'acte, il s'agit d'énergie émotionnelle. En réalité, c'est toujours une bonne chose que cette énergie sorte. L'accueillir et la reconnaître, respirer et la transformer, relâcher.

Un homme de trente ans rêve : *'Je marche dans la rue avec un ancien copain de classe, un gars gentil que je n'ai pas vu depuis le lycée. Soudain, ce copain agresse sauvagement un passant et le tue d'un coup de révolver. Ensuite il s'enfuit. J'appelle la police et je le dénonce. Plus tard je réalise que mon copain se trouve en prison avec une condamnation à vie. Je me sens coupable de l'avoir dénoncé. Lorsque je vais le visiter en prison, je le vois bien gardé par des hommes en costard/cravate, arborant un air d'hommes d'affaires avec les cheveux coiffés au gel.'* (rêve 4402)

Ceci se reformule : 'malgré mon apparence gentille et avenante, une partie de moi recèle, bien cachée, une violence qui peut s'avérer implacable. Je le constate lors d'un fait, un acte soudain qui tue. J'ai le sentiment de faire mon coup proprement sans prendre aucune responsabilité. Immédiatement je mets en place mon sens de l'ordre et du paraître ; mon côté violent est mis sous silence (*en prison*), bien caché au regard des autres. Mais il en résulte un conflit intérieur. Je réalise à présent qu'une partie de mon être n'est pas reconnue. En l'examinant de plus près, je vois qu'elle est maintenue sous contrôle par mon désir de réussir professionnellement, désir qui me fait prendre des apparences d'homme d'affaires.'

Il n'y a aucune raison de croire que ce que nous faisons ou observons dans nos rêves représente un prélude à un passage à l'acte dans la vie 'réelle'. Ce

qui s'exprime dans le rêve représente une énergie qui se révèle à notre conscience. Ce processus en lui-même est libérateur, transformateur. Il invite à un processus de guérison, non pas à des pensées culpabilisantes. De plus, qui sait, cette énergie ne nous appartient pas nécessairement en propre. Elle peut avoir été captée dans l'environnement extérieur (les occasions ne manquent pas). La seule chose à faire est de faciliter le processus de transmutation de cette énergie, ce qui ne peut être fait que par son identification dans le corps, l'accueil sans peur, l'amplification par la respiration, la désidentification.

4.4.1 Équilibrer notre corps émotionnel

Le processus de guérison et de stabilisation du corps émotionnel requiert un ancrage dans cette partie de notre être qui est dans la confiance, dans l'amour. Les mémoires et les émotions doivent être *identifiées* afin de pouvoir s'en *désidentifier*. Il s'agit de les 'chosifier' en quelque sorte, de les *sentir* comme un bagage temporaire porté dans le corps. Nous pouvons ainsi les accueillir, les embrasser, les accepter et les transmuter en les amenant dans l'énergie du cœur.[28]

Afin de gérer au mieux nos rêves émotionnels, quelques conseils pratiques seront probablement utiles.

Identifier les sensations dans le corps, rencontrer l'espace blessé

Une clé utile pour explorer nos espaces intérieurs est celle qui consiste à explorer la différence entre '*penser*' et '*sentir*'. Tant qu'on pense, on ne sent pas. C'est l'un ou l'autre. Pour sentir, il faut arrêter de penser. Parler de ses émotions n'est pas encore les '*ressentir*'. Ce que nous recherchons, c'est cette transition du mental vers le corps, cette descente vers un espace d'accueil, silencieux. Il s'agit d'arrêter de penser et de commencer à réellement 'ressentir'. Être simplement dans cet espace qui perçoit : *'Ohh...*

[28] Voir mon livre *'La Source au coeur de l'être',* chapitre 6 : pratique de la thérapie du Moi Essentiel.

C'est cela que je ressens... Très bien, accueillons...' Rien de plus. Accepter de ressentir. Accepter d'être pleinement présent à ce qui est là.

Le fait d'identifier et d'accueillir les ressentis dans le corps permet de recadrer son expérience. Il ne s'agit plus d'un '*problème'* pensé, il s'agit d'une '*sensation'* identifiée et localisée. D'un sac à nœuds face auquel on se sent impuissant, le problème se transforme en quelque chose de vivant et de présent, quelque chose sur lequel on découvre qu'on peut avoir une emprise. D'extérieur et insaisissable il devient intérieur et apprivoisable.

L'objectif recherché est de libérer cette énergie, de la sortir des cellules dans lesquelles elle est enfermée, cristallisée. L'objectif n'est pas de ressentir moins, de se débarrasser au plus vite d'une sensation inconfortable. Au contraire, il s'agit de *ressentir plus*, ce qui peut se faire en respirant vers la sensation. Ce faisant, il se peut qu'en effet la sensation s'atténue ou disparaisse, mais ce ne sera pas par refoulement, ce sera parce qu'elle est libérée, remise en circulation. Il se peut aussi que des images ou impressions apparaissent qui soient liées à ces sensations. Il s'agira alors de les accueillir également, comme toute décharge d'émotion, larmes ou frissons. C'est là ce qu'on peut appeler 'se mettre à l'écoute de l'enfant blessé'. Nous le laissons s'exprimer, nous sommes 'présents' à ses ressentis, à ses pleurs. Nous l'accueillons dans notre cœur.

En s'éveillant d'un rêve émotionnel intense, la meilleure chose à faire est d'être pleinement présent aux sensations dans le corps, d'accueillir cet espace blessé, de lui parler comme un parent d'amour parle à son enfant blessé.

Se désidentifier de nos souspersonnalités

Tout ce qui est ressenti ou observé dans le rêve fait partie d'une expérience, par définition limitée dans le temps. Nous ne sommes pas nos expériences. Nous sommes porteurs de mémoires, notre théâtre intérieur met en jeu des souspersonnalités diverses, nous sommes traversés d'énergies émotionnelles, de pensées. Si les monstres, les méchants, les souffrants et autres enfants blessés de nos rêves doivent tous être reconnus comme des

parties de notre être et accueillis dans notre conscience, ils ne représentent pour autant que des énergies, des sensations dans notre corps. Tout cela n'est pas qui nous sommes réellement. Tout cela peut être balayé d'un coup de main, si nous le choisissons, si nous réintégrons notre 'Essence'.

Transmuter l'énergie émotionnelle

Nos émotions sont des énergies. Nos sensations sont des énergies. Comme toute substance, l'énergie peut être densifiée/condensée au point de devenir solide, ou à l'inverse décondensée/allégée jusqu'à devenir subtile, éthérée. Tout comme l'eau se solidifie sous la température de zéro degré, se liquéfie entre zéro et cent degrés, et se vaporise au-delà de cent degrés, notre énergie émotionnelle suit un processus similaire. Lourde ou légère, cristallisée ou fluide. Il est d'ailleurs intéressant de constater qu'en la libérant (d'une position qu'on peut qualifier de 'congelée', 'figée'), elle se répand en fluides divers dans et hors de notre corps (larmes, transpiration, urine). Il est également intéressant de se référer à l'expression courante qui considère quelqu'un comme lourd ou léger selon son état 'vibratoire'. Nous avons donc le pouvoir de transformer notre énergie émotionnelle, de lui rendre sa fluidité, de la décristalliser et la laisser circuler librement. Et bien entendu il est vital que nous le fassions.

Nous avons besoin de nous libérer de certains schémas limitatifs hérités du passé, des schémas qui sont figés dans nos cellules sous la forme d'énergie émotionnelle liées à des mémoires. Nos rêves participent évidemment à ces processus et y font occasionnellement référence de manière assez explicite. Un homme rapporte le rêve suivant :

'Je plane au-dessus d'une scène dans un paysage extérieur. C'est aux premières lueurs du jour. Il y a une ambulance, arrêtée dans une prairie qui descend légèrement en pente vers ma gauche. Je vois quelques personnes sortir deux brancards de l'ambulance. Ce sont des cadavres et ils ont pris feu. Je vois ces corps qui rougeoient comme des bûches incandescentes. Il n'y a pas de flammes, simplement cette combustion. Les ambulanciers transportent ces cadavres vers le bas de la prairie où j'aperçois un étang sombre. Ils semblent avoir l'intention d'y jeter ces corps incandescents. Je

pense : 'Ce n'est pas une bonne idée ! Ils feraient mieux de laisser les corps se consumer entièrement. S'ils les jettent dans l'eau, cela éteindra immédiatement le feu…' Là-dessus je me réveille.' (rêve 4411)

Ce rêve peut être reformulé ainsi : 'Je perçois des mémoires émergeant de mon subconscient (*l'aurore* indique la sortie de la nuit, espace se situant en dehors de la lumière de la conscience). Des problématiques liées à mon passé (*les cadavres*) sont en plein processus de transmutation (*combustion*). Ils 'sortent' de mon 'véhicule', de ma vie. Cependant, j'observe que quelques-unes de mes souspersonnalités semblent chercher à interrompre ce processus. Elles cherchent à rejeter ces mémoires dans mon réservoir d'énergie émotionnelle (*le lac*), où le processus de transmutation serait interrompu. J'en prends conscience et je sais que cela doit être évité.'

Ce rêve invite évidemment à identifier les 'problématiques' en question et à laisser le processus de transmutation se poursuivre jusqu'à son terme, jusqu'à ce que tout soit consumé, évaporé. L'élément du feu offre une illustration parfaite de cette transmutation : le corps dense est, par le feu, transformé en chaleur, en lumière…

De manière similaire, les humains ont la capacité de transformer l'énergie émotionnelle, de l'amener d'un état de densité et de 'lourdeur' vers un état de légèreté. Comment exactement fait-on cela ? En ramenant l'énergie de l'espace blessé (victimisant, impuissant) vers celui de l'espace-ressource, soit la conscience du parent intérieur centrée dans le cœur. L'énergie glacée et pesante y fond comme la neige au soleil (*feu*) de notre Essence. Cela fonctionne sans même que nous ayons besoin de comprendre. Nous le faisons tous spontanément par moments. Fondamentalement, il s'agit de passer d'un état de conscience ancré dans la peur (les schémas de victime de l'enfant blessé) vers celui ancré dans les ressources du cœur (le parent intérieur). Lorsque nous opérons ce glissement d'un état intérieur vers un autre, lorsque nous accueillons nos ressentis et nos schémas blessés dans cet espace sans jugement du cœur, nous en transformons l'énergie. Nous amenons cette énergie dans un espace vibratoire différent. Et le résultat en est que quelque chose se libère, que nos cellules respirent mieux, que nos énergies circulent à nouveau. C'est un processus tout à fait simple et naturel. Mais certains outils peuvent sensiblement contribuer à faciliter

cette transformation[29]. Le moyen le plus simple et le plus efficace est de revenir à sa respiration, respirer consciemment, profondément, totalement dans les sensations du corps, totalement présent. Cela nous permet de réaccéder à l'instant présent, de nous ouvrir à la sphère de lumière qui nous entoure, de la respirer, la sentir et l'inviter à se répandre dans tout notre être.

S'identifier aux éléments-ressource

S'il convient de se désidentifier des éléments limitants ou 'négatifs', il est tout aussi important de s'identifier aux éléments du rêve qui représentent des qualités utiles, qui nous renforcent. Les éléments-ressource sont tout ce qui est observé et qui est susceptible de nous aider à accéder à notre sens de puissance intérieure. Le jeu de rôle est le meilleur moyen de se glisser dans la peau d'un personnage du rêve exprimant une quelconque qualité utile. Retrouver l'atmosphère du rêve, voir le personnage-ressource, ressentir sa présence, ses qualités, ensuite imaginer être ce personnage, ressentir cette présence, ces qualités comme 'siennes', pleinement se les approprier, respirer dans ces sensations, et ensuite – si cela s'avère utile – voir, rencontrer et parler à cette autre partie de l'être qui est dans la souffrance, voilà la procédure à suivre. Elle permettra d'accéder à l'espace intérieur possédant ces qualités et de s'ancrer dans une perspective de puissance, de confiance, d'amour. Nous avons déjà vu plusieurs exemples de ceci *(voir section 4.3.5 ainsi que les rêves 3701, 3801, 4101, 4251, 6502…)*.

Lorsqu'il n'y a pas d'élément-ressource identifiable dans un rêve, nous pouvons en imaginer un. Quelle perspective différente sur la situation du rêve permettrait de se sentir mieux, permettrait d'accéder à une vision plus positive, à un sentiment de puissance et de confiance ? Quel scénario différent pourrait être imaginé ? Rencontrer les sensations d'angoisse ou d'impuissance depuis une perspective différente permettra d'opérer ce changement d'espace intérieur, cet ancrage dans l'espace-ressource.

[29] Mon livre *Thérapeute à Cœur Ouvert* explore tout ceci en détail.

4.4.2 L'eau dans les rêves

La relation entre l'eau et les émotions peut être facilement observée dans la manière dont le corps sécrète ou relâche ses eaux dès que nous nous mettons dans un état émotionnel : larmes, transpiration, urine et autres liquides jouent un rôle important dans la régulation de notre énergie émotionnelle. Nous sommes des êtres émotionnels et l'eau constitue plus de 80% des éléments de notre corps. Nous vivons sur une planète d'eau et l'eau y est un élément indispensable à la vie. Il n'est dès lors pas surprenant que l'eau soit aussi parmi les éléments les plus récurrents dans nos rêves, dans une fonction symbolique universelle, quoique très diversifiée (il y a toutes sortes d'eaux !). Il est donc important d'en avoir une bonne compréhension.

Une jeune femme mariée rêve : *'Je suis avec mon mari. Nous découvrons que nous sommes tous les deux contaminés par un virus qui a été découvert par l'analyse de notre urine. Cela nous inquiète et mon mari veut savoir d'où ce virus provient. Il inspecte le système de distribution d'eau de notre maison en utilisant une poudre qui révèle les virus. Et en effet, il trouve le virus dans notre eau de robinet.'* (rêve 4421)

Ce rêve se reformule ainsi : 'Je suis en contact avec ma dimension masculine (*rationnelle, analytique*). Je réalise que j'ai un 'problème (*virus*) et je m'en inquiète. Mon problème est lié à des émotions négatives *(urine, des eaux d'élimination)*. Je le découvre en explorant mes émotions. Mon côté rationnel cherche à comprendre. Je fais un travail d'analyse sur mon 'système' émotionnel et je parviens en effet à identifier les causes de mes difficultés.'

Le sujet reconnaît avoir récemment été perturbé par un problème de nature émotionnelle, un schéma d'angoisse. Elle avait entrepris un travail sur elle-même avec l'aide d'une psychologue et cela lui avait en effet permis de clarifier les choses. Le rêve était un reflet clair de ce processus.

Cependant, en examinant la signification d'un élément d'eau dans un rêve, il nous faut faire la différence entre d'une part une eau pure, une eau de source ou destinée à nous 'nettoyer', et d'autre part des eaux de conditions diverses telles qu'elles peuvent apparaître dans la vie courante ou dans la nature : pluie, lacs, rivières, mer, mare, flaque, boue, eau d'égout, vague, marée montante, fuite d'eau… etc. De toute évidence, nos rêves font la différence entre des émotions propres et des émotions sales, positives ou négatives, purifiantes ou polluantes. On peut certes considérer que toutes les émotions sont 'positives', qu'elles ne sont que des énergies, qu'elles ne demandent qu'à être embrassées, rencontrées, et certainement pas craintes ou refoulées. Cependant, il apparaît que symboliquement l'eau peut se référer tout aussi bien à l'énergie pure de l'amour (l'énergie du cœur) qu'à celle de nos émotions les plus diverses (l'énergie du plexus solaire : peurs, colères, chagrins). L'amour, à ne pas confondre évidemment avec la relation amoureuse ou la sexualité, représente cette énergie du cœur qui est censée harmoniser nos vies, rapprocher les êtres, guider nos actes. C'est l'expression de la force qui nous relie à notre Essence, qui guérit nos blessures et transforme nos cauchemars en joie et confiance. Nos peurs, à l'inverse, nous éloignent de notre cœur, nous troublent et nous rendent inefficients. Si nous comprenons que l'amour représente notre énergie émotionnelle dans sa forme la plus pure, la plus alignée sur notre Essence, sa relation avec l'eau pure ou l'eau de source se révèle parfaitement pertinente.

Une femme adulte rêve : *'Je suis en voyage avec un groupe de personnes, dans un vaste paysage qui me rappelle les hauts plateaux du Tibet. Le ciel est clair, il y a une chaîne de montagne au loin, et une rivière qui serpente. Je me sens en grande forme. Nous arrivons à une maison isolée qui semble être un restaurant. Nous y entrons afin de nous reposer et manger quelque chose. Je traverse le bâtiment et pénètre dans un jardin muré à l'arrière, espérant y trouver de l'eau pour me laver les mains avant de manger. Le sol est couvert d'herbe et est humide, comme s'il avait plu. Un petit chemin serpente en direction d'un petit bâtiment à l'arrière. Ce chemin est mouillé également, mais je parviens à sautiller d'un endroit sec à un autre. J'ai aperçu un robinet et je réfléchis à la meilleure manière de m'y rendre. Puis je réalise qu'il y a un tuyau qui sort de ce cabanon et passe à mes côtés. Il est troué et une mini-fontaine en jaillit. Je n'ai qu'à plier les jambes pour me*

rincer les mains à cette petite fontaine, ce qui semble finalement bien plus confortable et plus propre que ce vieux robinet au fond du jardin. Je me baisse donc et me lave les mains à cette petite fontaine, puis je tapote mon visage de mes mains mouillées. Je réalise alors que ce tuyau passe par une flaque d'eau qui a l'air bien sale. En y regardant de plus près, j'aperçois des vers et des insectes dans cette eau. Soudain l'inquiétude me prend : l'eau du tuyau pourrait-elle être contaminée par cette eau sale ? Me suis-je lavée avec de l'eau contaminée ?... J'examine attentivement la mare et le tuyau. Il semble qu'il n'y ait pas de trou dans le tuyau à hauteur de la mare. À ce moment, j'ai aussi le sentiment que quelqu'un (que je ne vois pas) me confirme qu'il n'y a aucun problème. Le tuyau est parfaitement sûr. Je me relève et me sens mieux. Ensuite je me réveille.' (rêve 4422)

Ce rêve se reformule : 'Je suis en contact avec mon espace intérieur de beauté et de puissance (*le paysage, le temps*). Je peux voir mes objectifs (*montagnes*) ainsi que mes ressources émotionnelles (*rivière*). Je me sens soutenue par une riche personnalité *(un groupe d'amis)*. Alors que je me prépare à me restaurer, à nourrir mes besoins profonds, je veille également à purifier mon être et mes actes *(les mains)*. Je peux voir comment puiser dans mes ressources intérieures *(le robinet)*, mais ce n'est pas simple d'y accéder. Mon environnement intérieur est très émotif *(l'eau au sol)* et je m'efforce de ne pas m'y embourber. Je découvre à présent qu'une petite sorte d'amour pur est facilement accessible. Il me suffit d'adopter un profil bas *(me baisser)*, de me faire petite, de revenir à l'instant présent (accroupi, on n'a pas la vue aussi étendue que debout, on ne voit que ce qui est juste à ses pieds). En faisant cela, je parviens à obtenir l'épuration souhaitée de mon être. Mais soudain j'ai un doute : je perçois aussi toutes ces pensées négatives en moi, mes jugements *(les insectes, les vers)*. Mes élans de cœur sont-ils réellement purs ou sont-ils contaminés par mes schémas négatifs ? Ma guidance intérieure me rassure : non, mon amour est pur. Je peux faire la différence entre ma source d'amour et mes émotions. Je me sens rassurée, en paix et confiante.'

Après avoir ainsi reformulé son rêve, cette femme put sans difficulté en percevoir la pertinence par rapport à sa vie 'réelle' à ce moment. Elle venait de traverser quelques défis relationnels (relativement mineurs) dans son environnement de travail, des critiques la considérant comme trop distante,

trop indépendante. Elle avait cherché à se faire plus avenante, à adopter un 'profil bas'. Elle s'était efforcée d'ouvrir son cœur et d'aller à la rencontre des autres. Mais elle se demandait effectivement si elle faisait tout cela avec des intentions pures ou par intérêt, par désir de plaire. Le rêve l'invitait clairement à poursuivre dans ce sens, à se faire confiance. Le tuyau amenant une eau pure indiquait qu'elle disposait de cette connexion intérieure aux ressources du cœur et qu'elle pouvait y puiser en toute sécurité.

En comprenant que l'eau pure représente cette énergie qui nous nettoie et nous transforme, nous pouvons comprendre également que la *douche* dans nos rêves peut représenter nos efforts de 'nettoyage' mental et émotionnel, de relâchement de nos bagages encombrants, d'alignement intérieur. Une femme, mère de deux enfants, ressentait le besoin de se mettre à pratiquer la méditation, mais avait du mal à concilier ce désir avec les exigences de sa vie familiale et professionnelle. Elle fit le rêve suivant :

'Je me retrouve sur mon campus universitaire d'antan où je vis avec mon petit ami. J'ai décidé de partir en voyage, de faire une randonnée de sept jours en Inde. Avant de partir, j'ai besoin de prendre une douche. Je me rends aux douches publiques de l'université, mais les lumières sont éteintes dans presque toutes les douches. Il n'y en a qu'une qui est allumée, et mon petit ami est dedans. Je pense d'abord l'y rejoindre, mais je décide plutôt d'attendre qu'il ait fini et je pars faire autre chose en attendant…' (rêve 4423)

En explorant le rêve, elle eut le sentiment que la douche faisait référence à sa pratique de méditation. Le voyage en Inde représentait clairement sa démarche spirituelle. Cependant, sa partie masculine (rationnelle, active) occupait l'espace, se libérant de ses schémas encombrants, se purifiant. Elle se trouvait en position d'attente. Elle aurait pu trouver le moyen de commencer tout de suite *(rejoindre son petit ami dans la douche),* mais elle avait choisi de temporiser et de faire autre chose en attendant. Elle ne tarderait pas à s'y mettre et à s'embarquer résolument sur cette voie spirituelle.

Il y a de nombreux autres exemples de rêves liés à l'eau dans ce livre (voir les rêves 4251, 3501, 4401, 4602…). Il est clair que l'eau peut avoir différentes significations selon les caractéristiques précises qu'elle présente (pluie, rivière, lac, fontaine, mare, égout...) ainsi que l'effet qu'elle a sur le rêveur (mouillé, angoissé, frigorifié, dégoûté, noyé ou au contraire très à l'aise). Les rêves d'eau peuvent être accompagnés d'une expérience émotionnelle, comme ils peuvent être uniquement métaphoriques, sans émotion correspondante de la part du rêveur. Dans ce cas, il vous faudra traduire le langage métaphorique et reformuler le rêve afin d'en éclaircir le message. Au chapitre suivant vous trouverez davantage de suggestions pour ce travail de reformulation.

4.4.3 Faire face aux peurs et aux monstres

Tout comme les miracles, considérés comme surnaturels simplement parce que leur logique propre n'est pas comprise ou perçue, les monstres relèvent d'une expérience induisant la peur parce qu'elle n'est pas comprise. L'angoisse est généralement surdimensionnée par l'ignorance, par une perspective limitée. Il en résulte que la meilleure manière de démystifier un 'monstre' est de le regarder en face, de le voir, de le décrire (voir le rêve 2310 – *face au monstre*). Voici quelques questions précises à explorer lorsque vous êtes confrontés à un cauchemar impliquant un monstre :

1. Définissez les caractéristiques principales du monstre. Qu'est-ce exactement qui fait que c'est un monstre ?
2. À quelle menace précise vous expose-t-il ?
3. Quelle personne, quelle circonstance, ou quelle partie de vous-même serait susceptible de représenter pour vous une telle menace ?
4. Prenez le temps de ressentir la peur dans votre corps. Quel que soit le monstre perçu, il n'est probablement qu'une coquille vide sur laquelle vous projetez votre angoisse. Assurez-vous de bien identifier cette peur comme une énergie dans votre corps. Respirez vers elle, accueillez-la, ramenez-la dans la sphère de lumière qui vous entoure. Parlez à cette

peur : *'Tout est bien… Je suis là… je respire avec toi… juste de l'énergie… Viens dans ma lumière…'*

5. Explorez votre attitude dans le rêve. Votre réaction face au monstre est-elle efficace ? Si elle ne fait qu'aggraver la situation, explorez la possibilité que cela soit une illustration de la manière dont vous vous comportez face à une menace dans votre vie réelle.
6. Y a-t-il dans le rêve un élément-ressource, une qualité qui pourrait s'avérer utile ?
7. Et enfin, explorez un scénario différent. Imaginez une fin positive. En rêve éveillé, demandez au monstre qui il est et ce qu'il cherche à vous dire. Imaginez-le vous répondre, se transformer en ami, se montrer coopératif, devenir totalement inoffensif…

Un rêve faisant état d'une quelconque présence terrifiante peut s'avérer riche en apprentissage potentiel. Les expériences faisant émerger des angoisses profondes représentent généralement une occasion d'accéder à un niveau de compréhension nouveau, une perspective différente, indispensable pour avancer face à un défi qui se présente dans la vie.

Une jeune femme témoigne : *'Je gravis un étroit sentier de montagne, tôt le matin. Il a plu et la nature est mouillée, mais il ne pleut plus. Les arbres sont encore comme des présences sombres. Soudain j'aperçois non loin devant moi un homme, un gars grand et costaud, visiblement en position de m'agresser et de me dérober mes biens. Je panique et fais aussitôt demi-tour, dévalant la pente à toutes jambes. Après quelques minutes de course, je me ravise. Je m'en veux d'être si froussarde. Je décide de retourner, de m'armer d'un solide bâton et de me frayer un passage. Lorsque j'arrive à l'endroit où le gars se tenait, il a disparu. Je passe et poursuis mon chemin sans aucune difficulté.'* (rêve 4431)

Reformulé, le récit devient : 'J'avance vers des objectifs élevés dans ma vie, progressant sur une voie plutôt ardue (*étroite, montagneuse*). Mon environnement intérieur est un peu sombre et émotif (*pluie, mouillé*), mais je sais que les choses vont s'éclaircir très bientôt (*petit matin*). En ce moment je rencontre un obstacle menaçant, quelque chose qui, je crains, pourrait me dérober de tout ce que j'ai. Ma première réaction est la

panique : je renonce à mes projets/ambitions et m'enfuis. Mais bien vite je me reprends. Je décide de faire face à ce défi, quel qu'il soit. Je surmonte mes peurs et m'apprête à l'affronter. Cependant, je découvre que ce défi s'est soudain évaporé. Je poursuis sur ma voie sans autre difficulté.'

4.5 La mort dans les rêves

Ainsi que nous l'avons déjà évoqué, la mort dans nos rêves ne peut être correctement comprise que si on la perçoit comme une expérience de transformation, un passage d'un niveau de réalité à un autre. Quiconque meurt dans un rêve représente une dimension du rêveur qui quitte - ou se prépare à quitter - la scène de notre espace intérieur. La mort d'un personnage du rêve indique que la souspersonnalité qu'il représente (qualité, attitude, défaut…) se transforme, disparaît. En général, c'est plutôt une bonne chose. Cela indique un processus de transformation, qui généralement relève d'un apprentissage, d'une progression. Il y a un relâchement de ce qui encombre et une ouverture à quelque chose de neuf. Il se peut qu'il y ait des larmes, de l'émotion face à l'idée d'un départ, une émotion qui s'exprime au niveau de la perception littérale de la situation. Mais sur le plan métaphorique, le message d'origine est celui d'une transition, d'un changement intérieur.

Toute la question, face à la mort d'un personnage dans un rêve, sera donc d'identifier de quelle souspersonnalité il s'agit. Qu'est-ce qui est projeté sur le personnage en question ? Quelle qualité ou défaut représente-t-il ? Qu'est-ce qui se transforme exactement ? Et à quelle réalité psychologique observable cela correspond-il ?

Une femme rapporte : *'Je rêve que je suis avec un groupe d'amies proches. Elles parlent d'une jeune femme que nous avons connue il y a quelque temps. Une de mes amies a appris qu'elle est décédée.'* (rêve 4501)

En travaillant ce petit rêve, nous avons eu la conversation suivante :
- *Qui est cette personne décédée dans le rêve ?*

- J'ai été proche d'elle il y a plusieurs années mais je ne l'ai plus revue depuis longtemps.
- As-tu entendu parler d'elle récemment ?
- Non.
- Quelle est la principale 'qualité' (positive ou négative) que tu vois en elle ? Que projettes-tu sur elle ?
- Mes amies la considéraient souvent comme étant fort négative et critique.
- A quelle partie de toi cela fait-il référence ? Peux-tu identifier en toi une tendance à être négative et critique ?
- Oui… Surtout envers moi-même… Je me sens facilement coupable.
- As-tu observé un processus de transformation dans ce domaine récemment ?
- En fait, oui. Ces temps-ci, je m'accepte beaucoup mieux. J'ai réalisé que je parviens à relâcher mes culpabilités.
- Super ! Voilà celle qui est morte. Il n'y a qu'à célébrer son départ !

La mort n'est pas à confondre avec l'observation dans un rêve d'un élément 'sans vie', d'un cadavre ou d'un mourant. Cela indiquera généralement une dimension du rêveur qui a perdu le contact avec l'énergie vitale, ou qui ne parvient pas à 'exister'. À côté des personnages humains qui meurent ou se font tuer, il peut aussi y avoir des animaux ou n'importe quel autre élément se révélant sans vie. Ce sera parfois le cas, entre autres, avec des chiens, des chats ou des poissons, indiquant une sexualité réprimée ou blessée (voir le rêve 4803, *poissons morts dans la mer*).

Lorsque la mort est représentée par des détails macabres, elle indique l'existence de mémoires traumatiques non-résolues. Ceci sera d'autant plus vrai que les peurs seront vives. Les 'cadavres' se réfèrent au passé, à quelque chose qui est 'mort' mais dont il reste des traces, peut-être bien encombrantes. Qu'il y ait ou non un sentiment de frayeur, cela représente en tout cas une présence indésirée dans l'environnement intérieur du sujet (voir le rêve 4411, *cadavres qui se consument*). La découverte d'un cadavre dans le placard indique qu'un contenu traumatique ou encombrant occulté jusqu'à présent est prêt à se révéler. Il sera nécessaire de l'identifier afin de se libérer de ces mémoires et de l'énergie émotionnelle qui y est liée.

Il se peut également que la mort fasse référence à la fin d'une relation. Il peut y avoir un sentiment de perte liée à quelqu'un. J'ai déjà mentionné un exemple de ceci (voir le rêve 4211, *éruption volcanique*). Le rêveur sentait qu'il allait mourir dans une éruption volcanique alors que, ce qui se mourait en réalité était la relation avec sa femme. Il faut noter au passage que le sujet peut sentir sa mort venir dans un rêve, mais il ne fera (évidemment) jamais l'expérience de la mort proprement dite. Il reste toujours une dimension 'consciente', et généralement le sujet se réveille au moment où il est censé mourir (voir le rêve 6108, *exécutée*).

Ce qui est certain, en tout cas, c'est que les personnages qui meurent dans un rêve ne font que très rarement référence à une personne réelle qui va mourir ou qui meurt. Lorsque, exceptionnellement, cela se produit, ce sera très simple et il y aura un sentiment assez fort qu'il s'agit d'une prémonition ou d'une réalité. Et ce sera généralement lié à une personne très proche, tel que dans ce cas :

'Dans mon rêve je reçois un appel de ma grand-mère. Elle me dit : « grand-père est mort. » Je me réveille avec quelque part la certitude que c'est vrai. Et en effet, peu de temps après, je reçois un coup de fil de ma grand-mère m'annonçant que grand-père est mort cette même nuit. J'étais très proche de lui.' (rêve 4502)

Ce rêve est soit prémonitoire, soit un exemple de communication réelle avec le monde extérieur (voir le chapitre 2.2). Il représente une exception. Il est à noter que l'information lui est donnée par un coup de fil, ce qui représente un élément susceptible de confirmer qu'il s'agit bien d'une information provenant de l'extérieur. En règle générale cependant, les morts se réfèrent à un processus de transformation du rêveur lui-même.

Comme nous l'avons vu au chapitre 2.2 également, nos expériences durant le sommeil peuvent nous amener à rencontrer un proche décédé. Ceci est évidemment un tout autre sujet, qui n'a d'ailleurs plus grand chose à voir avec la mort, vu que dans ce type d'expérience le décédé est un être bien vivant.

De même, les personnes décédées apparaissant dans nos rêves en y jouant un rôle particulier, ne sont en rien liées au thème de la mort. Comme tous les autres acteurs du rêve, elles ne sont que des représentations métaphoriques de nos propres souspersonnalités. La question sera toujours la même : que projetons-nous sur elles ?

4.6 La notion de temps dans la perspective du rêve

En règle générale, on peut considérer que le rêve est l'expression de l'*instant présent*. Le rêve exprime une réalité intérieure, celle qui prévaut au moment où il émerge sur l'écran de la conscience. Il reflète une perception bien précise qui se révèle à cet instant, une énergie émotionnelle ou mentale. Souvent le rêve n'exprime pas l'entièreté du 'paysage intérieur', il n'en exprime qu'un compartiment, voire une minime fraction. Et ce qu'il exprime sera sans doute différent le jour suivant. Par conséquent, il est toujours utile de vérifier le contexte dans lequel le rêve apparaît. *Quand avez-vous fait ce rêve ? Que s'est-il passé la veille ? Que s'est-il passé dans la journée qui a suivi ?...*

Si vous rêvez en plein milieu de la nuit d'une énorme vague qui déferle sur vous et vous emporte, il est fort probable que la veille vous vous êtes couché avec des résidus d'une expérience émotionnelle. Le rêve reflète dans ce cas l'énergie émotionnelle dont vous êtes toujours imprégné. Il ne signifie pas nécessairement que vous avez de sérieux troubles psychologiques. Le même rêve peut comporter des éléments indiquant que vous vous en êtes sorti sans trop de mal. Le lendemain toute l'affaire peut être oubliée…

Les rêves sont donc généralement très liés aux circonstances immédiates dans lesquelles se trouve le rêveur. Mais ils peuvent tout aussi bien inclure des perspectives qui présagent de la journée à venir, particulièrement les rêves du petit matin[30].

[30] Dans mon expérience, il semble que les rêves de la première moitié de la nuit fassent plus facilement référence à la veille, tandis que les rêves du matin présagent souvent de la journée à venir.

'Je suis assis sur un muret en pierre au bord d'un lac. Deux autres personnes sont avec moi, une femme que je n'identifie pas et quelqu'un d'autre que je ne vois pas clairement. La femme me tourne le dos, elle parle à cette autre personne. L'eau du lac clapote tout près, contre le mur. L'atmosphère est calme et ensoleillée. Soudain, l'enfant de cette femme, un tout jeune enfant – ou est-ce le mien, je ne le voyais pas l'instant d'avant – tombe dans l'eau. Je tends le bras d'un mouvement rapide et le repêche tout juste au moment où il atteint l'eau. Je le ramène à moi et le câline. La femme ne s'en est même pas rendue compte…' (rêve 4602)

Ce rêve matinal, pourtant très vif dans la mémoire du rêveur, ne livra sa clé qu'à la fin de la journée qui suivit, lorsque le rêveur réalisa qu'il était lié à ce qui s'était produit durant l'après-midi. C'était un dimanche. Il partit en promenade avec sa femme et un collègue de celle-ci. La femme et le collègue passèrent beaucoup de temps à parler de choses qui les concernaient, et il se sentit hors du coup, rejeté, voire un rien jaloux. Lorsque l'émotion (*l'eau, le lac*) et les pensées négatives se mirent à bouillonner (*l'enfant intérieur tombant dans l'eau*), il parvint néanmoins à se ressaisir. Il n'en montra rien et à la fin de la journée son état intérieur avait retrouvé son calme naturel. Il en parla à sa femme comme d'une chose passée, et elle le prit dans ses bras… Le rêve lui avait donné une image très précise de l'événement émotionnel qui se profilait.

Occasionnellement nos rêves peuvent également déborder du contexte immédiat. Ils peuvent inclure des éléments de notre lointain passé, des mémoires profondes, ou des perspectives futures. Ils peuvent offrir une guidance qui reste pertinente pour des mois, voire des années à venir.

Un homme de cinquante ans rapporte ce rêve qu'il fit lorsqu'il en avait 35 : *'Je joue aux cartes avec 4 ou 5 personnes autour d'une table. Il y a une ambiance de casino : nous jouons pour de l'argent. Je joue déjà depuis quelque temps et je décide de faire une grosse mise afin de gagner davantage. Je mise tout ce que j'ai. Je joue… et je perds. Je rentre à la maison sans un sou. Chez moi, j'ouvre une vieille armoire héritée de mes grands-parents dans laquelle – oh surprise ! – je découvre une très grosse*

liasse de billets. J'ignorais complètement que j'avais tout cet argent. Je me sens riche.' (rêve 4603)

Ici le rêve offre au rêveur un message très intéressant : '*Tu n'as pas besoin de te soucier de gagner de l'argent, tu AS tout ce dont tu as besoin. Tu ES riche. Cela devrait te suffire'.* Bien entendu, ce rêve reflète un état d'esprit bien présent dans le rêveur, quoique insuffisamment conscientisé. Par la suite, il s'est révélé parfaitement fiable. Le sujet a toujours eu l'abondance dont il avait besoin, sans jamais plus faire de l'argent un objectif premier. S'il avait poursuivi dans ses fantasmes monétaires, il aurait sans doute récolté bien d'autres déceptions…

Des tels rêves ne sont pas rares. Il est par conséquent toujours utile d'inclure une perspective de temps dans la manière dont on perçoit le message du rêve. À quoi ce rêve nous invite-t-il ? Que nous annonce-t-il concernant une probabilité future ?

Afin de bien saisir toute l'ampleur des messages de nos rêves, il nous faut garder à l'esprit que l'activité onirique provient de cette partie de notre être qui se trouve au-delà de notre conscience linéaire, au-delà de notre conception du temps et de l'espace. On sait que nos perceptions du temps et de l'espace sont des valeurs totalement relatives, des *créations* de la dimension duelle et linéaire de notre conscience incarnée. Il est facile de concevoir qu'un insecte perçoive le temps et l'espace de façon bien différente que nous : son univers n'est qu'un petit point pour nous. En faisant un petit effort d'imagination supplémentaire, nous pouvons comprendre qu'il existe un plan de conscience dans lequel *'ici'* et *'partout'* sont une seule et même chose, tout comme *'maintenant'* et *'tout le temps'*. Notre univers entier n'est alors plus qu'un seul point : ici et maintenant… Nos rêves proviennent de cette dimension-là de notre être, celle qui se situe au-delà de l'espace-temps. Mais ils pénètrent dans notre dimension d'espace/temps. Leur message souvent nous indique à quoi ressemble le 'maintenant' lorsqu'il se trouve projeté dans le futur. Ils nous disent : *étant ce que tu es, là en ce moment, voilà à quoi ressemble ce qui vient vers toi.*

L'indication par le rêve d'un potentiel à venir ne constitue en rien une restriction de notre liberté ou de notre pouvoir créateur. Nous ne sommes

pas ‘prédéterminés’ pour autant. Nous avons toujours le pouvoir de modifier le cours des choses. Tout pertinents qu’ils soient, les rêves ne sont pas des prédictions absolues. Ils ne font que refléter notre état ‘présent’ et son potentiel créatif. Cet aspect du rêve confirme magistralement la **‘loi d’attraction’** : nous sommes créateurs de notre réalité, nous attirons constamment vers nous ce qui correspond à ce que nous sommes. En d’autres termes, nos pensées, nos ressentis, l’ensemble de notre énergie répand des messages auxquels l’univers qui nous entoure répond en nous apportant l’équivalence. Les circonstances qui viennent vers nous sont donc de parfaits miroirs de la réalité qui nous anime dans notre univers intérieur. Par conséquent, puisque notre espace intérieur est créateur de notre espace extérieur, nous avons le pouvoir d’influer sur notre vie en modifiant notre réalité intérieure.

Cela bien entendu ne nous empêche pas de devoir parfois agir promptement sur les invitations du rêve. Certains en effet nous adressent des avertissements urgents, présageant un danger imminent.

Une femme dont le bébé dormait dans la pièce d’à côté se réveilla en pleine nuit, ébranlée par un cauchemar : ‘*le lustre qui pend juste au-dessus du lit du bébé se détache du plafond et tombe sur le bébé en le blessant gravement…’* Elle se précipite vers la chambre de son enfant et le trouve paisiblement endormi. Poussée par un sentiment d’urgence elle prend le bébé avec elle dans son lit. Une demi-heure plus tard, le lustre tombe… sur un lit vide.

Dans cet exemple, le rêve met le sujet en garde contre un événement inscrit dans la réalité potentielle. Le rêveur peut éviter le danger s’il agit de manière appropriée.

Certaines personnes pourraient avoir tendance à craindre un peu trop facilement que leurs rêves cauchemardesques soient le présage de catastrophes imminentes. Même si les rêves prémonitoires sont incontestablement réels, il est utile de pouvoir faire la part des choses. D’abord, ils restent malgré tout fort exceptionnels. Ensuite, un rêve prémonitoire offre généralement une incitation forte à l’action. Il est rarement le reflet d’angoisses, mais plutôt révélateur d’une information. Il

faudra donc toujours être attentif à bien identifier les angoisses qui se trouvent mises en scène dans le rêve et pleinement se les réapproprier. Il sera toujours sage d'éviter de projeter ses angoisses sur l'environnement extérieur et de s'attendre au pire. Au contraire, les peurs sont là pour être rencontrées et transmutées.

Afin de vous aider à déterminer si vos rêves contiennent des informations prémonitoires ou non, voici quelques directives qui peuvent s'avérer utiles :

1 – Les rêves prémonitoires ont généralement un sens de réalisme plus aigu. Ils donnent davantage l'impression d'être une expérience réelle.

2 – Généralement aussi, ils ne se prêteront pas facilement à une perspective métaphorique ou symbolique. Ils feront davantage de sens dans une compréhension littérale.

3 – Il peut y avoir un sentiment d'urgence ou une émotion, mais ces rêves ne seront pas l'expression d'une angoisse, a fortiori s'il s'agit d'une angoisse récurrente ou familière au sujet. Généralement un rêve prémonitoire se révélera clair et sans confusion, permettant d'identifier calmement la situation.

4 – Il y aura, le cas échéant, un sens précis d'une action urgente à entreprendre.

4.7 Rêves et développement spirituel

Si nous définissons le 'développement spirituel' comme étant le processus par lequel la personnalité individuelle s'ouvre progressivement à son être profond, au potentiel infini de la puissance de son cœur, et accède à un sens d'unité avec l'ensemble de la vie qui l'entoure, on peut concevoir cet 'éveil' spirituel comme une aventure d'intégration de niveaux de conscience potentiellement présents en chaque être humain, quel qu'il soit. Dans cette perspective, la spiritualité est une affaire personnelle, intérieure. Si de nombreux guides spirituels sont apparus aux différentes époques de l'histoire de l'humanité, si leurs enseignements ont été érigés en croyances, en structures hiérarchisées, en religions, il n'en reste pas moins que le seul

guide spirituel réellement fiable est celui qui réside en chacun de nous, dans cette présence sacrée qui nous habite. Encore, bien sûr, faut-il y avoir accès, mais c'est là précisément toute la démarche de ce 'développement spirituel'.

Il est clair que ce processus d'éveil intérieur sera étroitement lié à la vie onirique du sujet et se reflètera dans le contenu des rêves. On peut facilement concevoir (et observer) que les rêves s'enrichissent, sinon en quantité du moins en qualité, à mesure que ce développement spirituel s'approfondit. Qu'on soit d'obédience musulmane, juive, chrétienne, taoïste ou bouddhiste, qu'on soit 'croyant' ou athée, nous avons tous des rêves qui nous guident sur cette voie de réalisation intérieure. Ils tentent constamment de nous inviter à progresser, à voir qui nous sommes, à comprendre ce que nous faisons là… Et occasionnellement ils nous permettent d'entrevoir quelques fragments de nos dimensions supérieures, de ces 'mondes spirituels' remplis de lumière, de puissance, d'un sens profond du sacré.

'Je me souviens qu'en m'endormant je m'étais demandé à quoi ressemblerait l'expérience de réellement connaître ma vraie nature. Dans un rêve, je devins conscient d'une inconcevable présence d'Amour et de Lumière, d'une puissance indescriptible. Quelque chose qui rend totalement futile et caduque la moindre préoccupation ou le moindre désir que j'ai jamais pu avoir. C'est la paix la plus absolue, la simplicité, le bien-être. Cela inclut la sexualité, mais c'est bien plus que la sexualité. En baignant dans ce qui ressemble à un 'océan de grâce', je réalise bientôt que je ne suis pas en train d'observer cette présence, mais que je SUIS cette présence. Je me reconnais moi-même.' [31] (rêve 4701)

Dans un autre exemple, typique et remarquable, un homme adulte rêve : *'Je me sens m'élever comme si je volais, pénétrant un espace qui semble être 'quelqu'un'. En même temps, cet espace me fait penser à une église ou un temple, un lieu sacré dans lequel une fraternité d'individus se réunit pour méditer ensemble, communier. En m'élevant, je me dirige droit vers ma place. Je sais que j'appartiens à cet espace, comme membre d'une communauté, comme faisant partie d'un être. C'est comme 'rentrer chez*

[31] *C.W., Palo Alto, CA.*

moi'. Je sais aussi que cet espace est un être vivant, quelqu'un de plus grand que moi et dont je fais partie, un 'maître' en quelque sorte, qui m'est parfaitement familier. J'entre en contact avec cette présence d'amour et de lumière. C'est comme si j'étais 'un' avec elle, et en même temps elle paraît être tellement plus que moi. Il y a un sens très fort de réunion, d'unité. C'est une expérience extatique, et elle fait jaillir des larmes en moi… Je me réveille en pleurant, mais je me sens béni. Je sais aussi que ce n'est pas une expérience unique. Elle est très fréquente, mais c'est la première fois que je ramène le souvenir de cette expérience dans ma conscience incarnée…' (rêve 4702)

Ces 'rêves' ne nécessitent aucun commentaire. Ils n'ont rien de symbolique, ils sont simplement 'expérience'. Ils ouvrent une connexion intérieure qui renforce considérablement le sujet dans le sens de qui il est, dans la puissance de son ancrage profond, dans son Essence. Il est vraisemblable que nous ayons tous des expériences similaires durant notre sommeil, mais la majorité des gens ne peuvent en ramener la mémoire vers leur moi conscient. La capacité de se souvenir de ces états requiert de la part du sujet un niveau de conscience qui peut en intégrer l'énergie. Si vous souhaitez avoir des rêves de ce genre, la meilleure chose que vous puissiez faire est de les demander avant de vous endormir.

Voici un autre exemple, dans lequel le rêveur se sentit confirmé dans sa valeur et sa puissance avant une 'mission' qui allait se révéler importante pour lui :

'Il fait nuit, je me tiens sous la voûte céleste. Je perçois autour de moi ce vaste univers scintillant, d'un bleu profond. Devant moi il y a un espace éclairé d'une forte lumière, comme une clairière. Il semble que j'avance vers cet espace de lumière, tandis que je devine dans le noir des millions d'yeux qui me regardent, en silence. Ils semblent tous être emplis de révérence à mon égard, dans l'attente de quelque chose d'important. Je n'ai aucune idée de quoi il s'agit, mais je sens cette attente : c'est à moi de jouer. Il faut que j'y aille. Il n'y a aucun doute, c'est bien moi qu'ils regardent tous… Je pénètre dans l'espace éclairé. C'est comme un moment sacré. L'espace est vide. Je n'ai aucune idée de ce que je dois faire ou de ce qui va se passer. Mais je sens que c'est important que j'y aille. Je me 'centre', j'entre en

contact avec mon espace de confiance et de puissance. Je suis dans la lumière, 'sous les projecteurs' on pourrait dire. Je me dis 'très bien, allons-y !'… Je me sens en paix et en confiance, prêt…' (rêve 4703)

Ce rêve reflète bien l'état de préparation du rêveur, son alignement intérieur. Il est prêt à fonctionner depuis cet espace de puissance intérieure, dans l'improvisation la plus totale, dans l'inspiration du moment. Le rêve lui offre en outre un supplément d'ancrage, une confirmation.

Si certains rêves semblent offrir une véritable révélation divine, ils restent généralement bien dans la ligne des croyances du sujet. Cependant, il peut y avoir des éléments invitant à un élargissement des perspectives. Il n'est pas rare de voir des rêves qui remuent si profondément le rêveur qu'ils continuent à l'obséder pendant de nombreuses années, modifiant totalement sa perception de la vie. Ce fut le cas pour une jeune chinoise de vingt-six ans qui rapporta ce rêve qu'elle fit lorsqu'elle en avait seize. Elle se souvenait de tous les détails sans avoir jamais eu besoin de les noter :

'Je sais que je suis en train de rêver lorsque j'aperçois soudain une forte femme noire qui vient vers moi. Elle est vêtue d'une longue robe blanche et rayonne quelque chose de radieux, de noble et de très affectueux. Je sens immédiatement que je la connais, qu'elle est une de ces 'mamas' américaines d'origine africaine. Il me revient qu'elle a été une esclave et a souffert de fortes humiliations lorsqu'elle était au service d'une famille riche... Mais c'était il y a longtemps. Elle m'appelle 'mon enfant' et m'invite à la suivre vers un endroit magnifique. Je sais que je peux totalement lui faire confiance, et je l'accompagne. Ensuite le rêve change d'endroit. Je m'éveille dans une maison de campagne, toute seule. L'endroit est chaleureux, paisible. La lumière du soleil emplit la maison et je me sens joyeuse. Je sors dans le jardin et je m'émerveille du soleil qui joue dans les feuilles des arbres. J'aperçois un peu plus loin une galerie avec des colonnes blanches, finement sculptées… Ensuite je vois un petit groupe de jeunes filles qui marchent dans ma direction. Elles bavardent gaiement ensemble. Elles sont légèrement plus âgées que moi et sont vêtues de robes semblables à celle de la mama noire. L'une d'elles m'invite à les joindre à une petite fête, ce que j'accepte. L'instant d'après je me retrouve à l'entrée d'un énorme bâtiment surmonté d'un gigantesque dôme. La nuit est

tombée. Il n'y a personne. J'entre dans ce hall et je m'extasie devant ce dôme énorme. Tout est d'un blanc immaculé, à l'exception des colonnes dorées qui soutiennent ce dôme. Il n'y a aucune décoration, aucun mobilier. Je me tiens là et me sens toute petite. Mon cœur est parfaitement en paix, en extase. À ce moment, j'entends des voix et des bruits de pas. Un groupe entre, mené par une fille qui doit avoir dix-huit ans environ. Elle est d'une beauté absolument parfaite, étonnante, la plus divine qu'on puisse imaginer. Ses traits sont un mélange de type asiatique et occidental. Ses cheveux dorés ondulent autour de son visage délicat. Ses yeux bleus rayonnent une grande pureté et une infinie douceur. Sa peau dorée a un teint magnifique, légèrement luisant. Et le plus surprenant est qu'elle ne porte aucun vêtement. Mais cela apparaît comme quelque chose de parfaitement naturel. Personne n'y prête attention… Alors que je suis totalement subjuguée par cette fille qui avance vers moi d'un pas gracieux, j'aperçois des cygnes blancs qui semblent accompagner cette apparition divine. Et à cet instant, je remarque que la fille a des pieds palmés, des pieds de cygne… Puis je me réveille.' (rêve 4704)

Face à une expérience de cette nature, on est en droit de se demander : *'Qui donc est cette apparition féminine ? Que ou qui représente cette beauté divine ?'…* Et la réponse évidente ne peut qu'être : *'la rêveuse se rencontre elle-même !'* Dans ce type de rêve, le cadeau ultime est généralement de pouvoir rencontrer sa propre dimension supérieure, sous une forme personnalisée. Intégrer les qualités de cet être, s'y identifier, représente la tâche et l'accomplissement spirituel les plus élevés. Les cygnes et les pieds de cygne indiquent un lien symbolique avec les qualités de cet animal, qui sont celles de la grâce et la pureté. Ces qualités, sans aucun doute, reflètent celles que possède le sujet. La nudité de l'apparition fait référence à sa totale transparence. Elle n'a rien à cacher. Elle est dans la plus totale ouverture, dans la confiance absolue, et le sujet peut le voir et l'accepter car cela reflète sa propre transparence. La 'mama' noire, quant à elle, peut soit être un 'guide' familier, soit représenter une facette de la fille elle-même liée à une vie passée.

Ce rêve, que le sujet appelle sa *'visite au ciel'*, lui laisse une impression indélébile. Elle sait désormais qu'il existe un lieu de beauté absolue, un espace toujours présent, toujours potentiellement accessible. Elle sait qu'il

est là, plus réel que quoi que ce soit qu'elle ait vécu dans ce bas-monde. Après en avoir exploré le message, elle comprit aussi qu'il représentait une invitation à totalement intégrer la beauté divine et la grâce qui l'habitait.

Les rêves 'spirituels' ne se limitent pas à la visite des mondes célestes. Ils vont de l'ascension de sommets à la visite de lieux sacrés, en passant par toutes sortes de rencontres avec des sages, des anges, des êtres d'amour et de lumière, voire simplement le 'parent intérieur'… Prendre l'avion, rentrer à la maison, retourner 'chez soi' relève également de cette même invitation à rejoindre notre Moi Profond. La variété des expériences invitant à l'élévation, l'épuration et l'ouverture du cœur est sans limite. Dans le second rêve du cas qui suit la dimension spirituelle me semble avoir une évidente dimension politique.

Une jeune femme israélienne avait séjourné plusieurs années hors de son pays. Quelques jours avant son retour au pays natal, elle fit le rêve suivant :

'Je me trouve dans une sorte de camp avec d'autres gens. Nous ne savons pas qui sont nos 'gardiens', et le camp n'est pas réellement une prison. Cela ressemble plutôt à une communauté dont nous faisons partie. Nous portons tous des uniformes noirs. Dans ce camp, nous avons un travail à faire, tandis que d'autres vont et viennent, mangent ou vivent librement. J'ai clairement l'impression que nous avons une mission à accomplir, liée au travail que nous faisons, quel qu'il soit. À un moment du rêve, je prends conscience de quelque chose qui me choque profondément : la nourriture qui nous est servie (servie par les gens de la communauté, mais préparée par nos gardiens) est en réalité faite de corps humains, ceux des membres de la communauté que nos gardiens tuent systématiquement. Je découvre qu'ils capturent de nouvelles personnes afin d'alimenter le camp, tandis qu'ils en tuent d'autres pour en faire de la nourriture. Je suis révulsée à l'idée de manger des gens de la communauté, certains pouvant être mes propres amis. Cela me met face à un choix déchirant : vais-je continuer à manger de cette nourriture (qui par ailleurs est savoureuse, et il n'y a rien d'autre à manger), ou vais-je essayer de m'enfuir de ce camp. Nous sommes plusieurs à ne pas savoir que faire. Je ne parviens pas à trouver une solution dans le rêve.' (rêve 4705)

Elle me fit parvenir ce rêve avec le commentaire suivant : 'Je ne m'explique pas pourquoi je fis ce rêve. J'étais, ce jour-là, heureuse et en grande forme. Quelque chose me dit qu'il pourrait être lié à mon retour au pays, peut-être au dilemme que je ressens par rapport à ce retour. Mais je ne vois pas clairement ce que ce rêve cherche à me dire.'

Je lui proposai la reformulation suivante : 'Je réalise à présent que je fais partie d'une communauté qui m'apparaît comme un camp fortifié, une sorte de prison. On nous impose des comportements standardisés *(les uniformes)*, qui n'ont rien de joyeux : notre apparence porte la couleur du deuil *(noir)*. Certes, nous jouissons d'une vie relativement libre, mais nous avons une tâche à accomplir, qui m'apparaît comme une sorte de mission, un devoir. Cependant, une réalité dramatique m'apparaît désormais clairement : nos dirigeants *(les gardiens)* nous maintiennent en vie *(nourrir)* grâce au sacrifice et au sang de notre propre peuple. Nous nous abreuvons de notre propre sang. Ils n'hésitent pas à tuer des innocents, voire mes propres amis, pour maintenir leur système en place. Ce constat me remplit d'horreur. Je me trouve face à un dilemme déchirant : faire semblant de rien et me soumettre au jeu de ma communauté, ou fuir cette horreur et quitter mon pays… Un bon nombre de gens se trouvent face à cette question et ne savent que faire.'

'Il t'appartient évidemment, lui dis-je, de confirmer ou non cette perspective. Mais il me semble en effet que le rêve fait référence à ton pays, ta 'communauté', et à son conflit millénaire avec son entourage. Sans doute reflète-t-il le conflit intérieur que tu ressens par rapport aux violences qui t'entourent. Il t'invite probablement à prendre une position claire face à cette réalité.'

La nuit qui suivit j'eus moi-même le rêve suivant :

'Une file de personnes gravit en silence un sentier dans une forêt claire (les arbres, grands et clairsemés, laissent passer la lumière). Ma femme et moi sommes parmi les marcheurs, mais j'observe la scène depuis la cime des arbres. Le groupe est mené par un homme vers un lieu où doit se tenir une réunion, au sommet de la colline. Il s'agit d'une initiative d'une portée politique, quelque chose de très innovateur et créatif : la réunion se tiendra

en silence, et son thème sera 'le sens du silence comme outil de transformation (et de résolution de conflits) dans le monde'… Lorsque nous atteignons le lieu de la réunion, nous découvrons les espaces qui ont été préparés pour l'abriter. Il s'agit en fait d'espaces ouverts, sans sol ni toit, à peine délimités par des planches formant une sorte de balustrade. Je sais que toute cette initiative a été conçue et diffusée par internet. Elle a lieu en d'innombrables endroits, sans qu'il n'y ait aucune organisation formelle, aucune autorité, aucun règlement, aucun argent. C'est un réseau co-créatif auquel les gens se joignent librement, un peu partout dans le monde. En l'occurrence, la réunion à laquelle nous participons, dans cette forêt, a lieu tout près de chez nous : la forêt jouxte notre maison. Je ressens un enthousiasme certain face à cette initiative fascinante.' (rêve 4706)

Au réveil, il me parut indiqué de partager ce rêve avec la femme du rêve précédent, car il me sembla contenir une idée intéressante. Je lui écrivis : 'Le silence, bien évidemment, signifie davantage que l'absence de parole. Il s'agit de trouver un espace de silence à l'intérieur de nous, un relâchement du mental, une ouverture du cœur… L'idée que des personnes se rassemblent anonymement, forment un cercle et passent quelque temps ensemble en silence, sans aucune autre règle, aussi longtemps qu'ils le souhaitent, serait utile à disséminer. Il me se semble qu'elle pourrait créer une énergie nouvelle face aux conflits de ce monde, et particulièrement dans ton pays…'

Elle me répondit : 'La reformulation et la perception que tu offres concernant mon rêve me paraissent tout à fait pertinentes. Mon retour en Israël n'est pas facile. Mis à part les problèmes personnels et familiaux auxquels je dois faire face, je me trouve en effet confrontée à une réalité politique et à une atmosphère de violence à laquelle je me sens totalement étrangère… Merci aussi pour ton rêve. L'idée que chacun puisse trouver en lui-même un espace de silence, et un moyen de le rayonner autour de lui, me parait en effet très juste et importante. C'est certainement un domaine dans lequel j'ai du travail à faire.'

4.8 Rêves et sexualité

Nous savons tous que nos rêves nous permettent occasionnellement de compenser notre manque d'activité sexuelle. Nos rêves 'érotiques' exprimeront, sans restriction aucune, nos fantasmes et désirs les plus profonds. Avoir un orgasme durant un rêve est une expérience tout à fait naturelle. Elle n'a pas d'autre signification que d'équilibrer notre énergie sexuelle.

Rappelons que les rêves sont au-delà de toute considération morale (même si nos préoccupations morales ou nos culpabilités peuvent s'y trouver reflétées). Nous pouvons, dans nos rêves, nous trouver dans des situations, en train de faire des choses que jamais nous ne choisirions de faire à l'état de veille. Qu'il s'agisse de relation sexuelle avec un parent, un enfant, la femme de son meilleur ami ou qui que ce soit, de quelque manière que ce soit, il n'y a rien à juger, rien à blâmer. Soit il s'agit de fantasmes, et les fantasmes sont là pour être conscientisés, pour explorer le cas échéant le besoin sous-jacent ou la blessure qu'ils cachent : il s'agit encore et toujours d'énergie et elle peut également être 'transmutée', accueillie dans l'énergie du cœur… Soit il s'agit de représentations métaphoriques de nos propres souspersonnalités, des espaces intérieurs avec lesquels nous sommes intimement 'en amour'. Les personnages de nos rêves érotiques, pas plus que ceux des autres rêves, ne représentent pas les personnes réelles. Ils n'en empruntent que l'image. Que projetons-nous sur eux ? Que cela nous révèle-t-il de nous-mêmes ?...

En tout état de cause, nos fantasmes sexuels sont des *fantasmes* ; ils ne présagent pas nécessairement un passage à l'acte. Et même si le désir se révèle réel, il y a toujours une marge entre un désir et un passage à l'acte. L'objectif, encore et toujours, sera d'accueillir cela comme l'expression de notre enfant intérieur, d'un besoin non-reconnu.

Les rêves sont des miroirs dans lesquels nous pouvons voir et accueillir la totalité de nos multiples facettes. Ils participent à l'équilibrage de nos énergies et nos processus d'apprentissage, notre développement personnel. Ils ne font de tort à personne. Par conséquent, si certains rêves peuvent

révéler des désirs ou pulsions subconscientes, ils sont là – le cas échéant – pour faciliter un processus d'intégration et de guérison, pas pour établir des jugements, souligner des pathologies ou des 'anormalités'. L'essentiel, comme toujours, sera d'identifier les ressentis liés au rêve. S'il s'agit de sensations agréables, d'une expérience légère et jouissive, il n'y a rien d'autre à faire que d'intégrer le bien-être qui s'en dégage, rien à culpabiliser. Si au contraire il s'agit de sensations troubles, obsessives, douloureuses, d'angoisse ou de culpabilité, il y a matière à rencontrer et à guérir, à transmuter.

Ceci pour ce qui relève de situations explicites. Mais bien des rêves se réfèrent à notre sexualité de manière non-explicite. Sans pour autant partager l'optique freudienne selon laquelle les rêves exprimeraient *exclusivement* des pulsions sexuelles inconscientes, on constate que nos rêves se font facilement l'interprète de notre nature sexuelle de manière métaphorique, sans aucune connotation sexuelle apparente. Cela se produit lorsqu'il y a des raisons de le faire, c'est-à-dire lorsqu'il y a un quelconque 'déséquilibre'. Le rêve, comme toujours, se fait miroir, exprime notre réalité intérieure, nous permet de nous voir, nous ressentir. Les animaux font bien souvent partie des éléments qui font référence à notre 'nature sexuelle', principalement les chats et les chiens. Ils représentent cette partie 'animale' ou instinctive de notre être qui nous est familière, plus ou moins 'dressée', 'apprivoisée', 'domestiquée', et qui reste malgré tout parfois imprévisible, voire 'sauvage'.

Une jeune femme partageait un rêve récurrent dans lequel elle *se débattait avec un chien*. Elle n'avait pas particulièrement peur des chiens. En fait elle aimait les chiens la plupart du temps. Mais dans ses rêves elle se trouvait systématiquement aux prises avec un grand chien plutôt sauvage, gentil mais difficile à maîtriser. Elle avait toujours un mal énorme à le ramener au calme… Lorsque je lui demandai s'il lui semblait possible que ce chien représente sa 'nature sexuelle', elle devint soudain très embarrassée. Il s'avéra en effet que sa forte libido avait beaucoup de mal à trouver satisfaction. Cela lui posait un réel problème qu'elle s'efforçait tant bien que mal de garder sous contrôle.

Dans un autre exemple, un homme d'âge mûr partage :

'Je vois une femme dans une chaise roulante en train de 'dresser' un chien (si on peut dire, car il s'agit plutôt d'une sorte de jeu) : elle le fait se lever et se coucher afin de tester sa rapidité de réponse. Couché ! debout ! couché-debout ! debout-couché !... Le chien, juste devant elle, s'applique à répondre instantanément. Il se montre incroyablement docile. La scène est presque drôle… Il me paraît que la femme abuse un peu de ce brave chien.' (rêve 4801)

Ce rêve indique que la sexualité de cet homme est extrêmement docile, répondant parfaitement à sa volonté (voire ses caprices un peu fantaisistes) : son énergie sexuelle se lève et se couche 'à sa demande'. Cependant, la personne qui commande est dans une chaise roulante, handicapée, incapable d'utiliser ses jambes. Les jambes se réfèrent aux relations (elles permettent d'aller à la rencontre des autres). Le rêveur n'a donc pas les moyens (en ce moment) d'avoir des relations satisfaisantes. Sa 'nature sexuelle' est docile, mais sa 'nature sociale' (qui est féminine) est handicapée, inhibée.

Une femme mariée rêve : *'Je suis dans mon appartement avec ma mère. Soudain, des chats font irruption par la fenêtre ouverte. Ils se pourchassent comme des fous et sèment la pagaille. Je me sens totalement dépassée, paniquée. Ma mère s'efforce de me ramener au calme et à la raison.'* (rêve 4802)

En explorant le contexte de ce rêve et sa reformulation, il apparut évident que les chats faisaient référence au contexte sexuel de cette femme. Elle se sentait en effet mise sous forte pression par les exigences d'une toute nouvelle relation amoureuse, extraconjugale. Amoureuse, elle se sentait submergée par ses propres désirs, tout en restant fidèle à son mari, lui-même fort en demande. Cette situation confuse la mettait dans un état de grand trouble. Son espace de sagesse (*la mère*) faisait ce qu'il pouvait pour garder les choses sous contrôle.

Les chiens et les chats ne sont pas les seuls animaux susceptibles de représenter symboliquement notre nature sexuelle. Moins courants et nettement plus agressifs, voire dangereux, les loups, ours ou grands singes peuvent faire référence à la sexualité d'une tierce personne perçue comme dangereuse ou agressive. Cela sera le cas par exemple lorsqu'il y a des

mémoires d'abus sexuel, éventuellement 'occulté' par la victime. Les panthères, léopards ou lions peuvent avoir une signification similaire aux chats (mais pas nécessairement, évidemment). Tout dépendra du contexte et du ressenti du sujet face à cet élément du rêve. Il n'est pas rare que les serpents fassent référence au sexe masculin, souvent aussi dans un contexte d'abus sexuel occulté, ou de mémoires inconscientes éventuellement transmises par les parents. Les poissons quant à eux font parfois référence au sexe féminin.

Une femme de trente-cinq ans, cliente en thérapie, rêvait : *'Je suis sur une belle plage, en fin d'après-midi. La plage est déserte, mis à part une présence féminine à mes côtés, une fille que je ne vois pas clairement, que je n'identifie pas clairement, mais qui me semble être une amie. Elle me demande qu'on aille se baigner dans la mer. Je l'emmène donc explorer la mer. L'eau est claire et agréable, pas très profonde. Nous nageons un peu vers le large. Soudain j'aperçois des serpents jaunes sur le fond. Plein de serpents ! Cela m'effraye et je me sens mal à l'aise pour la fille. Je ne veux pas lui gâcher son plaisir, donc je ne lui dis rien. Tandis que nous nageons plus loin, je m'efforce de garder la tête au-dessus de l'eau, sans plus regarder vers le fond. Puis la mer se fait beaucoup plus profonde et je vois plein de petits poissons. Nous apprécions notre baignade, mais soudain je me rends compte que tous ces poissons sont morts. Beaucoup gisent sur le fond de la mer… Ensuite je me réveille.'* (rêve 4803)

Ce rêve peut être reformulé comme suit : 'je suis en contact avec deux espaces intérieurs qui me sont familiers, celle qui a envie de simplement s'amuser, et celle qui explore (un peu malgré elle et sans grand enthousiasme) ma réalité intérieure, les bas-fonds de ma dimension émotionnelle (*la mer*[32]). Alors que je pénètre dans cet espace émotionnel, j'aperçois des mémoires liées au sexe masculin (*les serpents*[33]), des mémoires qui me font peur. Je n'ai pas vraiment envie de voir cela, et puis je ne veux pas gâcher le plaisir de la partie ignorante de mon être. En explorant plus loin, je découvre cependant que ma sexualité (*les poissons,*

[32] La mer ici représente probablement en même temps l'espace émotionnel et la *mère*. En effet, cette femme semblait partager avec sa mère une série de symptômes communs. Il était évident qu'au moins certains de ces schémas blessés lui avaient été transmis dès la conception.

[33] La couleur jaune des serpents pourrait indiquer qu'il s'agit de mémoires liées à l'espace mental, transmises par les parents (la mère) plutôt que résultant d'une expérience directe.

sexualité féminine) s'en trouve profondément affectée : elle gît comme inanimée dans les bas-fonds de mon subconscient.'

Cette reformulation dut bien entendu – comme toujours – être validée par le sujet. En l'occurrence, elle n'eut aucun mal à le faire. Elle nourrissait envers les hommes (comme envers son père) un sentiment profond de méfiance et avait, de manière récurrente, buté sur un échec lors de ses tentatives amoureuses, principalement à cause d'une solide inhibition sexuelle. Elle aimait sortir et s'amuser mais était incapable de se livrer physiquement et de prendre plaisir dans une rencontre intime.

Les traumatismes sexuels de toutes sortes sont monnaie courante dans la communauté humaine. Ils reflètent largement l'immaturité émotionnelle des humains et leur tendance à vivre dans le désir égocentré (le 'prendre') plutôt que dans l'amour (le 'donner'). Le territoire physique est un espace vulnérable, qui a besoin de se partager mais qui se trouve fréquemment malmené dans ce partage. Cependant, nos blessures sexuelles représentent également un fabuleux terrain d'apprentissage. Elles nous invitent à nous ouvrir à notre enfant intérieur et à l'embrasser, ce qui exige un ancrage dans le parent intérieur, l'espace de sécurité. Nos rêves feront nécessairement partie de ce processus. Il est donc utile de pouvoir en identifier les signes.

Précisons encore une fois qu'il y a lieu de ne pas confondre : ce qui apparaît comme rêve sexuel (ou rêve érotique) et représente une expérience agréable, fût-elle de nature incestueuse, n'a probablement rien à voir avec un quelconque traumatisme sexuel. Les rêves d'intimité avec un parent ou un enfant sont relativement fréquents et ne doivent pas nécessairement être pris comme des symptômes de déviance. Ils peuvent n'indiquer qu'un sentiment d'union profonde avec l'espace intérieur correspondant, les qualités représentées par le personnage en question, souvent le parent ou l'enfant intérieur. Ils peuvent à la limite représenter un fantasme, qui peut avoir ses causes profondes. Mais un vrai traumatisme sexuel aura tendance à s'exprimer de manière bien plus déguisée.

Les peurs et blessures sexuelles sont non seulement courantes, elles sont aussi profondément enfouies dans l'inconscient collectif. On les retrouve

transmises de génération en génération. Nous portons tous des mémoires qui proviennent de nos parents et grands-parents, qui nous lient à nos ancêtres. Les rêves liés à des viols, des dégoûts, des angoisses ou des douleurs diverses ne sont pas nécessairement des indicateurs fiables d'expériences réelles dont le sujet aurait éventuellement occulté la mémoire. Néanmoins, si les rêves sont là, il y a nécessairement quelque chose dessous, quelque chose qui doit être rencontré et transmuté.

Cependant, dans un certain nombre de cas, ces rêves peuvent en effet être comme des bulles qui remontent du fond de la mare subconsciente. Ils révèlent alors un contenu qui cherche à se libérer. On ne peut jamais exclure qu'un événement traumatique ait réellement eu lieu dans le passé du sujet, un abus sexuel quelconque, vécu comme troublant et perturbant par l'enfant, rayé de sa mémoire consciente pour diverses raisons. Si les rêves ne constituent pas des preuves, la mémoire consciente encore moins. Nous reviendrons sur ce sujet au chapitre 6.8, car il est important dans la perspective d'une psychothérapie. Signalons seulement à ce stade que le rêve cherche à libérer les traumatismes sexuels enfouis dans le subconscient, et qu'il s'exprime de manière d'autant plus symbolique que le sujet est résistant à en prendre conscience.

Une jeune femme fit ce rêve dont elle émergea choquée : *'Je vois un homme assis sur un canapé. Entre ses jambes, à la place de son sexe, il y a une tête de serpent, noire et visqueuse. Je vais m'asseoir à côté de cet homme. De l'autre côté il a une femme. Nous sommes toutes les deux collées à lui. Je vois que cette autre femme écorche vicieusement la peau du torse de cet homme avec ses ongles pointus. Je crie 'arrête !' Je veux protéger cet homme de l'agressivité de cette femme. Ensuite je me réveille… avec l'étrange impression de sentir quelqu'un couché à mes côtés dans mon lit, quelqu'un qui me parait menaçant et face à qui je me sens totalement impuissante.'* (rêve 4804)

Voici un rêve fort explicite, un rêve qui participe à un processus de désoccultation. Cette femme identifie immédiatement l'autre femme du rêve comme étant sa mère, qu'elle perçoit en effet comme une personne vicieuse et méchante. Mais elle reste choquée et résistante à l'idée que l'homme du rêve pourrait être son père, bien qu'elle éprouve envers ce

dernier des sentiments fort contradictoires. Le rêve concorde parfaitement avec ce qu'elle sait de sa relation avec ses parents : une rivalité féroce avec la mère et un rapport ambigu avec le père. Elle n'a cependant aucun souvenir conscient d'une relation incestueuse avec son père et l'idée même lui répugne. Mais nous savons que la mémoire consciente n'est pas fiable et que des événements de ce genre peuvent facilement avoir été occultés, ce qui évidemment laisse des traces et installe des schémas d'angoisse. Ici, en effet, la jeune femme observe une tête de serpent à la place du pénis de son père, une tête noire, répugnante. Le noir est la couleur de l'obscurité, de ce qui est caché, secret, inconscient. L'impression de viscosité semble indiquer que ce 'serpent' éveille en elle des mémoires corporelles. Elle 'connaît' cette chose, elle la 'sent'. L'impression d'une présence dans son lit confirme bien qu'il y a dans ce rêve tout un contenu qui se libère. Cette femme est en train de 'désocculter', de ramener à sa mémoire consciente des événements amnésiés. Ce processus sera par la suite entièrement confirmé et complété par la thérapie. L'effet d'un tel travail est profondément libérateur. C'est un poids énorme qui est déposé, avec tout ce qu'il comporte comme schémas d'angoisse et d'inhibition.

Une autre femme, divorcée depuis plus de dix ans et qui dort seule depuis, fit le rêve suivant : *'Je suis au lit avec mon mari. Une enfant pâle et triste approche avec quelque hésitation et entre dans le lit. Elle se couche entre mon mari et moi. Mon mari ne semble pas content. L'enfant n'est pas bienvenue. Le corps de l'enfant est tendu. Je sens qu'elle me cache quelque chose. Il se passe quelque chose qu'elle ne veut pas que je sache. Puis soudain je comprends : la main de mon mari lui caresse son petit sexe. L'enfant ne sent plus rien, elle est toute tendue. Puis je me réveille, avec une douleur soudaine dans le dos… Lorsque je me rendors, je rêve que mon appartement a été cambriolé. Tout a été volé, et – étrangement – je ne ressens pas de tristesse. Je me sens comme insensibilisée et je sais que ce n'est pas normal…'* (rêve 4805)

Dans la première partie de ce rêve, la rêveuse rencontre ce qui de toute évidence semble être son 'enfant intérieur', dans une situation révélatrice des mémoires blessées dont elle est porteuse. Après une phase où l'enfant lui '*cache quelque chose*', elle accède à une phase où elle '*comprend*'. Le rêve (les mémoires qui s'y révèlent) indique clairement que l'enfant a

‘*perdu toute sensation*’, ce qui correspond à l’absence de désir/plaisir sexuel chez cette femme. Le ‘mari’ semble se confondre avec l’image paternelle. Et comme toujours, si occultation il y a, on retrouve des traces dans le corps, des tensions, des nœuds. Ici, cela se traduit par des douleurs dans le dos. Dans le second rêve, elle reçoit une confirmation claire, quoique métaphorique, des mémoires d’abus sexuel qu’elle porte en elle : son ‘*appartement*’ représente son espace privé, son territoire. Il a été cambriolé, violé, dépouillé de tout ce qu’elle possède. Elle remarque en outre qu’elle *ne sent rien*, ce qu’on ne manquera pas de rapprocher de l’insensibilité de l’enfant dans la première partie du rêve.

Ces quelques exemples (voir aussi les rêves 6801 à 6804, ainsi que 7009, 7020) nous montrent à quel point les rêves peuvent jouer un rôle capital dans un processus de guérison. Ils libèrent et présentent des informations plus ou moins explicites, sous la pression d’une énergie émotionnelle qui cherche à se libérer. L’émergence de ces informations au niveau conscient permet en effet de ‘transmuter’ cette énergie et de libérer le sujet d’un poids qui l’étouffe.

4.9 Rêves et réincarnation

Le concept de réincarnation implique qu’une dimension de l’individualité humaine survit après la mort du corps physique et revient, après une période de transition plus ou moins longue, faire l’expérience d’une nouvelle vie dans un nouveau corps humain. Dans cette perspective, les périodes d’incarnation dans un corps humain sont perçues comme des expériences répétitives, des cycles qui se succèdent comme les jours succèdent aux jours, séparés par des espaces de repos. Ces cycles d’incarnation semblent alors être des opportunités pour notre ‘dimension supérieure’, plus permanente, d’accumuler de l’expérience, des apprentissages. Ce concept n’est pas uniquement philosophique ou religieux, il a aussi une base scientifique. Des recherches ont été faites sur un certain nombre de cas de ‘réincarnation apparente’, des personnes, souvent des enfants, déclarant avoir des mémoires précises ou des

connaissances acquises se référant à des 'vies passées'. Certains par exemple parlent des langues que personne ne leur a apprises, ou décrivent des lieux qu'ils ne sont pas censés connaître ou qui n'existent plus que dans des livres d'histoire. D'autres décrivent des circonstances de décès ou donnent des détails d'une vie passée qui peuvent parfois être vérifiés. Il existe une abondante littérature concernant ce sujet que chacun pourra explorer selon ses intérêts.

Quiconque étudie les rêves de façon quelque peu approfondie ne manquera pas de rencontrer des cas qui font plus ou moins clairement référence à cet aspect de l'existence humaine. Qu'ils révèlent des informations précises concernant une existence passée ou qu'ils y fassent référence de manière plus métaphorique, ces rêves sont souvent porteurs de messages parfaitement pertinents pour le sujet. Je ne peux qu'encourager chacun à garder l'esprit ouvert face à cette possibilité. Lorsqu'elle se confirme comme une option valable, elle peut avoir des effets positifs sur le développement personnel et spirituel du sujet. Plus particulièrement, cette perspective apporte des réponses éclairantes aux questions suivantes :

1. **Le désir de vivre :** les personnes ouvertes à l'idée de la réincarnation ont un regard différent sur la vie et ses défis. Cela facilite une meilleure compréhension et acceptation de la souffrance. Cela invite à voir la vie comme un processus d'apprentissage, à voir un sens en toute chose.
2. **Voir la mort comme une transition :** percevoir la mort comme un passage vers autre chose plutôt que comme une fin est fort libérateur. Cela relâche l'angoisse existentielle, ouvre un espace de sérénité et de confiance, et permet d'accueillir l'instant présent tel qu'il est.
3. **Élargir la perspective sur les causes profondes de certains défis présents :** les rêves de réincarnation peuvent se révéler éclairants quant aux origines de certaines angoisses ou tendances présentes. Le sujet peut se voir dans une vie passée commettre des actes violents, ou être victime de sévices divers. Il peut se voir mourir brûlé, noyé ou écrasé sous les ruines de sa maison… La reconnaissance d'une certaine familiarité de ces 'mémoires' et des peurs qui y sont liées permet de recadrer le présent et offre une invitation à relâcher ces schémas

encombrants. Il sera évidemment utile de saisir cette occasion pour faire des choix nouveaux plutôt que de se consolider dans un schéma de victime. *(voir le rêve 4122, les angoisses de ma fille)*

4. **Clarifier l'origine de certains défis relationnels :** les relations amoureuses ainsi que les liens familiaux apparaissent souvent comme des histoires à répétition, des partenariats à long terme, des contrats d'âmes dans lesquels on se joue et on s'échange bien des rôles. Là aussi, un rêve de réincarnation peut éclaircir le pourquoi de certains défis présents, des attirances ou des répulsions, des dépendances ou des peurs. Et ce faisant, il invite au dépassement et à la guérison. *(voir le rêve 7015, un mariage malheureux)*

5. **Relativiser les caractéristiques de la personnalité présente et intégrer des caractéristiques passées :** si, dans un rêve, vous exprimez des qualités qui sont à l'opposé de votre personnalité actuelle, des qualités de combativité, de puissance, de créativité ou autre, cela représente une invitation à vous ouvrir à un potentiel qui dépasse le cadre de vos limites actuelles. Vous en portez les germes et les mémoires, il ne tient qu'à vous de les intégrer consciemment et d'en activer le potentiel. Ainsi, des timides peuvent se mettre soudain à démontrer des compétences de meneurs d'hommes, de conférenciers…

6. **Mieux comprendre l'origine de certaines 'vocations' :** certains peuvent rêver de grandes compétences qu'ils eurent jadis, en d'autres temps. Cela peut mettre en éveil un don particulier, un talent qui demande à être exploité. Ici également, ces rêves représentent une forte invitation à l'action.

7. **Guérir d'éventuelles culpabilités profondément ancrées dans le subconscient :** dans certains cas, le rêveur peut être choqué par l'horreur de certains actes qu'il semble avoir commis. Il peut se voir massacrer des innocents, violer, torturer, trahir, mentir… La plupart d'entre nous avons probablement été liés à des actes dont nous ne serions pas fiers. L'émergence de ces 'mémoires' (qu'elles soient authentiques ou non) est là encore une invitation à la transmutation de l'énergie qu'elles contiennent, au relâchement du jugement. Le passé appartient au passé. Il fut en son temps le théâtre d'apprentissages

nécessaires. Dans le présent, seules doivent rester la lumière de notre Essence et la sagesse de notre cœur.

Dans un échange avec d'autres personnes, il est évident que le concept de réincarnation ne doit pas être imposé. On ne peut qu'en suggérer l'option, et laisser à chacun l'espace nécessaire pour se positionner librement. Si la perspective la plus 'riche' semble être de garder cette option ouverte, l'essentiel restera toujours d'explorer les prises de conscience auxquelles le rêve invite et de transmuter l'énergie émotionnelle. Voyons quelques exemples :

Un homme adulte rêve : *'Il fait entre nuit et jour, aux premières lueurs de l'aube. Sans être réellement 'dans' la scène, j'observe un vieil homme, accompagné d'une vieille femme, poussant une vieille charrette chargée d'une étrange cargaison : un tas de têtes humaines qui ressemblent à des boules de chair pourrie. C'est assez répugnant. Apparemment ce vieux couple en guenilles est allé visiter des tombes et en ramène ces têtes… Ils passent, sans m'affecter outre mesure...'* (rêve 4901)

Ce rêve suggère que le rêveur est en contact avec quelque chose de très 'ancien' en lui (*vieux couple, vieille charrette)*, un espace intérieur qui porte des résidus de 'vies passées' (*provenant de tombes*). Ces restes sont des 'têtes', ce qui pourrait indiquer qu'il s'agit de schémas de croyances, des choses 'dans la tête'. Néanmoins, ces résidus sont dans un état de décomposition avancé : ils n'ont plus grande consistance, ils se désintègrent. Même si ce petit rêve très simple éveille quelques répugnances (relativement légères car le rêveur ne se sent pas très impliqué), il indique que le sujet est prêt à relâcher tout cela. Le rêve lui donne l'occasion de voir qu'il reste quelques schémas négatifs liés à un lointain passé et de les relâcher.

Revoyons aussi cet exemple déjà cité (chapitre 2.3 – rêve 2307), d'un homme également (un autre) :

'Je me trouve en train de vider une maison, me préparant à la quitter. J'ai comme l'impression que c'est la maison de mon enfance, mais elle ne

ressemble en rien à celle que j'ai connue. Le bâtiment est vieillot, en mauvais état. Il s'élève sur deux niveaux. Mon père me donne un coup de main. Il est assis à même le sol, en train de démonter toutes sortes de vieilles machines électriques. Tout doit disparaître. Je monte à l'étage. Cela ressemble à un grenier. Toutes sortes d'affaires y ont été accumulées. Je découvre des tas de livres rangés dans des bibliothèques. Ces bouquins ne nous appartiennent pas mais semblent faire partie du tout. Je me penche sur une table sur laquelle est placé une sorte de buvard sur lequel on écrivait jadis. Il est recouvert d'un plastique protecteur. Au dos de ce buvard il y a des étiquettes apposées par les propriétaires successifs de l'objet. Et je vois des dates : 1917, 1875,… et autres plus anciennes. Cela indique une longue histoire. De plus, parfois, il y a des photos et des icônes religieuses : l'un des propriétaires a visiblement été une nonne.' (rêve 4902)

En langage décodé, ce rêve peut se réécrire ainsi : 'Je suis en contact avec les mémoires de mon enfance, de mon passé. Je me prépare à quitter une phase de ma vie, à me transformer intérieurement, et il me faut me débarrasser de tout ce qui m'encombre. Je me sens prêt à relâcher mon passé. Mon père intérieur m'aide à identifier les pièces de ce passé et à mettre de l'ordre dans ce désordre. Je remonte dans mes mémoires plus lointaines (*l'étage*). Il y a là beaucoup de choses dont j'ignorais l'existence, comme une vaste bibliothèque d'expériences et de connaissances accumulées. Je découvre que ma mémoire (*papier buvard*) est parfaitement préservée (*protégée par une feuille de plastique*) et contient des informations concernant des vies passées (*les dates*). Je vois une série de dates, je comprends qu'elles retracent une longue histoire, une succession d'expériences terrestres. Dans une de ces vies j'aurais été une nonne. Je peux identifier l'énergie de cette expérience (*photos et icônes*).'

Un homme dans la cinquantaine se souvient : *j'avais rencontré une femme, un peu plus âgée que moi, avec laquelle j'avais immédiatement sympathisé, comme si nous avions été amis depuis toujours. Elle m'avait offert un soutien total et généreux dans un projet nouveau que je me préparais à entreprendre. Quelque temps plus tard, je fis un séjour dans sa ville (fort éloignée de la mienne). Elle m'offrit l'hospitalité et je logeai dans sa chambre d'amis. La première nuit, je fis le rêve suivant :*

'Je suis en Égypte ancienne, dans une vaste demeure princière. J'y fais fonction de précepteur du jeune fils de la maison, lui enseignant l'écriture et les arts. J'entretiens avec la mère du jeune garçon une solide relation d'amitié. Elle est étrangère dans ce pays, provenant d'un pays voisin appelé Shaba. Sa peau est noire (contrairement à celle des Égyptiens, basanée mais pas noire) et ses traits sont d'une grande finesse. Cette femme m'admire pour mon savoir et m'accorde une confiance sans limite. Elle me consulte pour toutes sortes de questions…' (rêve 4903)

Le rêveur précise : 'Ce rêve me laisse une forte impression quant à la situation générale, mais peu de détails spécifiques concernant les lieux ou les événements particuliers. Je me réveille avec un sentiment fort et précis que cette princesse se confond avec la femme chez qui je loge. Quoique différente physiquement, il y avait dans son attitude ce quelque chose de princier, cette même grandeur d'âme, cette même générosité.

Je lui partageai mon rêve, et elle n'en fut nullement surprise, ayant elle-même eu plusieurs expériences qui semblaient la rattacher à l'Égypte ancienne.

J'étais intrigué par ce royaume de Shaba dont j'ignorais tout, et cette peau noire aux traits si fins. Une brève recherche sur la question me permis d'apprendre que l'antiquité connut en effet un royaume de Saba. La bible le mentionne (en particulier dans l'épisode consacré au roi Salomon et sa relation avec la reine de Saba). Des recherches archéologiques ont démontré que ce royaume dominait la région du Yémen au premier millénaire avant J.C. Il semble également que ce peuple ait traversé la mer rouge et conquis les terres au sud de l'Égypte. Les Sabéens seraient à l'origine du peuple Éthiopien, qui en effet a la peau noire et les traits particulièrement fins. Quoi qu'il en soit, ce rêve ne semble pas fournir de sens lorsqu'on l'aborde sous l'angle symbolique.'

4.10 La confusion dans les rêves

Je ne serais pas complet si je ne mentionnais pas aussi que l’expérience

onirique peut comporter différents niveaux de perception, parfois contradictoires, ce qui peut rendre confus le travail d'interprétation. Il semble qu'une partie de notre 'mental' conscient prenne connaissance du rêve original et cherche à le comprendre. Bien souvent, cette fonction mentale réduite n'a aucune idée de la signification métaphorique du rêve et réagit à un niveau littéral. Cela explique par exemple pourquoi on se sent affecté à l'annonce du décès d'un ami, alors que le message du rêve annonce le départ d'une souspersonnalité plutôt encombrante, ce qui devrait réjouir.

J'ai déjà mentionné l'exemple d'une sonnerie de téléphone qui s'avère être la respiration du conjoint dormant aux côtés du sujet rêveur (voir les rêves 2101, *le téléphone qui sonne,* et 7027, *trop chaud !*). Voici un autre exemple, provenant d'un homme marié et heureux dans son couple :

'Je me trouve en compagnie d'une jeune femme charmante, me sentant très proche d'elle. Elle me paraît très familière, comme si je la connaissais depuis longtemps (mais je ne peux l'identifier à quelqu'un de connu). Il me semble qu'elle provient de la même origine culturelle que la mienne, de la même ville, du même type de passé familial… Mais quelque chose me dérange soudain dans cette situation : je sais que je suis marié. J'aime ma femme, même si je suis d'une origine culturelle différente de la sienne (elle est chinoise, je suis européen)… Je me réveille avec ce sentiment de gêne, ne comprenant pas bien cette proximité avec cette autre femme.' (rêve 4910)

Ce rêve devient compréhensible lorsqu'il est reformulé ainsi : 'Je rencontre ma dimension féminine, mon moi féminin dont je me sens très proche… Mais l'idée de 'mariage intérieur' n'est pas claire dans ma conscience au moment de prendre connaissance de ce rêve. Cette relation intérieure entre en conflit avec mon sentiment d'être marié et mon désir d'être totalement fidèle à mon épouse, que j'adore.'

Il est donc utile de garder à l'esprit que le rêve est *vécu* ou *'éprouvé'* à un niveau différent de celui auquel il est conçu. L'expérience du rêve relève d'un niveau de conscience qui n'en perçoit pas le message profond. Il peut donc y avoir des pensées et des émotions 'secondaires', induites par le rêve et qui ne font pas nécessairement partie du scénario original. Il faudra le

plus possible s'efforcer d'identifier ce scénario original pour percevoir son vrai message.

4.11 La composante individuelle et culturelle

Tandis que certains considèrent que le langage des rêves relève d'un symbolisme universel, d'autres argumentent que les éléments métaphoriques de nos rêves sont une affaire tout à fait personnelle. Dans mon expérience, déjà largement illustrée jusqu'ici, la vérité se situe au milieu de ces deux positions. Il y a en même temps une large composante individuelle et culturelle au rêve, et une dimension collective, vraisemblablement liée au fait que nous appartenons tous à la même espèce et que notre expérience de la vie contient un très grand nombre de repères communs. Nous avons tous, quelles que soient nos attaches culturelles, des rêves reflétant nos aspirations profondes de paix, d'harmonie, de croissance et d'équilibre intérieur. Nous avons tous une compréhension similaire de ce qu'est la vulnérabilité d'un enfant, et de ce que peut être l'amour d'un parent. Nous partageons les mêmes peurs et les mêmes besoins fondamentaux, même si nos vies peuvent prendre des tournures personnelles bien différentes. Par conséquent, s'il s'avère indispensable de rester en contact étroit avec l'expérience du rêveur, ses sensations, ses mémoires, il y a aussi, de toute évidence, un langage commun à nos rêves. L'obscurité et la lumière, le froid et le chaud, voler haut ou ramper dans un tunnel étroit… correspondront à des ressentis similaires et signifieront sans doute la même chose chez différents rêveurs. Personne ne rêvera jamais que l'amour est froid ou que l'obscurité symbolise la conscience…

Pensez au symbolisme du train. Quiconque a fait l'expérience d'un voyage en train pourra rechercher cette expérience dans sa mémoire pour représenter l'idée d'un voyage relativement sécurisé, suivant une voie préétablie, sur des 'rails' menant tout droit vers la destination… L'image sera celle d'un voyage plutôt facile et rapide pour lequel on n'a pas à se soucier de conduire ni de connaître le chemin. Cependant, on n'aura pas

non plus le loisir de s'arrêter en chemin pour pique-niquer dans les champs. Certes, différentes personnes peuvent avoir fait différentes expériences en train. Mais chacune de ces expériences conservera des caractéristiques communes à tous les voyages en train. Certes, tous les trains dans les rêves ne signifieront pas identiquement la même chose. Pour les uns ce sera peut-être l'aspect du rail qui dominera, le manque de liberté d'action (et de pensée). Cela pourra faire référence à une route sans surprise, et peut-être sans intérêt. Pour d'autres ce sera peut-être l'aspect sécurité qui dominera, une route confortable, un moyen de transport fiable. Certes, il faudra vérifier le ressenti du sujet, mais le train restera toujours un moyen de transport utilisant des rails. Ce ne sera jamais pareil à une voiture, un avion ou une bicyclette.

On peut considérer que chaque rêveur a son propre style de rêve, un peu comme chaque peintre a son style de peinture, en utilisant ses propres repères et son propre imaginaire. Mais on constate tout autant que le rêve, dans la mesure où il est relié à notre dimension 'transpersonnelle', est intimement lié à notre histoire et à nos repères collectifs. Les rêves rapportés dans ce livre proviennent de gens âgés entre 10 et 65 ans, de 12 nationalités différentes, originaires des cinq continents, de diverses appartenances culturelles, raciales et religieuses. Et pourtant, leurs rêves sont aussi semblables que s'ils provenaient d'une même famille. D'ailleurs, en étudiant tous ces rêves, on ne peut qu'observer qu'en effet, les humains forment définitivement une seule grande famille !

C'est dans cette perspective que je vous propose, au chapitre suivant, une liste relativement complète d'éléments oniriques avec quelques mots d'explication ainsi qu'une suggestion de traduction en langage décodé.

5

Le langage symbolique

Guide de reformulation des éléments oniriques

L'objectif de ce chapitre est de vous aider à percevoir et à reformuler le sens métaphorique ou symbolique des éléments du rêve. Cependant, il ne faut pas perdre de vue que le rêve n'est pas toujours à prendre au sens métaphorique. Comme nous l'avons vu, dans certains cas les éléments du rêve doivent être pris au sens littéral (voir entre autres les rêves prémonitoires, les rêves de guérison, certains rêves spirituels ou de réincarnation…). Même si ceux-ci restent exceptionnels, nous devons toujours être prêts à envisager différentes lectures du rêve. Ici, nous allons explorer l'aspect symbolique de certains éléments oniriques en proposant des options de reformulation qui, bien entendu, ne seront valables que lorsque le rêve est à prendre au sens métaphorique plutôt que littéral. De plus ce ne sont que des options, à ne considérer que dans la mesure où elles permettent de dégager un sens.

Il est évidemment impossible de présenter une liste complète des éléments susceptibles d'apparaître dans un rêve. L'objectif de ce guide est moins de présenter un 'dictionnaire' que de vous aider à vous familiariser avec le langage métaphorique, de démontrer sa logique, son mode opératoire. Aussi, ce que je livre dans ce chapitre ne représente-t-il que des options à explorer. Elles n'ont aucune valeur absolue. Les rêves sont par définition d'une créativité sans limite. Aucun rêve ne sera jamais identique à un autre. Les pistes offertes ne répondront donc peut-être pas parfaitement à vos besoins. Il vous faudra continuer à chercher, à sentir, afin de trouver la reformulation qui semble la plus pertinente. Explorez ce qui est proposé

mais ne le prenez pas pour argent comptant. Vérifiez toujours avec le rêveur lui-même la validité d'une interprétation.

J'ai choisi de regrouper les différents éléments sous des titres séparés, selon leurs thèmes. Chaque section est classée par ordre alphabétique à l'exception de la première, qui reste thématique. Je vous suggère de la lire entièrement car elle est fondamentale. Je renvoie, là où c'est possible, aux exemples de rêves cités dans le livre, afin que vous puissiez vérifier le contexte dans lequel ces éléments apparaissent et leur signification dans ce contexte. Vous trouverez en fin de volume un index de ces rêves, ainsi qu'un index des éléments oniriques qui y figurent.

5.1 Les éléments naturels (en ordre thématique)

Eau : ***'mes émotions, ma vie émotionnelle'***
'mes émotions négatives, mes émotions positives…'

L'eau est liée aux émotions (voir chapitre 4.4.2). C'est un des éléments les plus fréquents dans les rêves. Pour identifier ce que l'eau représente exactement dans un rêve particulier, nous devons en examiner l'aspect et la fonction précise. S'agit-il d'une petite **fuite** ou d'un **raz-de-marée** ? D'une **pluie** ou d'un **sol mouillé**… ? Dans tous les cas, cette eau représentera l'énergie émotionnelle, mais celle-ci sera plus ou moins gérable, plus ou moins inquiétante, menaçante, ou au contraire bienfaisante. Il s'agira bien entendu aussi de vérifier le ressenti du rêveur. S'il **se noie**, cela indique qu'il se sent complètement submergé par ses émotions. **Rivière**, **lac**, **mare**, **piscine**… quelle que soit l'image, elle indique quelque chose sur la relation que nous entretenons à cet instant avec notre espace émotionnel. La **rivière** est fluide, vivante, elle coule dans son élément naturel. La **piscine** est plus statique, plus fermée, peut-être plus 'contenue', voire paisible. Êtes-vous dans l'eau ou hors de l'eau ? Si vous **plongez** vers les profondeurs, cela indique que vous explorez les profondeurs de votre espace émotionnel. Si la sensation est libre et paisible, c'est que vous vous y sentez en sécurité. Si vous êtes angoissé(e), c'est que vous faites face à des mémoires et des émotions non résolues… La **mer** et **l'océan**, en plus d'être liés aux émotions, représentent l'énergie féminine, la 'mère', la matrice. Des **égouts** feront

référence aux émotions 'négatives', aux énergies émotionnelles perçues comme indésirées et encombrantes : les peurs, les répugnances, les colères… Les **rivières**, lorsqu'on y navigue, peuvent représenter la voie ou le chemin de vie, au même titre qu'une route, mais en version plus émotive. La **traversée d'une rivière** indiquera une transition, un passage d'une rive à une autre, facile ou périlleux selon les conditions particulières. Un **bain** ou une **douche** fera référence à un travail d'épuration, de 'nettoyage' intérieur. La douche peut parfois être liée à la méditation *(voir le rêve 4423)*. La **pluie** aura tendance à être liée à la tristesse, la dépression. Une **fuite d'eau** indique que de l'énergie (émotionnelle) fuit, se perd, se dissipe. Elle peut également signifier que cette énergie a été fortement réprimée jusqu'à présent et qu'elle a enfin trouvé un exutoire. Les **inondations** indiquent qu'il y a un état de crise émotionnelle, que le sujet est submergé… Quel que soit l'aspect de l'eau, vérifiez la manière dont elle vous affecte et la manière dont vous vous comportez envers elle. *(rêves 4213, 4251, 4401, 4411, 4421, 4422, 4423, 4602, 6906, 7002, 7021)*

Mer, océan : ***'ma dimension émotionnelle, ma mère'***
La mer est par excellence un symbole féminin, représentant sa fluidité en même temps que sa puissance. Elle est ouverte, réceptive, absorbante, parfois agitée par des courants puissants ou des tempêtes. Fondamentalement, la mer représente la matrice de la vie, et donc la 'mère'. L'océan féminin et la montagne masculine, le mou et le dur, sont des opposés yin-yang de base qu'on retrouve couramment. *(rêves 4401, 4803, 6603, 7019, 7023)*

Rivières, **lacs**, **piscines** : ***'mes eaux intérieures, mes émotions'***
Tous les corps d'eau, quels qu'ils soient, font référence à ce réservoir d'émotion que nous portons en nous. Si la rivière est fluide et libre, la piscine au contraire est contenue, fermée. Voir **eau**. *(rêves 4411, 4602, 4422, 7011, 7021)*

Source, fontaine : ***'ma source intérieure d'émotion pure (d'amour)'***
Toute eau pure jaillissant d'une source claire a de bonnes chances de faire référence à l'énergie d'amour, qui est l'émotion dans sa dimension la plus pure. Chaque fois que l'eau sera perçue comme un élément susceptible de nettoyer, d'épurer (*prendre une douche* par exemple), elle sera à mettre en

relation avec cette énergie d'amour dont la source se trouve dans notre 'cœur'.

Ile : ***'un espace-refuge où je peux me mettre à l'abri de mes émotions'***
Entourée d'eau (d'émotions), l'île offre un refuge, un espace au sec. Mais cet espace est isolé, éloigné du 'continent' qui possède davantage de ressources et de possibilités. L'espace et les perspectives sur l'île sont limités. Apercevoir une île à l'horizon alors qu'on se trouve en mer indique probablement qu'il y a des perspectives d'espoir, la terre ferme (stabilité, ressources) après une navigation plus ou moins instable. Si la terre aperçue est un continent plutôt qu'une île, c'est évidemment encore mieux.

Neige (glace, gelée) : ***'un espace intérieur qui manque d'amour'***
'ce qui en moi est froid, glacé'
La neige et la glace, comme tout ce qui est 'froid', indiquent des éléments émotionnels qui se trouvent éloignés de la chaleur du cœur. *(rêve 6118)*

Froid : ***'un sentiment de manque d'amour'***
Le froid est lié à l'absence d'amour, à un sentiment d'abandon ou de vide affectif. Il fera éventuellement référence aux tendances du sujet à garder fermées ses ressources de cœur. *(rêve 4321)*

Chaleur : ***'un espace intérieur d'amour et de confort affectif'***
Les élans d'amour s'exprimeront par une sensation agréable de chaleur, de confort, de luminosité. En revanche, si la sensation éprouvée est étouffante et inconfortable, elle peut soit faire référence à une interférence physique (trop de couvertures, une température trop élevée), soit symboliquement représenter une atmosphère affective étouffante. Plus exceptionnellement, il peut s'agir d'un feu sexuel trop envahissant (voir **feu**).

Hiver : ***'un temps de repli, de préparation, d'ensemencement'***
L'hiver, surtout s'il est accompagné de grisaille et de froid, représente un moment relativement dépourvu de la chaleur et du confort de l'été. On peut éprouver des sentiments de solitude, d'introversion, de tristesse. L'hiver est aussi un temps propice à l'introspection, au travail intérieur. On sème les graines qui fleuriront au printemps…

Été : ***'des conditions intérieures joyeuses'***
L'été exprime l'opposé de l'hiver : c'est un moment de gaieté et de légèreté. C'est aussi un temps de croissance et d'intense activité créative.

Printemps : ***'une période de vitalité renouvelée'***
'de nouveaux projets créatifs'
Le printemps est l'époque où la vie bat son plein, où tout bourgeonne et fleurit. Une nouvelle vie émerge, un nouveau cycle.

Automne : ***'le temps de la récolte'***
L'automne est la fin du cycle, le temps de la récolte. C'est une période d'abondance, de maturité.

Obscurité, nuit, ombres : ***'mon subconscient'***
L'obscurité indique que les choses sont moins visibles, voire cachées. A l'opposé de ce qui est en pleine lumière, ce qui est dans l'ombre est plus difficile à percevoir. Cela fait donc référence à l'espace intérieur qui se trouve hors de la conscience, soit le subconscient. Ce sera le cas de toute scène qui se déroule la nuit, dans l'obscurité, ou encore sous la surface de la terre. Si vous découvrez que vous pouvez voir dans l'obscurité, c'est que vous avez accès à des mémoires ou des émotions qui se trouvent dans votre subconscient. Elles se révèlent à vous en quelque sorte. Une présence menaçante, négative, laide, sera généralement perçue comme sombre. *(rêve 6603)*

Lumière : ***'ma claire conscience'***
A l'inverse de l'obscurité, ce qui est dans la lumière indiquera généralement des contenus qui sont bien conscientisés et accessibles. Si l'atmosphère du rêve est lumineuse, elle indique que l'espace intérieur du sujet est heureux et léger. Une lumière intense peut également être liée à la présence d'une énergie claire et élevée, une présence bénéfique, belle, positive.

Matin, aurore :
'ce qui vient, les nouvelles perspectives qui s'ouvrent à moi'

Le lever du jour indique le début d'un nouveau cycle de vie. Il porte la promesse d'une clarté retrouvée.

Soir, crépuscule : ***'ce qui s'en va, ce qui se clôture pour moi'***
'ce qu'il me faut relâcher'

La tombée du jour est la fin d'un passage clair, le début d'un passage sombre. C'est l'heure où on fait le bilan, on clôture les comptes, on se repose. Mais la luminosité du soir dans un rêve peut davantage faire référence à une atmosphère intérieure mi-claire, mi-obscure plutôt qu'à une fin de journée. *(rêve 6201)*

Ciel : ***'le divin'***
'l'état de ma lumière intérieure'

Symboliquement, le ciel est le lieu où réside le divin, le père. Le ciel est généralement de nature masculine (yang) ; tandis que la terre est de nature féminine (yin). Le ciel féconde la terre. Le ciel représente aussi la transcendance, ce vers quoi notre quête spirituelle est censée nous amener, ou ce à quoi nous accéderons après avoir laissé derrière nous notre enveloppe charnelle. Météorologiquement (si on peut dire), le ciel de nos rêves sera évidemment le reflet de nos états intérieurs. Voir **temps, lumière**.

Temps, climat : ***'mon atmosphère intérieure'***

Brume ou **soleil**, **tempête**, **pluie** ou **vent**, **chaud** ou **froid**, le temps qu'il fait dans un rêve a toujours une signification. Si de **gros nuages** s'amoncèlent à l'horizon, cela présage assurément un 'climat perturbé' dans les relations du sujet. De **petits nuages** n'indiqueront que des frictions mineures. Un **ciel gris** reflètera un état de 'grisaille' intérieur. Ces aspects du 'climat' intérieur devront cependant être compris de façon très temporaire. Ils reflètent l'instant présent. Il n'est pas rare également qu'ils fonctionnent comme une météo, présageant un climat émotionnel particulier dans la journée à venir. (voir **tempête, pluie, vent**…)

Pluie : ***'mes émotions'***

Voir **eau**. La pluie indique la présence d'un environnement intérieur 'humide', ce qui fait référence aux émotions. Plus exactement : l'émotion

s'abat sur le sujet. L'intensité de cette pluie (torrentielle ou petite bruine) sera indicative de l'intensité de l'expérience émotionnelle à laquelle le rêve fait référence. *(rêves 3501, 7014, 7017)*

Vent : ***'mes pensées, mon énergie mentale'***

Le vent est lié à l'intellect, à l'énergie mentale. Là où il y a du vent, il y a des pensées, des croyances, des obsessions. Si le vent vous emporte, cela indiquera vraisemblablement que vous vivez trop dans votre tête (voir aussi **tempête, temps, voler**). *(rêves 4321, 7019)*

Brouillard : ***'ma vision brouillée'***

Un environnement brumeux indique que la vision du sujet n'est pas claire, que sa perspective est limitée. Il se peut qu'il manque d'information, de maturité. Il se trouve dans une conscience limitée des choses et a du mal à s'orienter. *(rêves 0001, 4214)*

Tempête : ***'une expérience houleuse, un conflit'***
'un environnement intérieur passagèrement perturbé'

La tempête indique que les éléments émotionnels se déchaînent. Il y a, ou il y aura, un conflit. Voir **temps**. *(rêve 7007)*

Feu : ***'une expérience de purification'***
'mon feu créateur'
'ma puissance de destruction'

La signification symbolique du feu sera en fonction de la nature du feu qui est observée. Fondamentalement, le **feu** représente une force capable de transformer la nature de ce qu'il touche, d'en élever la vibration en l'amenant à un état différent. Songez aux feux du purgatoire ou de l'enfer, mais aussi aux sabres de feu des anges (Michel) ou des bodhisattvas (Manjushri dans le bouddhisme tibétain). Le feu est donc considéré comme un élément de purification. Ce qui brûle est transformé. Il peut également être associé à l'énergie sexuelle, voire au feu de la passion, du désir. Il faudra vérifier si le feu observé est contenu ou non, s'il se consume doucement ou s'il fait rage. Dans ce dernier cas, il n'est pas exclu que le feu puisse aussi être lié à la colère ou la haine. Enfin, on pourra explorer les associations du sujet liées au feu ou à la sonorité du mot. *(rêve 4411)*

Terre, sol : ***'ma terre intérieure, mon sol'***

La terre est un élément maternel, nourricier. Elle représente notre ancrage. S'il s'agit d'un sol arable, la terre indique la fertilité, l'environnement dans lequel poussent les **graines** qu'on y sème. Une **terre labourée** représentera un espace intérieur transformé, bien préparé pour un nouveau cycle d'apprentissage, de nouvelles graines, une nouvelle **moisson**. S'il s'agit de la **planète Terre**, elle représente l'aspect féminin de la vie, la matrice (froide, humide) qui nous enfante et nous nourrit (par opposition au soleil, aspect masculin, chaud et sec, qui fertilise). La Terre aussi est notre mère, notre ancrage.

Tremblement de terre : ***'transformation profonde et radicale'***

Un tremblement de terre fait référence à une expérience profondément remuante et transformatrice, au cours de laquelle nos habitudes, croyances et repères sont ébranlés ou modifiés. Selon les conditions spécifiques, cette transformation sera plus ou moins profonde, plus ou moins déstabilisante.

Paysage : ***'mon paysage personnel, comment je perçois les circonstances qui m'entourent'***
'mon paysage intérieur'

Un paysage dans un rêve est révélateur de la manière dont nous percevons notre situation, qu'elle soit intérieure ou extérieure. Par opposition à un bâtiment ou à tout ce qui est 'emmuré', le paysage offre plus ou moins de perspective sur la situation générale. Cela inclut souvent les relations avec le monde extérieur ou la manière dont on ressent son parcours de vie. Celui-ci se révélera ouvert ou fermé, plat ou encombré d'obstacles, en pente ascendante ou descendante, luxuriant ou désolé… Il ne faudra pas oublier que ce paysage est le nôtre, qu'il exprime notre regard subjectif sur les choses. Tout comme le temps qu'il y fait, il reflète notre état d'esprit, nos émotions, nos aspirations et nos limites, ainsi que les ressources dont nous disposons. *(rêves 4211, 4422, 7001, 7005)*

Forêt : ***'mon paysage fermé, rempli de présences étranges'***

Tout comme le paysage, la forêt est révélatrice du regard que nous portons sur notre environnement extérieur. Mais ici, cet environnement est rempli

de présences inconnues (les arbres), de vie étrange et parfois menaçante. Là où le paysage est généralement plus ouvert, la forêt peut se montrer plus fermée. La perspective y est aussi relativement plus limitée. L'atmosphère peut être dense, sombre et lourde, comme elle peut être légère et lumineuse. Se sentir perdu dans une forêt indique qu'on se sent perdu dans la vie, sans repères, à la recherche de solutions face aux défis qui se présentent. *(rêves 3504, 4214)*

Jungle : ***'mon environnement sauvage et menaçant'***
Rêver qu'on évolue dans une jungle touffue indique vraisemblablement qu'on se sent piégé dans un environnement perçu comme sauvage, insécurisant, rempli d'embûches, dans lequel la progression est difficile.

Désert : ***'mon paysage solitaire et dépouillé'***
Les espaces désertiques sont révélateurs de sentiments (ou de besoins) de solitude, d'isolation, peut-être de cheminement difficile et vain. Ils peuvent éventuellement indiquer un sentiment de désert affectif, un vide relationnel.

Sable : ***'mon assise incertaine, mes appuis instables'***
'mes petits problèmes'
Se tenir debout ou avancer dans du sable rend généralement la position ou la progression moins aisée que sur un **sol** plane et dur. Cela demande davantage d'efforts. Le sable peut entrer dans les chaussures et gêner la marche. Des **grains de sable** indiqueront par conséquent ces petits problèmes qui gênent notre progression, qui enrayent la machine. *(rêves 3701, 4123, 4351)*

Graines, semences :
'mon potentiel, mes intentions, mes pensées créatrices'
Les graines sont porteuses d'un potentiel de croissance. Elles représentent nos idées créatives, nos projets non encore développés. Il s'agira de les mettre en bonne terre et de les arroser de notre constante attention.

Montagnes : ***'mes objectifs élevés'***
'mes obstacles'

Les montagnes se dressent devant nous en nous invitant soit à les vaincre, soit à les contourner. Selon les ressentis éprouvés, les montagnes indiqueront nos objectifs ou nos obstacles. Généralement elles ont pour effet de limiter notre perspective, à moins que nous n'accédions à leur **sommet**, auquel cas, au contraire, notre perspective s'en trouve grandement élargie. Les sommets indiqueront donc cette position plus élevée d'où nous voyons les choses avec davantage de recul et de compréhension. Il faudra généralement consentir quelques efforts pour y accéder. Autant l'ascension marquera un temps d'effort, autant l'arrivée au sommet marquera un temps de repos et de plénitude. *(rêves 3701, 4123, 4211, 4431, 7001)*

Ravins, précipices : ***'mes écueils, les dangers qu'il me faut éviter'***
Les ravins indiquent que le rêveur perçoit un danger. Ils représentent assurément un avertissement : il vaut mieux éviter d'y tomber. Lorsque, malgré l'appréhension, il y a **chute** dans le précipice, cela peut faire référence à une mémoire d'angoisse, une sensation quelque part de perdre ses références, ses repères, son assise. Le sol se dérobe sous les pieds (voir **tomber dans le vide**).

Falaise : ***'mes défis effrayants'***
Se trouver en haut d'une falaise et se sentir en pleine confiance peut indiquer qu'on accède à un état de conscience offrant une perspective vaste et dégagée. Il ne faut cependant pas faire de faux pas. Si l'expérience est angoissante, elle peut refléter un état critique, une crainte ou une sensation de perdre le contrôle de la situation. Si vous chutez, l'angoisse et la perte de repères peuvent faire partie de vos mémoires profondes. Voir également **ravin**, **tomber**.

Vallées : ***'mon paysage aux perspectives limitées'***
Coincée entre plusieurs massifs montagneux, une vallée offre peut-être un espace accueillant et fertile, mais aux perspectives limitées. *(rêve 7010)*

Grotte, mine, souterrain, sous-sol : ***'où j'explore mon subconscient'***
La grotte, comme tout ce qui se trouve 'sous terre', indique que le sujet est en contact avec son subconscient (par opposition à ce qui se trouve *'à la lumière du jour'*). Il y trouvera éventuellement des éléments liés à des

‘contenus’ inconscients qui cherchent à se révéler à sa conscience. Une porte dans un souterrain peut indiquer un accès possible, s’il y a moyen de l’ouvrir.

Champs et cultures : ***‘mes cultures intérieures ; mon travail’***
Les champs peuvent indiquer le terrain dans lequel le sujet s’active dans la vie, son domaine d’activité. Le type de culture qu’on y cultive pourra être révélateur des choix et priorités qui guident son action. Le champ est-il vaste ou petit ? S’agit-il de céréales ou de fleurs ?... *(rêve 7015)*

Arbres : ***‘mes talents, mes qualités, mes ressources’***
‘des présences’
Les arbres sont généralement une expression de vitalité (s’ils sont verts et sains). Bien enracinés dans le sol, ils représentent ce qui pousse et produit des fruits. Dans votre jardin (ou dans votre paysage), les arbres représentent vos forces, vos ressources, vos actions. Dans le contexte d’une forêt ils peuvent paraître sombres et menaçants, ou au contraire doux et protecteurs… *(rêves 7010, 4214)*

Fruits : ***‘mes gains, ma récolte’***
Les fruits indiquent ce qu’on récolte du travail fourni. Il s’agira souvent des fruits d’un travail intérieur, d’un processus de maturation. *(rêve 7010)*

Haut, monter : ***‘mes espaces supérieurs’***
‘là où je me sens élevé(e)’
Ce qui est en haut indique généralement ce qui est plus proche de la ‘**lumière**’, du **soleil**, du ‘**ciel**’ et donc de ce qui symboliquement indique la conscience, le progrès spirituel, notre ‘moi supérieur’, notre Essence. *(rêves 4314, 6601)*

Bas, descendre : ***‘mes espaces inférieurs’***
‘là où je me sens plus lourd(e)’
A l’inverse de ce qui est haut, ce qui est bas indiquera ce qui se trouve davantage dans notre dimension ‘incarnée’, dans la pesanteur. Les étages du bas d’une maison feront donc généralement référence à ce qui est plus

sombre, nos émotions, nos problèmes intérieurs, nos bagages encombrants, ce qui nous limite. *(rêve 4314)*

Gauche : ***'mon côté féminin, inconscient'***
Le côté gauche de notre corps est lié à notre cerveau droit. Il représente donc notre dimension féminine, réceptive, irrationnelle. C'est aussi ce qui est lié au passé, à l'inconscient.

Droite : ***'mon côté masculin, conscient'***
Le côté droit de notre corps est lié à notre cerveau gauche. Il représente donc notre dimension masculine, rationnelle, consciente, axée sur l'action, sur l'avenir. *(rêve 4241)*

Devant : ***'ce qui se trouve devant moi'***
'mon avenir'

Derrière : ***'ce qui se trouve derrière moi'***
'mon passé'

À l'envers, marche arrière : ***'mes mécanismes inversés'***
'je fais les choses de travers'
Tout ce qui est observé 'à l'envers', 'de travers' ou en marche arrière indique que quelque chose est fait de manière opposée à ce qui serait 'normal'. Selon les circonstances du rêve, cet aspect peut aussi bien indiquer ce qu'on fait *'de travers'* qu'un choix créatif de *'faire marche arrière'*, d'aller à contresens, ou de retourner sur ses pas. Dans le cas d'un véhicule faisant marche arrière de manière incontrôlée, il faudra examiner les mécanismes d'autosabotage, ce qu'on appelle les inversions psychologiques. *(rêve 7019)*

Cercle : ***'harmonieux, féminin'***
Le cercle est un symbole d'harmonie et de fluidité. Le cercle est le fondement de l'ordre du monde : tout dans l'univers est circulaire, sphérique.

Carré : ***'tendu, masculin, rationnel'***

Le carré est lié à une approche logique et rationnelle des choses. Fait de bords droits et reposant sur ses quatre coins, il peut être synonyme d'enracinement, de stabilité. Le carré peut aussi indiquer des tensions, des oppositions, un conflit, car tout dans le carré fait face à un opposé.

Triangle : ***'harmonie'***

Le triangle est une figure stable et harmonieuse. Un triangle pointé vers le bas (la base au ciel) est masculin, un triangle pointé vers le haut (la base dans la terre) est féminin. Ensemble ils forment l'étoile de David, l'étoile à six pointes, symbolisant l'union de l'esprit et de la matière, soit l'Homme : Dieu manifesté dans la matière.

5.2 L'action

Acheter, faire des achats :

'je suis en quête de nouvelles ressources intérieures'

Dans un rêve, on peut acheter toutes sortes de choses. Si vous achetez de nouveaux **vêtements**, cela indiquera votre désir de changement, de transformation intérieure. Si vous cherchez un **miroir**, vous cherchez à mieux vous voir, à mieux vous comprendre. Si vous vous trouvez dans un magasin d'**alimentation**, vous avez une abondance de ressources 'alimentaires' à votre disposition, de quoi alimenter votre développement personnel. Voir **magasin, supermarché**… *(rêves 6111, 7008, 7013)*

Aller aux toilettes : ***'je me débarrasse de mes émotions négatives, de mes schémas encombrants'***

Le thème de l'élimination suggère que le sujet a un besoin de se libérer de ce qui l'encombre : les résidus du passé, ses 'déchets' intérieurs, les 'bagages' encombrants.

Le besoin d'**uriner** est plus spécifiquement lié aux eaux intérieures, les émotions négatives. Cependant, comme chez tous les mammifères, l'urine est aussi un moyen pour marquer son territoire. La recherche d'un endroit approprié pour uriner peut indiquer un besoin de trouver un territoire sécurisé. L'impossibilité d'uriner par manque d'endroit suffisamment privé ou propre peut indiquer un sentiment de grande vulnérabilité. Le sujet se

sent trop exposé, il n'a pas la possibilité de s'exprimer. Il peut avoir le sentiment de ne pas être respecté.
Rêver de **matière fécale** ou d'odeurs fécales indique qu'il y a des émotions négatives (peurs, colères, voire haines) qui cherchent à être éliminées. *(rêves 6802, 7015, 7024)*

Anniversaire – fêter : ***'je fête ma naissance, mon identité'***
Un anniversaire est une occasion de fêter son existence, de célébrer son identité. L'anniversaire dans un rêve indique qu'il y a un espace de reconnaissance de sa propre valeur. *(rêve 4313)*

Brûler : ***'je transforme'***
Le fait de brûler se rapporte à l'action du **feu**, qui permet de transformer, de transmuter d'un état à un autre état, plus subtil. Brûler désintègre, permet de faire disparaître ce qui doit l'être. *(rêve 4411)*

Cacher, se cacher : ***'j'ai quelque chose à cacher'***
'je me sens menacé'
Le fait de se cacher dans un rêve peut indiquer qu'on est porteur de quelque secret honteux. Il y a soit une culpabilité, soit un sentiment d'être poursuivi et d'être menacé. Voir aussi **courir, être pourchassé**. *(rêves 0001, 4805, 6113, 6603, 7009)*

Champ de bataille : ***'mon champ de bataille intérieur'***
La guerre a fait partie de l'histoire humaine depuis ses origines. Nous en portons tous des traces et des mémoires (voir **guerre**). Cependant, les champs de bataille de nos rêves peuvent être un reflet de nos propres désordres intérieurs, nos violences, nos conflits non résolus. *(rêve 7016)*

Chevaucher (un animal) : ***'je suis aux commandes'***
Se trouver à dos de cheval, d'éléphant ou de tout autre animal indique qu'on en maîtrise la puissance (à moins que les conditions du rêve n'indiquent le contraire). Tout animal chevauché aura une valeur similaire au 'véhicule', symbolisant sa 'machine', éventuellement son corps. Voir aussi **conduire, véhicule, cheval**. *(rêves 7005, 7030)*

Conduire, piloter : ***'je conduis ma vie'***

La manière dont est conduit un véhicule dans un rêve reflète la manière dont on conduit son existence, du moins au moment du rêve. Il peut s'agir de sa vie intérieure comme de sa vie extérieure. Êtes-vous au volant ? Qui, quelle souspersonnalité est aux commandes de votre vie ? Êtes-vous bien en contrôle de votre véhicule ? Où allez-vous ? Quel est l'état de la route ? Quelle est la visibilité ? Y a-t-il des obstacles ?... Tous ces aspects doivent être examinés pour bien saisir le message métaphorique. *(rêves 6201, 7014)*

Courir – Être poursuivi : ***'je cherche à échapper à quelque chose'***
'je vais trop vite…'

Les rêves de poursuites sont généralement l'expression d'une angoisse. Le sujet cherche à éviter un problème face auquel il se sent impuissant, quelque chose qu'il perçoit comme une menace. Il peut s'agir d'une 'présence' gênante dans son espace intérieur, comme il peut s'agir d'un défi extérieur. La fuite est une réponse instinctive face à ce qui est perçu comme menaçant. Cependant, il peut être utile d'explorer l'option de faire face à sa peur et d'affronter le défi. Généralement, c'est la peur qui donne au défi l'apparence d'un **monstre**. Clairement identifié, le monstre se révèle souvent inoffensif. Face à un rêve de poursuite, il s'agira évidemment de parvenir à identifier ce qui est perçu comme une menace. Il peut s'agir de mémoires ou d'émotions soigneusement enfouies dans le subconscient et perçues comme monstrueuses. *(rêve 6113)*

Cuisiner, préparer à manger : ***'je nourris mon être intérieur'***
'je prends soin de mes besoins'

Cuisiner c'est prendre soin de ses besoins, s'alimenter. Le sujet (ou une de ses souspersonnalités) a les ressources nécessaires pour pourvoir à son propre équilibre, pour alimenter sa progression, sa 'croissance' spirituelle. (Voir aussi **manger**). *(rêves 4313, 6801)*

Découvrir un trésor : ***'je découvre mes richesses intérieures'***

La découverte d'un trésor (d'argent, de bijoux ou de quoi que ce soit de valeur) est un thème relativement fréquent dans les rêves. Et pour cause, puisque nous possédons tous des ressources illimitées, généralement méconnues. Ces rêves indiquent que le sujet s'ouvre à la conscience de sa

valeur profonde. Il accède à un sens de puissance et d'abondance. Voir aussi **argent**, **cristaux**, **bijoux**. *(rêve 4603)*

Déménager : ***'je change, je me transforme'***
Déménager, vider une maison, se débarrasser d'objets anciens devenus inutiles… tout cela indique un processus de transformation intérieure.
(rêves 2307, 4902)

Douche, bain, se laver : ***'je me purifie'***
Tout processus de nettoyage utilisant une eau propre indiquera que le sujet se purifie par l'effet de l'énergie du cœur (voir **eau**). Cela fait référence à un travail d'alignement intérieur, de relâchement de schémas négatifs ou encombrants. *(rêves 4422, 4423, 7002)*

Enceinte (être) : ***'je porte en moi un nouveau projet'***
Rêver d'être enceinte indique que vous êtes porteuse d'une nouvelle vie, d'un nouveau projet. Cela peut faire référence à une nouvelle direction dans votre vie, de nouveaux objectifs, ou simplement à un processus de changement intérieur. Une nouvelle naissance se prépare. Si le bébé que vous portez se meurt, c'est que vous n'êtes pas suffisamment attentive à faire avancer votre processus.

Faire des choses à l'envers, en marche arrière :
'je fais marche arrière'
'je fais les choses de travers'
Tout ce qui est observé 'à l'envers', 'de travers' ou en marche arrière indique que quelque chose est fait de manière opposée à ce qui serait 'normal'. Selon les circonstances du rêve, cet aspect peut aussi bien indiquer ce qu'on fait *'de travers'* qu'un choix créatif de *'faire marche arrière'*, d'aller à contresens, ou de retourner sur nos pas. Dans le cas d'un véhicule faisant marche arrière de manière incontrôlée, il faudra examiner les mécanismes d'autosabotage, ce qu'on appelle les inversions psychologiques. *(rêve 7019)*

Grimper, ascensionner, monter : ***'mes efforts pour progresser'***

Le fait de monter reflète les efforts qu'il nous faut faire pour progresser vers un objectif donné ou pour vaincre un défi. Plus l'ascension est ardue, plus le défi sera important pour le sujet. *(rêves 4431, 6601)*

Guerre : ***'mon espace d'insécurité'***
'ma guerre intérieure'

La guerre dans un rêve peut faire référence à des mémoires personnelles ou collectives. Ces images sont généralement liées à des sensations d'angoisse, d'insécurité. Des scènes de guerre ou de violence peuvent également être le reflet d'intenses traumatismes ou de conflits intérieurs. Si la guerre apparaît comme un 'jeu', sans émotions, elle reflètera peut-être le côté froidement compétitif du sujet, voire son attirance pour les jeux électroniques. Voir également **champ de bataille, cadavres**. *(rêve 7016)*

Incapacité de bouger, de parler : ***'je suis inhibé(e)'***
'je me sens impuissant(e)'

L'incapacité de bouger ou de proférer un son exprime un sentiment d'impuissance ou d'inhibition, ce qui généralement reflète un schéma d'angoisse. Il peut y avoir une situation (intérieure ou extérieure) dans laquelle le sujet se sent coincé, non-reconnu, incapable de s'exprimer. L'inhibition peut aussi être liée à un traumatisme non résolu… Si toutefois cette incapacité de bouger est dépourvue d'angoisse, il n'est pas exclu qu'il s'agisse d'une sensation liée à la relaxation profonde du corps physique. La sensation de perte de contrôle du corps peut interférer avec le rêve. *(rêves 4331, 6803)*

Jouer aux cartes : ***'le jeu de ma vie, mes atouts'***
'je cherche à gagner de l'argent'

Selon les circonstances du rêve, il pourra s'agir d'une tendance au jeu, de l'appât du gain, au plus symboliquement des cartes qu'on se trouve avoir dans la vie, les atouts qu'on tient en main. Les cartes ne sont en tout état de cause qu'un jeu ; elles reflèteront des croyances plus que des réalités. *(rêve 4603)*

Manger : ***'je nourris mon être intérieur'***

Symboliquement, manger est une manière d'intégrer des ressources. Ce qui est à l'extérieur est intériorisé. L'*avoir* est transformé en *être*. Le fait d'avaler ou d'ingérer peut aussi représenter une capacité à intégrer une expérience. Le plus souvent, on rêve de cuisiner ou d'être à table plutôt que d'ingérer des aliments à proprement parler. Voyez donc aussi les termes **alimentation**, **cuisine**, **cuisiner**. Occasionnellement manger peut aussi être lié à l'expérience alimentaire dont le sujet porte les traces récentes ou dont il se préoccupe. Si vous rêvez que vous mangez à en être malade, il sera bon d'examiner comment vous vous alimentez. *(rêves 4313, 7021)*

Mariage, se marier : ***'mon mariage intérieur'***
'harmonie et union de mes souspersonnalités'

Le mariage est un thème relativement fréquent dans les rêves, que le sujet soit marié ou non. Symboliquement, le mariage fait référence à l'union harmonieuse entre sa partie féminine et sa partie masculine, ce qu'on appelle le 'mariage intérieur'. Le processus d'harmonisation intérieure peut aussi inclure une réconciliation entre l''enfant intérieur' (l'espace blessé) et le 'parent intérieur' (l'espace ressource). Le mariage est un moment de célébration de notre union intérieure, un 'retour à la maison'. Cela dit, un rêve de mariage peut aussi faire référence à notre relation de couple ou à nos désirs d'union harmonieuse sur le plan extérieur. *(rêves 7002, 7015)*

Mourir : ***'ce qui meurt en moi, ce que je relâche'***

La mort dans un rêve doit être comprise comme une expérience de transformation, de transition vers autre chose. Quiconque meurt dans un rêve fait référence à une dimension du rêveur qui se transforme, qui 'quitte la scène'. Un défaut disparaît, une souspersonnalité se transforme. Un **animal**, un **arbre** ou une **plante** qui se meurt peut également faire référence à une partie du sujet qui est en perte de vitalité, qui a d'urgence besoin d'attention. Les **cadavres** quant à eux indiquent un traumatisme non résolu, des mémoires qui encombrent le subconscient. Voir également **mort, cadavres**. *(rêves 4211, 7025)*

Nager : ***'je parviens à gérer mes émotions'***

Nager (à l'inverse de **se noyer**) indique que le sujet est en mesure de gérer ses émotions, capable de s'y mouvoir en sécurité. Du moins, si les conditions du rêve confirment cette sensation de confort et de contrôle.

Notons qu'en général, sous l'eau, le rêveur constate (éventuellement avec surprise) qu'il respire facilement. Cela, bien entendu, peut être lié à la sensation de sa respiration réelle, dans son sommeil. Voir **eau, plonger, (se) noyer**. *(rêves 4803, 7021, 4401)*

Nettoyer : ***'je nettoie mon environnement intérieur'***
Tout travail de ménage, de mise en ordre, de remise à neuf, reflètera nos efforts pour améliorer ou prendre soin de notre environnement intérieur. La **saleté**, le **désordre** ou les **mauvaises odeurs** indiqueront l'ampleur de la tâche qu'il reste à faire. *(rêves 4215 – 6904 – 7026)*

Noyer (se) : ***'je suis submergé(e) par mes émotions'***
Se noyer (à l'inverse de **nager**) indique que le sujet est totalement submergé par ses émotions. Voir **eau**. *(rêve 4401)*

Nu (être) : ***'je me sens vulnérable'***
'je suis exposé(e) au regard des autres'
Le fait d'être nu indique qu'on se trouve sans protection, vulnérable, exposé au regard des autres. Cela peut être inconfortable lorsqu'on a quelque chose à cacher ou qu'on ne se sent pas en confiance. Les vêtements permettent de se cacher, la nudité expose. Lorsque la nudité est pleinement assumée, sans aucune gêne, elle indique une grande liberté intérieure, un état de transparence, de pleine acceptation de ce qu'on est. *(rêves 4312, 4704, 6802, 6803, 6804)*

Passer un examen, retourner à l'école : ***'je me sens sous pression'***
'je doute de mes capacités'
Se trouver face à une feuille d'examen indique que le sujet se sent mis sous pression, éventuellement dépassé par l'exigence. Ce genre de situation révèle un manque de confiance, ou un état d'anxiété, de stress. Il faudra être attentif à la présence d'autres éléments dans le rêve (professeur, autres élèves), permettant au sujet d'explorer une autre perspective que celle de l'impuissance. Voir **école**. *(rêve 4350)*

Peindre, décorer : ***'je rénove mon espace intérieur'***

Les rêves font très souvent référence au changement. Faire des travaux, réaménager notre espace intérieur, le rafraîchir, le rénover, le nettoyer, tout cela relève d'un processus de transformation intérieure. *(rêve 6902)*

Pleurer : ***'je relâche une énergie émotionnelle'***
Le fait de pleurer dans un rêve indique qu'il y a relâchement d'énergie émotionnelle. En général, cela signifie qu'il y a relâchement d'une tension, ce qui est bénéfique. S'il s'agit d'un personnage du rêve qui pleure, cela indique qu'une des souspersonnalités du sujet est dans un état de tristesse, peut-être d'abandon, de manque d'attention. Il s'agira d'identifier cet espace de tristesse et de pleinement le rencontrer.

Plonger : ***'j'explore mes eaux profondes, mes émotions'***
Nager sous l'eau indique qu'on explore son espace émotionnel, plus ou moins profondément, avec plus ou moins de visibilité. Voir également **nager**. *(rêve 7023)*

Poursuivi (être) : ***'je me sens menacé'***
Être poursuivi indique qu'on se sent menacé, pas nécessairement par une menace extérieure, souvent par quelque **monstre** intérieur, parfois des mémoires traumatiques profondément enfouies dans le subconscient. L'élément essentiel de cette situation est la peur. Voir **courir**. *(rêves 2310, 6113)*

Prendre un train ou un avion : ***'j'ai une opportunité à saisir'***
'je passe à l'action'
Exprime un désir ou un besoin de saisir une opportunité, de passer à l'action, éventuellement par rapport à un travail intérieur. Il peut y avoir un sentiment d'urgence, une course contre la montre. Le rêve dans ce cas nous rappelle peut-être que nous avons un rendez-vous à ne pas manquer, une destination à rejoindre, un engagement à honorer envers notre être profond. Il s'agit bien souvent de nos objectifs d'évolution personnelle. *(rêve 7018)*

Sexe (avoir des rapports sexuels) :
'je fais une expérience d'intimité, d'union'

Les rêves sexuels sont souvent une expression de nos besoins et désirs physiologiques. Cependant, ils peuvent également exprimer notre désir d'union à un niveau plus affectif. L'intimité sexuelle symbolise notre aspiration vers l'unité fondamentale, la fusion dans l'UN, l'état de grâce. En fonction du partenaire avec lequel nous expérimentons cette fusion dans un rêve, l'expérience peut indiquer une union intérieure entre différentes parties de notre être.

Tomber, chuter : ***'je perds pied, je perds mes repères'***

Tomber dans le vide (et l'anxiété qui s'y rapporte) peut indiquer une perte de contrôle de la situation, particulièrement si ce type de rêve se produit de façon récurrente. Le sujet peut avoir, quelque part en lui, le sentiment que le sol se dérobe sous ses pieds. Il peut s'agir de mémoires inconscientes, mais actives et bien présentes. Il y a un manque de sécurité, un ancrage défaillant *(voir le rêve 6500)*. **Chuter sur un sol dur** peut indiquer que le sujet fait (ou va faire) une expérience d'échec, une expérience difficile dont il devra se 'relever'… Cependant, lorsqu'il n'y a pas de réelle angoisse, la sensation de tomber dans un rêve peut également provenir d'une expérience incluant un passage d'une dimension à une autre. Le sujet peut avoir la sensation de passer dans un tourbillon d'énergie et d'atterrir ailleurs. Enfin, cette sensation de chuter peut également être liée au retour dans le corps physique, lorsque ce retour se fait un peu brutalement, de manière précipitée. Dans ce cas, bien entendu, il n'y a aucune valeur métaphorique à cette sensation.

Tuer : ***'ma violence intérieure'***

'je me débarrasse d'un défaut que je ne supporte plus'

Tuer peut être l'expression d'une violence intérieure dont l'origine est une blessure. C'est alors la violence de l'enfant blessé qui ne se sent pas reconnu, pas aimé, voire qui a été abusé. Cependant, l'action de tuer dans un rêve peut être l'expression d'un désir de changement. Le sujet cherche à se débarrasser d'un défaut ou de quelque chose d'encombrant dans son univers intérieur. Il peut y avoir un conflit intérieur, un combat, un rejet violent. Quel est ce conflit non reconnu ? Qu'elle est la partie du sujet qui est ainsi rejetée avec violence ? *(rêves 4315, 4341, 4402, 6118)*

Uriner : voir **Aller aux toilettes**, **toilettes**.

Voler : ***'je m'élève, je prends du recul'***
'je suis dans ma tête, dans mon mental'
Voler indique qu'on prend de l'altitude. Le sujet élargit sa perspective, est capable de prendre du recul par rapport aux événements. Il y a un sentiment de liberté. Cela dit, le fait d'évoluer dans les airs peut également faire référence à l'espace mental (le vent, l'air). Quelqu'un qui est très focalisé dans sa tête aura tendance à rêver qu'il 'nage' dans l'air. **Voler en avion** a une signification semblable à conduire un véhicule : il s'agit de la manière dont on conduit sa vie. Est-on aux commandes ou non ? L'avion vole-t-il sans problème ou au contraire se comporte-t-il bizarrement ? Certes, l'avion est un véhicule plus libre que la voiture. Il peut prendre de l'altitude. Mais les particularités du vol seront à examiner de près. Le **décollage** indique qu'on prend un envol, qu'on se libère. L'**atterrissage** indique qu'on reprend contact avec la dure réalité des choses. À moins qu'il ne s'agisse d'arriver à destination. Le **crash** n'indique rien de bon, évidemment. Il peut y avoir un sentiment d'échec total, une déconfiture, une chute de haut… *(rêves 2303, 3501, 7023)*

Voyager : ***'j'explore la vie en dehors de mes limites habituelles'***
Le fait de voyager indique qu'on explore de nouveaux horizons, de nouveau aspects de sa vie. On se sent libre et ouvert. Être 'en voyage' ou 'à l'hôtel' peut indiquer une situation transitoire, une étape passagère. Voir **hôtel**. *(rêves 4122, 6602, 7014)*

5.3 Personnages

Gardez à l'esprit que les divers personnages du rêve représentent le plus souvent (mais pas exclusivement, bien entendu) des aspects du rêveur lui-même. Il s'agira donc d'identifier les caractéristiques spécifiques ou les 'qualités' du personnage en question, ce que le rêveur voit en lui, afin d'identifier l'aspect intérieur auquel il fait référence. Lorsque le rêveur lui-même se trouve dans un des rôles mentionnés ci-dessous, c'est qu'il s'identifie consciemment à ce rôle. Les rôles observés à l'extérieur de soi sont ceux auxquels on s'identifie moins facilement. Se voir soi-même dans

un rêve implique qu'on est capable de prendre du recul par rapport à sa propre personnalité. On se voit comme dans un miroir.

Ami(e) : ***'une souspersonnalité amicale, une présence rassurante'***
Être en présence d'un ami ou d'une amie peut indiquer d'une part la présence de la qualité que cet(te) ami(e) représente, d'autre part que le sujet se sent soutenu par une présence rassurante. Il n'est pas seul. Il perçoit en lui les ressources complémentaires et le soutien que cela représente. *(rêves 4101, 4221)*

Amoureux : ***'mon amoureux intérieur'***
'ma partie féminine/masculine'
Le partenaire amoureux représente l'acceptation de soi, l'estime de soi, la reconnaissance de sa propre valeur.

Ange : ***'mon ange intérieur, mon guide intérieur'***
L'ange symbolise la pureté, la douceur, le réconfort, la protection divine. Accordez toute votre attention au message que l'ange apporte. Il peut vous guider vers les objectifs que vous cherchez à atteindre.

Architecte : ***'mon moi créatif, mon bâtisseur intérieur'***
L'architecte est celui qui dessine les plans de la nouvelle demeure. C'est donc la partie de votre être qui conçoit vos objectifs intérieurs.

Artiste : ***'mon artiste intérieur'***
L'artiste en vous, le créateur de beauté, d'harmonie. Si vous rêvez d'un artiste créant une œuvre, il s'agira vraisemblablement de votre propre processus créatif, de l'œuvre que vous êtes en train de créer.

Avocat : ***'mon avocat intérieur'***
'un conseiller'
L'avocat est le conseiller. Il est celui qui connaît la loi et indique la ligne à suivre. Sa présence dans un rêve peut indiquer qu'une guidance utile est disponible dans l'environnement du sujet.

Banquier : ***'mon pourvoyeur intérieur'***

Le banquier est soit celui qui détient les ressources de richesse, soit le gestionnaire de ces ressources.

Bébé, nouveau-né : ***'ma nouvelle identité'***

Un bébé dans un rêve indique une nouvelle vie, un nouveau potentiel, une nouvelle identité. Il reflète la part du sujet qui émerge comme quelqu'un de neuf. Même s'il n'est pas encore né, il indique déjà que la transformation est en cours, qu'un nouvel 'accouchement' se profile. L'aspect du bébé sera évidemment révélateur du degré de confiance que le sujet nourrit envers son processus de transformation. Occasionnellement, un bébé peut également faire référence à un processus créatif, ce dont on a accouché dans la vie. Voire aussi **être enceinte**. *(rêves 3801, 4213, 4221, 6115, 6117, 6501, 6804, 6901, 6903)*

Chef, patron, supérieur : ***'mon chef intérieur'***

La partie de votre être qui dirige, qui prend les initiatives… ou qui domine, abusant éventuellement de son pouvoir. Il faudra vérifier les qualités projetées sur un personnage connu.

Clown : ***'mon clown intérieur'***

Le clown représente généralement l'humour, la drôlerie, la légèreté d'être, voire l'innocence de l'enfant. Qu'il soit drôle, mélancolique ou pathétique, le clown de vos rêves fera référence à votre 'clown intérieur'. Ses pitreries ou acrobaties peuvent représenter une invitation à prendre davantage de risques, à sortir de vos inhibitions, à moins qu'il ne vous mette en garde. Si l'accent est mis sur son déguisement, le clown peut représenter une partie de votre être (ou une personne de votre entourage) qui se cache derrière des apparences. Voir **vêtements, déguisement**.

Collègues, camarades :

'mes souspersonnalités qui ressemblent à… tel ou tel…'

Ils représentent ce que vous projetez sur ces personnes, c'est-à-dire ce que vous voyez en l'autre qui en réalité est une caractéristique de vous-même. Identifiez les caractéristiques principales que vous leur voyez.

Comptable : ***'mon comptable intérieur'***
Le comptable représente la capacité du sujet à gérer ses ressources de manière bien contrôlée et efficace. Il sait ce qui est dépensé, il sait ce qui est disponible. Il joue un rôle utile dans la progression vers les objectifs définis.

Conducteur, chauffeur : ***'mon conducteur intérieur'***
Le conducteur (ou le pilote) est celui qui détient le pouvoir, qui contrôle la situation, et donc votre vie. Voir aussi **conduire**. *(rêves 6201, 7014)*

Détective : ***'mon détective intérieur'***
Le détective cherche à élucider une question, à résoudre un problème. Il recherche la vérité. Il y a peut-être quelque 'crime' à mettre au clair…

Diable, démon : ***'mon diable intérieur'***
Le diable représente le côté 'négatif' du sujet, ce qu'il juge comme étant 'mal'. Il peut y avoir des tentations à commettre des actes répréhensibles, illicites.

Docteur, médecin : ***'mon guérisseur intérieur'***
Le médecin est le guérisseur. Il représente soit une dimension intérieure du sujet, ses propres ressources de guérison, soit un personnage extérieur qui joue un rôle important dans son processus de guérison (et qui d'ailleurs n'est pas nécessairement médecin). *(rêves 6901, 7020, 7028)*

Enfant : ***'mon enfant intérieur'***
Tout enfant dans un rêve, qu'il soit le vôtre ou non, qu'il vous soit connu ou inconnu, représentera votre 'enfant intérieur', cette partie de votre être qui est en train de grandir, qui a besoin de votre attention et de vos soins. L'enfant intérieur peut représenter un 'espace blessé', mais il peut aussi représenter des qualités non encore développées, un potentiel en devenir. Plus exceptionnellement, un enfant pourra représenter un aspect de liberté et d'insouciance, d'innocence ou de joie de vivre. Là comme ailleurs, il faudra rester attentif aux qualités spécifiques que cet enfant exprime (voir le chapitre 4.3.3). Voir aussi **bébé**. *(rêves 3701, 3801, 4312, 4331, 4351, 4602, 4805, 6119, 6801, 6804, 7012)*

Ennemi : ***'mon ennemi intérieur'***

L'ennemi dans vos rêves représente ce que vous combattez, ce que vous rejetez ou niez. Ceci peut faire référence à un conflit intérieur ou extérieur (ou les deux).

Époux, épouse (mari, femme) : ***'mon époux intérieur'***
'ma partie masculine'
'ma partie féminine'

Dans nos rêves, nos partenaires de couple représentent souvent la polarité intérieure liée à leur sexe, soit notre dimension féminine (sensible, réceptive, maternante), soit notre dimension masculine (rationnelle, entreprenante, structurante). Mais, dans la mesure où nous les identifions clairement, ils reflètent également les qualités que nous projetons sur eux, voire la relation que nous avons avec eux. Voir également **homme, femme, mari, mariage**. *(rêves 4321, 4421)*

Étrangers, inconnus : ***'une partie de mon être qui m'est inconnue'***

Un étranger représentera généralement une partie inconnue (mais perçue) de votre être, une dimension ou une qualité nouvellement découverte.

Facteur : ***'mon messager intérieur'***

Le facteur apporte les messages, établit un contact avec le monde extérieur.

Famille : ***'ma famille intérieure, mes souspersonnalités'***

Les différents membres de la famille représentent généralement les modèles que nous avons intégrés des personnes de notre entourage familial. Là aussi, il faudra voir ce que nous projetons sur eux. Ils peuvent éventuellement représenter notre 'famille intérieure', nos diverses souspersonnalités. *(rêves 4313, 4321, 6119, 7012)*

Fantôme : ***'mon fantôme intérieur'***

En général, le fantôme représente un aspect de soi-même qui est craint, quelque chose qui vient s'agiter pour faire peur. Il peut s'agir de mémoires traumatiques ou de problèmes passés plus ou moins résolus, mais toujours susceptibles de réapparaître. Parfois ce sont simplement quelques pensées

négatives. La caractéristique du fantôme implique que le sujet sait qu'il n'y a pas de réelle consistance derrière l'apparence. *(rêve 4213)*

Femme (épouse) : ***'ma femme intérieure, ma partie féminine'***
'le modèle intégré de ma compagne'

Toute présence féminine dans un rêve fera référence à une souspersonnalité de nature féminine. L'**épouse** quant à elle peut soit indiquer votre partie féminine (sensible, réceptive, maternante), soit représenter le modèle que vous avez intégré de votre compagne, ce que vous voyez en elle, ce que vous projetez sur elle (voir également **homme, femme, mari, mariage**).

Frère (sœur) : ***'mon frère intérieur'***

Votre frère ou votre sœur représentera généralement l'image que vous en avez intégrée, ce que vous voyez en lui ou en elle. Il (ou elle) peut faire référence aux qualités (ou défauts) que vous voyez en lui/elle mais que vous ne voyez pas clairement en vous-même. Si vous rêvez d'un frère ou d'une sœur alors que vous n'en avez pas dans la vie réelle, il s'agit très probablement d'une souspersonnalité dont vous vous sentez proche, qui vous est très familière. Quelle est sa qualité spécifique ? *(rêve 7010)*

Gens : ***'mes souspersonnalités'***

Les 'gens', dans le sens de 'beaucoup de monde', représentent soit les nombreuses souspersonnalités qui peuplent notre univers intérieur, soit l'impression d'être trop envahi par de multiples présences extérieures. Ils peuvent indiquer une difficulté à trouver sa juste place, voire un espace de sérénité. Ils peuvent refléter un sentiment que l'environnement vécu est compliqué ou confus. *(rêves 4311, 4331, 4353, 6802, 7028)*

Grands-parents : ***'mon parent intérieur'***
'mes héritages familiaux, mes gènes'

Les grands-parents dans un rêve représentent souvent l'amour inconditionnel, la sagesse, la protection. En tant que tels, ils sont l'expression de votre parent intérieur. Mais ils peuvent également faire référence aux héritages subtils transmis par leur intermédiaire, les schémas et mémoires liés à la lignée des ancêtres. *(rêves 4315, 4321)*

Handicapé, paralysé : ***'une partie handicapée de mon être'***
Nous avons tous un handicap quelque part, une faiblesse, un côté moins performant. Il peut s'agir d'un schéma d'inhibition ou d'une souspersonnalité qui se sent niée, réprimée. La partie du corps éventuellement handicapée ou paralysée sera également significative (voir la section sur les parties du corps). *(rêve 4801)*

Homme : ***'mon homme intérieur'***
Tout homme dans un rêve sera l'expression d'une qualité masculine du rêveur (à moins qu'il ne s'agisse d'un homme exprimant clairement des qualités féminines). S'il s'agit d'une personne connue, il faudra évidemment identifier la qualité spécifique perçue en elle. Voir également **mari, amoureux, femme**.

Ingénieur, électricien, technicien : ***'mon technicien intérieur'***
C'est le spécialiste du 'système'. Il est censé remettre en ordre la machine. Il peut représenter une ressource intérieure fort utile.

Invité, visiteur : ***'une nouvelle souspersonnalité'***
L'arrivée d'un inconnu dans le cercle familial indiquera probablement qu'une nouvelle qualité s'est développée dans la personnalité du sujet. Si le rêveur se trouve lui-même être un invité quelque part, cela peut indiquer qu'il se trouve provisoirement dans un environnement moins familier, quelque chose de neuf pour lui. Voir aussi **étrangers, inconnus.**

Juge, arbitre : ***'mon juge intérieur'***
Le juge est celui qui a la capacité de prendre la bonne décision, de maintenir l'ordre, de faire respecter la règle du jeu, de rester dans la ligne juste. *(rêve 4251)*

Jumeaux : ***'ma dualité intérieure'***
'ma double nature'
Des jumeaux dans un rêve font référence à une dualité, une double nature. Il peut s'agir d'une contradiction intérieure (montrant une double face),

ou d'une complémentarité. Le contexte du rêve devrait éclaircir le sens de la gémellité. *(rêve 6118)*

Mari (compagnon) : ***'le modèle intégré de mon mari'***
'ma partie masculine'

Le mari dans un rêve représentera soit la relation et les sentiments éprouvés à son égard, soit la partie masculine, la dimension intérieure qui représente les qualités projetées sur l'homme en général, les qualités de rationalité, d'action, de prise de décision. Mais il faudra alors qu'il soit confirmé que le compagnon représente bien ces qualités-là, à moins qu'il ne s'agisse dans le rêve d'un mari qui n'a pas les traits du mari réel. Voir **époux**. *(rêves 4321, 4421)*

Mère : ***'ma mère intérieure'***
'amour, acceptation, communauté'

La mère peut représenter la dimension maternante d'amour et d'acceptation inconditionnelle du sujet. Cependant, si votre mère dans le rêve a les traits de votre mère réelle et exprime des attitudes négatives, elle représente le modèle que vous en avez intégré et qui vit en vous comme une souspersonnalité (voir chapitre 4.3.4). Il vous faudra dans ce cas relâcher ce modèle et vous ouvrir à la mère d'amour qui réside en vous, le parent intérieur. Symboliquement, la mère peut aussi représenter la communauté, la fertilité, la matrice, l'inconscient… Voir aussi **parent**, **père**. *(rêves 2301, 3501, 4124, 4343, 4802, 7012, 7015, 7025, 7029)*

Moine : ***'mon moine intérieur'***

Le moine représente le religieux, celui qui est en quête de son être profond, de sa dimension spirituelle.

Monstre : ***'mon monstre intérieur'***
'mes peurs'

Les monstres sont l'expression des angoisses profondes du sujet (voir chapitre 4.4.3). Ce qui est perçu est généralement fort surdimensionné, le sujet déformant la réalité par la projection de ses propres peurs. Recadrer la perspective permet toujours de transformer l'expérience. Quelle qu'en soit l'origine, il est utile de voir le monstre comme une énergie

émotionnelle qui trouble l'environnement intérieur du sujet. Dans certains cas, le monstre peut représenter une dimension de la personnalité que le sujet craint ou rejette. Il peut être utile de le regarder bien en face et de lui demander ce qu'il cherche à dire. Voir aussi **vampires**. *(rêve 2310)*

Nain, personne de petite taille : ***'mon nain intérieur'***
Un nain (ou une personne sous-dimensionnée) peut indiquer un aspect de votre vie qui n'est pas totalement développé, qui reste 'atrophié' ou réprimé. Il peut représenter un sentiment d'infériorité ou de dévalorisation. Le nain mythologique (petit bonhomme rouge portant un haut bonnet) quant à lui peut éventuellement suggérer un contact plus étroit avec la terre, avec la nature. *(rêves 4102, 7012)*

Ouvrier : ***'une partie de moi qui travaille'***
En fonction de l'attitude spécifique de l'ouvrier, il s'agira soit du 'travailleur' intérieur, celui qui construit, qui œuvre à l'amélioration de l'habitat, soit de toute autre référence propre au sujet. *(rêve 6903)*

Paralysé : voir **handicapé**.

Parent : ***'mon parent intérieur'***
'le modèle intégré de mes parents réels'
- s'il exprime une ressource **positive** : le parent intérieur, la dimension d'amour et d'accueil inconditionnel du sujet (voir chapitre 4.3.3).
- s'il exprime une attitude **négative** : le modèle intégré (ou l'image négative) de nos parents (voir chapitre 4.3.4).

Cette distinction est évidemment importante à faire. Dans tous les cas, il s'agit d'une dimension intérieure. Celle-ci est soit positive soit négative. Soit il faut chercher à s'y identifier, soit il faut s'en désidentifier et relâcher. Voir aussi **père**, **mère**. *(rêves 3501, 4124, 4313, 4331, 4341, 4343, 7025, 7029)*

Patient, malade :
'la partie de mon être qui fait un processus de guérison'
Le patient dans vos rêves représente la partie de vous qui se fait soigner, qui suit un processus de guérison (voir **docteur, hôpital**). *(rêve 7020)*

Père : ***'mon père intérieur'***
'l'autorité, l'ordre établi'

Le père représente idéalement l'autorité, la structure, la sécurité, la sagesse, l'action juste. Mais il vous faudra identifier ce que vous projetez sur votre père, quel modèle vous en avez intégré (voir chapitre 4.3.4). Par extension, le père peut également faire référence à l'ordre établi, l'État. Enfin le père de votre rêve peut aussi représenter votre propre parent intérieur, dans l'expression de sa puissance masculine ou de sa présence sécurisante. Si le modèle que vous avez intégré de votre père est un modèle négatif, il vous faudra travailler à le relâcher et vous ancrer dans votre 'père idéal', votre propre parent intérieur. Voir **parent**, **mère**. *(rêves 0001, 2301, 4341, 7013)*

Plombier : ***'mon plombier intérieur'***

Le plombier répare les problèmes d'eau, donc d'émotions. *(rêve 6906)*

Police : ***'mon gardien de la loi, mon agent de sécurité'***
'l'autorité en moi'

Les policiers sont les 'gardiens de l'ordre'. Ils représentent l'autorité, vraisemblablement 'intérieure'. Mais la police peut aussi représenter une menace, la peur d'être 'saisi', 'démasqué'. Être traqué par la police indique qu'il y a quelque part une culpabilité, quelque chose à cacher, une angoisse d'être puni. *(rêve 4402)*

Professeur, enseignant : ***'mon enseignant intérieur'***

Le professeur détient le savoir. Il représente la souspersonnalité qui 'sait', qui enseigne. C'est généralement une dimension pleine de ressources. *(rêve 4215)*

Roi, président : ***'mon roi intérieur'***
'mon autorité intérieure'

Le roi ou le président représente l'autorité, le pouvoir, le contrôle, voire le père. À moins qu'il ne représente autre chose pour le rêveur, il symbolisera son autorité intérieure, celui qui gère les affaires de ce monde.

Si le personnage du rêve a un visage connu, il représentera ce qui est projeté sur le personnage en question. *(rêve 7016)*

Soldat : ***'mes angoisses, mon insécurité'***
'mon guerrier intérieur, le combattant'

Si les soldats sont perçus comme des tueurs, menaçants, violents, ils reflètent les angoisses du sujet, les peurs profondes liées à sa survie. Ces peurs font partie de l'inconscient collectif de l'humanité depuis ses origines. Tout le monde peut se laisser prendre par ces énergies, pour peu qu'on soit porteur d'un schéma d'insécurité. Étant plus vulnérables, les enfants y sont particulièrement sensibles. Comme toujours, lorsqu'on se trouve pris par des énergies émotionnelles, il faudra les rencontrer et les 'transmuter' (voir chapitre 4.4.1).
Un soldat dans un rêve peut également représenter l'ordre et la discipline, voire un élément totalement soumis au 'système' en place. *(rêves 7016, 7029)*
Si le rêveur se trouve lui-même être un soldat ou un guerrier, il faudra voir ce que cela représente pour lui. Il sera dans ce cas identifié à la partie 'combattante' de sa personnalité, une tendance qui peut être constructive ou destructive. Vérifiez le contexte du rêve. Voir aussi **guerre, champ de bataille**.

Technicien de téléphone : ***'mon expert en communication'***

Une souspersonnalité qui détient vos compétences en matière de communication, ou qui peut réparer les défaillances.

Touriste : ***'le touriste en moi'***

Le touriste voyage, explore de nouveaux horizons, découvre de nouveaux mondes. Il fait référence à la partie exploratrice de la personnalité du rêveur, éventuellement à ses projets de changement de décor. Il faudra voir si le touriste du rêve n'a pas aussi un côté 'déraciné' ou qui a du mal à se stabiliser quelque part, à s'engager clairement dans une situation donnée.

Vampires : ***'ce qui me vampirise, mes obsessions'***

Les vampires combinent des qualités de séduction avec un aspect prédateur, morbide. Les dépendances, les obsessions font preuve des

mêmes qualités. Certaines relations amoureuses également peuvent se révéler destructrices, lorsque les limites ne sont pas claires et qu'un des partenaires abuse de l'autre. Il peut également y avoir chez le sujet un problème de 'possession', quelque chose qui lui pompe son énergie depuis l'intérieur de son être. Dans certains cas, le vampire est à comprendre comme un **monstre**, il peut représenter une dimension de la personnalité que le sujet craint ou rejette. Il peut être utile de le regarder bien en face et de lui demander ce qu'il cherche à dire.

Veuve (veuf) : ***'ma veuve intérieure'***

Un veuf ou une veuve peut représenter une dimension solitaire, triste, abandonnée. Il manque une moitié, ce qui peut faire référence à une dimension masculine ou féminine (la partie manquante) insuffisamment développée.

Victime : ***'la victime en moi'***

Si vous êtes victime d'une agression ou d'un accident dans votre rêve, vous sentant impuissant(e) et désespéré(e), cela peut tout autant faire référence à quelque situation inconfortable qu'à votre propre tendance à vous identifier à votre espace d'impuissance. Cherchez la présence-ressource et identifiez-vous-y. Explorez des rôles différents… Si, dans le rêve, vous observez une victime, identifiez la partie de votre personnalité qui a tendance à victimiser.

Vieux, vieilles personnes : ***'mon espace de sagesse et d'expérience'***

Les vieux représenteront généralement cet espace intérieur ancré dans le passé, riche d'expérience et de sagesse. Cependant, il n'est pas exclu qu'ils représentent autre chose, ce que le vieil âge signifie pour le rêveur, soit la dégradation physique, la faiblesse, l'approche de la mort, le passé… *(rêves 4901, 7026)*

Voleur, cambrioleur : ***'mes tendances intrusives, cleptomanes'***
'mon insécurité'

Le **voleur** est une souspersonnalité plutôt immature, qui s'approprie le bien des autres parce qu'il se sent impuissant à créer l'abondance à laquelle il aspire par ses propres moyens. Il transgresse les limites et est

irrespectueux du territoire des autres. Cela peut être l'expression d'une blessure non résolue. Cette souspersonnalité a un grand besoin de la présence du parent intérieur. Mais le sujet peut également être porteur de mémoires d'agression, particulièrement si le rêve est un cauchemar. Lorsque l'angoisse domine face au voleur, celui-ci peut être vu comme un monstre menaçant. Voir **monstre**. *(rêves 4315, 4805)*

Zombie, dormeur : ***'mon zombie intérieur'***
'ce qui (en moi) n'est pas pleinement présent ou conscient'
Le zombie indique une partie du rêveur qui n'est pas pleinement consciente, pas pleinement présente dans la vie. Un personnage somnolent ou dormant peut faire référence à une partie du sujet qui est 'ailleurs', insuffisamment attentive à ce qui se passe, voire totalement inactive. *(rêve 6804)*

5.4 Maisons, bâtiments et autres lieux

Les rêves qui se déroulent à l'intérieur d'un bâtiment, quel qu'il soit, représentent généralement des aspects du vécu 'intérieur' du sujet, soit son environnement intérieur. Tout bâtiment vu de l'extérieur se rapportera également à la personnalité du sujet, mais depuis une perspective offrant du recul. Chaque pièce de la maison représente un aspect différent de la personnalité ou du vécu intérieur. Sa signification sera celle qui correspond à sa fonction. En cherchant à comprendre la signification d'un bâtiment, il faudra évidemment tenir compte de son état et de l'atmosphère qu'il dégage.

Aéroport : ***'le lieu d'un nouveau départ'***
L'aéroport est un lieu de départ. On s'y prépare à prendre son envol. Voir également **avion, prendre un train ou un avion, gare.**

Appartement : ***'mon environnement intérieur'***
Tout comme la maison, l'appartement indique l'espace où on vit, intérieurement. Cet espace sera souvent très différent de l'habitat

réellement occupé dans la vie au moment du rêve. Il reflètera symboliquement l'univers intérieur du sujet dans ses différents aspects. Spacieux ou étriqué, en ordre ou en désordre, sombre ou lumineux, tout sera reflet de la perception que le sujet a de lui-même. *(rêves 4101, 4121, 4321, 4802, 6401, 6905, 7015, 7024, 7026)*

Atelier : ***'mon espace de travail intérieur'***
L'atelier est l'endroit où on travaille, où on réalise des projets. Qu'y fait-on exactement ? Quel est l'outillage disponible ? L'endroit est-il en activité ou à l'abandon ?

Barrière, clôture : ***'mes barrières intérieures'***
Voir **clôture**.

Bâtiments détruits, effondrés : ***'mes destructions intérieures'***
Un bâtiment détruit ou en démolition représente soit un processus normal de transformation intérieure, soit une déstructuration de la personnalité suite à un choc émotionnel. Tout dépendra de la manière dont le bâtiment a été détruit et des ressentis accompagnant le rêve. Dans la plupart des cas (relativement courants), il s'agit d'un processus de transformation qui n'a rien de traumatique. Les vieilles constructions s'écroulent pour faire place aux nouvelles constructions, plus claires, plus vastes. *(rêves 2303, 4331)*

Bureau : ***'mon espace de travail (intérieur)'***
Le bureau est le lieu de travail. Il indique donc logiquement la dimension intérieure qui s'active dans la vie professionnelle du sujet. Mais il peut aussi faire référence à un projet en élaboration. *(rêves 4212, 4352)*

Caves, sous-sol : ***'mon subconscient'***
Ce qui se trouve sous le sol, et donc dans une relative obscurité, est généralement lié au subconscient, parfois aux choses qu'on cherche à cacher. Nettoyer ses caves implique qu'on fait un travail d'épuration et de transmutation de ses mémoires toxiques, ses schémas négatifs, ses croyances limitatives. Voir **sous-sol**.

Chambre à coucher : ***'mon espace intime'***

La chambre à coucher est l'espace le plus personnel, le plus privé dont on dispose. A fortiori le lit, lieu de nos ébats intimes (nos expériences sexuelles) ou de notre abandon au sommeil. Elle représente par conséquent notre territoire privé. *(rêves 2306, 7009)*

Château, manoir, maison riche :

'mon environnement intérieur riche et puissant'

Apercevoir une demeure somptueuse indique que le rêveur découvre l'ampleur de ses richesses intérieures. Il n'est pas rare qu'il ne s'en sente pas lui-même propriétaire. Cela ne changera rien au fait qu'il s'agisse bien de quelque chose qui fait référence à lui et à personne d'autre.

Chez soi : ***'mon espace intérieur de sécurité'***

'mon Moi Supérieur'

Le 'chez soi'[34] dans le rêve fait très souvent référence à cet espace intérieur qui représente 'le vrai Moi', soit la dimension de notre être qui se situe au-delà de nos identifications habituelles, temporelles (le nom, le corps, nos rôles, nos compétences, nos mémoires, nos pensées, nos émotions, nos espaces blessés…), soit notre nature permanente, notre 'Moi Supérieur'. C'est à cet espace qu'il nous faut apprendre à accéder pour trouver le bien-être que nous recherchons (voir introduction). Ceci sera surtout vrai lorsqu'il s'agit de se rendre 'chez soi'. Dans ce sens, se trouver 'chez soi' dans le rêve, avec une sensation de bien-être, peut indiquer que le sujet est en contact avec ses ressources profondes ou son espace intérieur de sécurité. *(rêves 3501, 3503, 3801, 4212, 4331, 4603, 7011, 7013, 7024, 7029).* Mais la '**maison**' peut parfois aussi être le domicile familial ou conjugal, et, en tant que tel, faire référence à la relation conjugale ou aux relations familiales *(rêve 4321).*

Cimetière, tombe : ***'mon passé enterré'***

Le cimetière est l'endroit où est enterré ce qui appartient au passé. Voir ou visiter un cimetière dans un rêve peut signifier qu'on visite d'anciennes mémoires, désactivées mais pas encore totalement insignifiantes. Il reste quelques résidus dont le sujet n'est pas totalement libre. S'il s'agit de la tombe de parents ou d'ancêtres, le rêveur pourrait se trouver en contact

[34] 'home' en anglais.

avec des mémoires liées à ces personnes, éventuellement des héritages psychiques, des schémas non résolus.

Classe : voir **école.**

Clé : ***'mes ressources'***
'ce qui me permet d'accéder aux espaces intérieurs souhaités'
La clé offre un accès. Elle représente donc la ressource nécessaire pour accéder à l'espace intérieur désiré. *(rêve 4101)*

Clôtures, barrières : ***'mes barrières intérieures'***
Toute barrière indiquera une limite ou un obstacle, quelque chose qui limite les possibilités d'expression personnelle. Elle peut être intérieure comme elle peut être extérieure. Notez-en l'aspect. Plus une barrière sera facile à franchir, moins elle sera contraignante. Si elle est transparente (un grillage, par exemple), elle ne limite pas la perspective…

Coin : ***'là où je me sens coincé(e)'***
'mon impuissance, mon indécision'
Le coin exprime généralement un sentiment de non-liberté, une situation sans issue. Il peut y avoir une impression d'impuissance, une incapacité à prendre des décisions. Voir éventuellement les références d'enfance liées à la punition : être mis *'dans le coin'*.

Construire, reconstruire, **rénover** : ***'ma transformation intérieure'***
Faire des travaux d'amélioration indique que le sujet se livre à un processus de transformation intérieure. Il peut s'agir d'une rénovation profonde, impliquant d'abattre des murs (se débarrasser de schémas limitatifs), de percer des fenêtres (ouvrir les perspectives), comme il peut s'agir d'une couche de peinture (éclaircir l'atmosphère). *(rêve 6801)*

Corridor : ***'le passage qui mène vers autre chose'***
Le corridor est généralement un lieu de passage. Traverser un corridor indique qu'on passe à autre chose, qu'on est en 'transition'. Le corridor mène 'quelque part', vers une nouvelle destination qui n'est pas encore en vue. À moins que vous ne vous trouviez coincé dans un long corridor sans issue. Cela indiquerait que vous cherchez désespérément à échapper à une

situation qui vous emprisonne, peut-être un schéma intérieur auquel vous ne voyez pas d'issue. *(rêve 6903)*

Cuisine : ***'là où je me nourris'***
La cuisine est l'endroit où on prépare à manger, où on prend soin de ses besoins alimentaires, de ce qu'il nous faut pour vivre et 'grandir'. Elle fait donc référence à un espace intérieur indiquant notre rapport aux ressources intérieures qui nous 'nourrissent' et nous maintiennent en vie. L'**alimentation** est un thème important et récurrent dans les rêves. C'est ce qui répond à nos besoins physiques, psychologiques, sociaux et aussi spirituels (voir **alimentation**). Voir aussi **cuisiner**. *(rêves 0001, 4313, 6801)*

Déménager : ***'ma transformation intérieure'***
Le déménagement indique que le sujet est prêt pour une transformation importante de son espace intérieur. Il se débarrasse des objets dont il n'a plus besoin et fait peau neuve. *(rêves 2307, 4902)*

École, classe, université : ***'mon espace d'apprentissage'***
Ce sont des lieux où on apprend. Ils font référence à cette partie de nous qui est en apprentissage. Ils peuvent aussi représenter des réminiscences de mémoires liées à nos efforts d'apprentissage du passé (et ses possibles frustrations, doutes, manques de confiance). Voir également **passer un examen**. *(rêve 4215)*

Église, temple : ***'mon sanctuaire intérieur'***
Selon les croyances et ressentis du sujet, un temple ou une église peut représenter soit un lieu sacré, soit un lieu de religiosité stérile, soit autre chose encore (un site touristique par exemple). Il n'est pas rare qu'un tel lieu fasse référence au 'sanctuaire intérieur'.

Escaliers : ***'ce qui me permet de passer d'un niveau à un autre de ma réalité intérieure'***
Monter ou descendre des escaliers indique que le sujet change de niveau d'expérience, se rend vers une dimension différente de son vécu. *(rêves 4101, 7015)*

Étages, étages supérieurs :
'la partie plus élevée de mon être, mes aspirations'
Ce qui est plus haut est généralement plus lumineux. La vue y est plus vaste. On s'y sent plus léger. Les étages supérieurs indiquent parfois nos espaces-ressource, nos aspirations spirituelles. Dans d'autres cas l'étage d'en haut peut faire référence au passé, alors que le **rez-de-chaussée** indique plutôt le présent. Le **'grenier'** quant à lui représentera plutôt le lieu où on accumule des affaires liées au passé. Voir aussi **sous-sol, cave**. *(Rêve 2307, 4101, 7003, 7015)*

Fenêtres : ***'mes perspectives, mes ouvertures sur l'extérieur'***
Les fenêtres sont des ouvertures vers l'extérieur. Elles permettent de voir (ou parfois d'être vu). Elles laissent pénétrer la lumière. Soyez attentifs à ce qui est observé à travers la fenêtre. Si vous regardez vers l'intérieur, cela peut indiquer que vous vous livrez à un travail d'introspection, en recherche de qui vous êtes. Des fenêtres brisées peuvent être révélatrices d'un état de misère et d'abandon, éventuellement d'une agression qui a perturbé la lucidité du sujet. *(rêves 4321, 4802, 6903)*

Gare, station, aéroport : ***'le lieu d'un nouveau départ'***
La gare est généralement un lieu de départ (plus rarement un lieu d'arrivée). Elle peut faire référence à une opportunité à saisir (le train, l'avion), un nouveau départ à prendre. Une grande gare est aussi un lieu de synchronisation des activités (les trains faisant référence aux différents objectifs poursuivis par le sujet). Voir également **prendre un train, train, aéroport**. *(rêves 2305, 7018)*

Grille, portail, porche : ***'mon accès, mon passage'***
Tout comme les portes, les grilles et les portails nous permettent d'accéder à certains espaces ou à une nouvelle étape dans notre vie. Ils peuvent présenter une difficulté de passage, une condition précise qui nous permet de traverser cet endroit particulier. *(rêve 7017)*

Hôpital : ***'mon espace de guérison'***
L'hôpital est un lieu où on se fait soigner. On y reçoit les soins et traitements dont on a besoin pour guérir ses blessures. Cela fait référence aux efforts du sujet pour sortir de ses blessures, pour progresser sur sa voie

de guérison, son parcours de transformation intérieure. Les aspects particuliers de cet hôpital indiqueront, le cas échéant, les ressources disponibles dans cette démarche. La vue d'un hôpital dans un rêve peut être une invitation à utiliser les ressources de guérison qui se présentent. *(rêves 7020, 7022)*

Hôtel : ***'ma résidence temporaire, un lieu de transition'***
L'hôtel est un lieu de passage. Il indique une expérience transitoire. Celle-ci peut se révéler agréable ou non, selon les conditions du lieu où l'expérience qu'on y fait. L'hôtel peut également faire référence au sentiment de liberté qu'on éprouve lorsqu'on est **'en vacances'**. *(rêves 3504, 4211)*

Jardin : ***'mon jardin intérieur'***
Un jardin peut représenter la partie de la maison (la personnalité) qui est ouverte sur l'extérieur, au grand jour. On y est plus en liberté qu'à l'intérieur, la perspective y est plus ouverte (à moins qu'il ne soit entouré de hauts murs). Il faudra bien entendu vérifier les particularités de ce jardin. S'il est infesté de mauvaises herbes, il indiquera qu'il y a du nettoyage à faire ; si le sol est trempé, il indiquera que votre espace intérieur est très émotif. *(rêves 4422, 6905)*

Lieux sacrés : ***'mon espace sacré intérieur'***
Les lieux sacrés dégagent une atmosphère de sérénité et de joie. Ils indiquent un contact avec cet espace intérieur dans lequel le sujet trouve (ou se rapproche de) sa paix et son ancrage profond. C'est la *'présence sacrée'* qui se révèle. Voir également **église, temple**. *(rêve 4702)*

Magasin : ***'mon espace intérieur plein de ressources'***
Le magasin est un lieu où on trouve ce dont on a besoin. Il indique que le sujet possède les ressources intérieures qui sont nécessaires pour faire face au défi qu'il rencontre. L'abondance de ces ressources sera probablement indiquée par la taille du magasin : s'agit-il d'une toute petite échoppe ou d'un **supermarché** ? *(rêves 4343, 7008, 6111)*

Maison : ***'mon espace intérieur'***

Tout espace que nous avons le sentiment d'habiter (et qui souvent ne ressemble pas au lieu que nous habitons réellement) représente notre habitat 'intérieur', l'espace dans lequel se déroule notre expérience de la vie. Différent du sentiment d'appartenance qu'on a pour le ***'chez soi'*** ou le sentiment d'être *'à la maison*', notre habitat du rêve, dans ses aspects concrets, reflète davantage notre 'personnalité', soit toutes les dimensions temporelles de notre être auxquelles nous nous identifions. Ainsi, les aspects de cette maison seront révélateurs de la manière dont nous percevons notre scène intérieure et ses différents décors. Est-elle vaste ou petite, en ordre ou en désordre, riche au pauvre, claire ou sombre… ? Chaque pièce de la maison a la signification qui correspond à sa fonction. Cependant, la '**maison**' peut parfois aussi être le domicile familial ou conjugal, et en tant que tel, faire référence à la relation conjugale ou aux relations familiales *(rêve 4321).* Voir aussi les autres entrées de cette même section. *(rêves 4101, 4121, 4321, 4802, 6401, 6905, 7015, 7024, 7026)*

Maison d'enfance :

'mon espace intérieur lié à mes mémoires d'enfance'

Les lieux de notre enfance se rapportent aux mémoires qui y sont liées. Lorsque nous les retrouvons dans nos rêves, cela indique généralement que nous sommes en contact avec des énergies émotionnelles non résolues qui ont leurs origines dans ces mémoires. *(rêves 2302, 7013)*

Maison des parents : ***'ma relation avec mes parents'***

'mes mémoires d'enfance'

La maison des parents indique généralement que le rêveur est en contact avec sa relation aux parents. S'il s'agit de la maison de son enfance, le thème du rêve se rapportera à des mémoires d'enfance. S'il s'agit d'un lieu où vivent des parents d'amour, le lieu se référera à l'espace du parent intérieur. *(rêves 4341, 7013)*

Maison hantée : ***'ce qui me hante, mes difficultés non résolues'***

Les maisons hantées et les fantômes font référence à des contenus émotionnels (généralement inconscients) qui viennent hanter votre vie consciente. Ils ont besoin d'être identifiés et relâchés.

Maison pauvre : ***'mon environnement intérieur qui me paraît pauvre'***
Un endroit dont l'aspect paraît pauvre indique que le sujet se sent dépourvu de ressources, coupé de ses ressources intérieures.

Maison riche, manoir : ***'mon environnement intérieur riche'***
Apercevoir une demeure somptueuse indique que le rêveur découvre l'ampleur de ses richesses intérieures. Il n'est pas rare qu'il ne s'en sente pas lui-même propriétaire. Cela ne changera rien au fait qu'il s'agisse bien de quelque chose qui fait référence à lui et à personne d'autre.

Murs, parois : ***'ce qui me limite'***
'ce qui me protège'
Les murs sont rigides et difficiles à abattre. Ils coupent notre perspective et limitent notre possibilité de mouvement. Ils représentent ce qui délimite, parfois ce qui sécurise, souvent ce qui représente un obstacle. Les murs de la maison représentent la structure de notre personnalité. Ils sont certes utiles, délimitant le territoire et l'identité propre, mais ils ont souvent besoin d'être modifiés afin de libérer davantage d'espace. Des murs hauts (en extérieur) coupent toute perspective. Se retrouver coincé entre des murs dans un couloir étroit indique qu'on est confronté à une expérience dans laquelle on n'a aucune liberté d'action. **Abattre un mur** indique en revanche qu'on se libère d'un obstacle. **Construire un mur** suggère au contraire qu'on s'enferme dans des protections rigides, à moins qu'il ne s'agisse de repères nécessaires pour assurer sa sécurité. **Traverser un mur** indique qu'on n'est pas emprisonné ou limité par la structure existante.

Musée : ***'mes anciennes collections, mon passé'***
Le musée est l'endroit où on conserve (expose, garde à disposition) des 'collections', des affaires liées au passé, retirées de la vie courante. Cela fait référence à nos mémoires devenues inutiles, mais néanmoins conservées et entretenues. Elles ne sont plus 'actives' mais on peut y retourner et les contempler. Elles sont là comme des témoins du passé. Le musée représente donc notre histoire, notre passé. Tout dépendra évidemment de ce que le musée de notre rêve nous fait découvrir… Est-il encombré d'objets poussiéreux, ou nous fait-il découvrir un trésor ignoré ?

Nettoyage : ***'mon nettoyage intérieur'***

Tout travail ménager, de nettoyage ou d'entretien, se rapportera à nos efforts pour améliorer notre espace intérieur, soit notre travail de développement personnel, de relâchement de nos schémas limités, nos pensées négatives, mauvaises habitudes, pesanteurs émotionnelles. *(rêves 4215, 6904, 7026)*

Nouvelle maison : ***'mon nouvel espace intérieur'***

Un nouvel habitat révèle, généralement mieux que le précédent, les aspects d'une nouvelle personnalité, ses nouvelles ressources intérieures. *(rêve 6905)*

Pays étranger : ***'là où j'explore l'inconnu'***

Se rendre à l'étranger indiquera généralement qu'on se lance dans de nouvelles expériences, soit avec enthousiasme et confiance, soit avec angoisse et appréhension. Mais si le nom d'un pays particulier (ou d'une région, ou d'une ville) émerge dans le rêve, ce nom aura une signification précise en rapport avec les associations du sujet. Ainsi, un client rêvait qu'il se rendait en *Malaisie*. Cela indiquait clairement l'espace intérieur dans lequel il était en contact avec son *malaise*.

Placards : ***'mes affaires bien mises de côté'***

Un placard dans un rêve peut faire référence à ce que nous gardons soigneusement rangé dans notre structure psychologique (nos **murs**). Il peut y avoir des contenus dérangeants et leur découverte peut nous effrayer (*'un cadavre dans le placard'*). Souvenez-vous toutefois que vos peurs ne sont que le reflet de votre propre regard, votre jugement.

Port : ***'mon espace de sécurité'***

Le port peut faire référence au 'port d'attache' (là où on a son ancrage, ses ressources profondes), à un espace de sécurité (là où le navire peut trouver refuge), ou encore à la destination, l'objectif à atteindre. *(rêve 7019)*

Portes : ***'mes passages, mes ouvertures/fermetures'***

Une porte nous permet de passer d'un espace à un autre, d'une perspective à une autre. Est-elle ouverte ou fermée ? Peut-on l'ouvrir ?

Est-elle barricadée, murée, cadenassée ?... Une porte ouverte sur l'extérieur indique une perspective intérieure ouverte sur l'extérieur. Une porte ouverte sur l'intérieur indique une ouverture vers l'espace intérieur du sujet. Une porte ouverte indique une disponibilité, un état psychologique d'ouverture. Quelqu'un entrant par la porte ouverte de votre maison peut représenter une nouvelle relation qui se profile dans votre vie intime. A l'inverse, une porte verrouillée indiquera une rigidité, une non-disponibilité, voire une résistance. *(rêves 3801, 4101, 4121, 4321, 7015)*

Poubelles, détritus, déchets : ***'mes détritus intérieurs'***

Les poubelles font référence à nos 'déchets intérieurs', ce que nous traînons d'encombrant dans nos schémas de croyance ou nos schémas comportementaux. Nous y trouvons les choses dont nous cherchons à nous débarrasser, nos peurs, nos jugements, nos colères, nos instabilités émotionnelles.

Prison : ***'ma prison intérieure'***

La prison est évidemment un lieu où on est privé de liberté. Elle fait référence à ce qui maintient le sujet dans une impossibilité de s'exprimer, à ce qui l'empêche de rejoindre son espace de liberté. Elle peut faire référence à des conditions extérieures perçues comme telles, mais elle fera le plus souvent référence aux conditions intérieures qui font que le sujet reste sous l'emprise de ces conditions extérieures. *(rêves 4402, 7022)*

Restaurant : ***'mon espace-ressource'***
'là où je me nourris, intérieurement'

Le restaurant est un lieu où on se nourrit. On y trouve une grande abondance de ressources (plats différents). Il indique que le rêveur est en contact avec cet espace intérieur qui le nourrit. Cependant, il faudra prêter attention aux particularités du rêve, à ce que le sujet trouve et expérimente dans ce restaurant. *(rêves 6804, 7003)*

Rez-de-chaussée : ***'le présent'***

Le rez-de-chaussée d'une maison indique parfois le présent (terre-à-terre), alors que l'étage d'en haut peut faire référence au passé. Mais les **étages**

supérieurs peuvent aussi indiquer nos espaces-ressource, nos aspirations spirituelles. Voir aussi **étages, sous-sol, cave**. *(rêves 7003, 7015)*

Ruines : ***'des résidus de mon passé'***

Des ruines représentent des traces du passé, soit des résidus pas encore totalement évacués. Si les ruines indiquent que le lieu a été dévasté par quelque événement tragique, elles peuvent être liées à un traumatisme non résolu. Il peut, dans ce cas, y avoir une perte du sens d'identité[35] (si le sujet confirme le sentiment de détresse face à ces ruines). *(rêve 6905)*

Saleté, mauvaises odeurs : ***'mes schémas négatifs'***

Les mauvaises odeurs et la saleté indiquent l'ampleur du travail intérieur dont le rêveur prend conscience. Voir également **nettoyer, déchets, poubelles, égouts**. *(rêve 6904)*

Salle de bain, douche : ***'mon espace d'épuration intérieure'***

La salle de bain est l'endroit où nous nous nettoyons. Utilisant de l'eau propre, nous nous débarrassons de nos souillures, ce qui fait référence aux schémas négatifs et encombrants dont nous sommes porteurs. La salle d'eau et la douche indiquent donc un travail intérieur d'épuration. Ce sont aussi des lieux d'intimité, des lieux où nous nous mettons *'à nu'*, où nous livrons notre vérité intérieure dans toute sa transparence. *(rêves 4423, 6112, 6906, 7015)*

Sol : ***'mes repères, mes acquis, mon passé'***

Le sol représente ce sur quoi vous vous tenez, vous marchez, vous avancez. Il peut représenter vos acquis, vos repères, votre passé. Cet élément sera significatif en fonction de ses caractéristiques précises. Si vous marchez sur des dalles d'église, cela indiquera que vous vous appuyez sur des repères auxquelles ces dalles font référence. Si vous avancez sur un sol dont la caractéristique vous paraît être une qualité antidérapante, vous vous appuyez sur quelque chose de stable. A l'inverse, un sol glissant ou sablonneux indique une instabilité ou une difficulté de progression. *(rêve 6904)*

Sous-sol, cave : ***'mon subconscient'***

[35] Voir la remarque faite à la note (2) dans l'introduction.

Les caves sont les parties de la maison qui se trouvent *sous* le sol, soit ce qui se situe dans l'obscurité, généralement moins agréable, moins accessible, plus froid. Cela fait donc référence à nos propres affaires 'souterraines', soit notre subconscient. On y trouve des mémoires et des résidus émotionnels liés au passé, voire hérités de nos ancêtres. On y trouve des schémas d'angoisse et des croyances. Il est généralement utile de mettre de l'ordre dans ses caves. Si on y trouve des portes verrouillées, elles indiqueront vraisemblablement des contenus plus difficilement accessibles, mais qui auraient bien besoin d'être visités. Le fait de rêver de ses caves indique qu'on explore ses bas-fonds, son passé, ses peurs.

Supermarché :

'mon espace intérieur disposant d'abondantes ressources'

Tout comme le **magasin**, mais indiquant une grande abondance de ressources. *(rêves 4343, 7008, 6111)*

Temple : ***'mon temple intérieur'***

Voir **église**.

Toilettes : ***'là où je peux me débarrasser de ce qui m'encombre'***

Les toilettes sont liées à l'intimité, à la nudité. C'est le lieu où on se débarrasse de ses **déchets** intérieurs. Les **matières fécales** représentent nos mauvaises habitudes, nos schémas négatifs divers. L'**urine** (nos **eaux** à éliminer) représente nos émotions 'négatives' (peurs, colères). Le besoin d'uriner peut également être lié au besoin de 'marquer son territoire' (comme tous les mammifères), de délimiter un espace de sécurité dans un environnement relationnel insécurisant. L'**impossibilité** de trouver des toilettes et de pouvoir faire 'ses besoins' (thème classique dans les rêves) indique une difficulté à trouver un espace de sécurité dans son environnement extérieur, ou intérieur (lorsque les modèles parentaux par exemple sont trop envahissants et négatifs). *(rêves 6802, 7015, 7024)*

Toit : ***'mes protections, mes limites'***

'mes perspectives'

Le toit représente la frontière entre l'intérieur et l'extérieur. Il protège l'intérieur. Lorsqu'on se tient sur le toit, on se tient 'au-dessus' de l'intérieur et on a une perspective ouverte sur l'extérieur. Cela peut être

une position solide (dans la mesure où les sensations du sujet le confirment). Si au contraire cette position semble périlleuse, elle peut indiquer une difficulté à établir des relations harmonieuses avec l'environnement extérieur. Le sujet peut avoir besoin d'un meilleur enracinement. Si la maison n'a pas de toit, elle manque de protection, elle est ouverte à toutes les intempéries. Il peut y avoir un manque de repères, des limites relationnelles mal définies. Cela bien entendu ne s'applique pas dans le cas d'une terrasse ou d'un patio, un espace privatif ouvert sur le ciel, relié au ciel… *(rêve 4314)*

Tombe (voir cimetière).

Tour : ***'mes aspirations élevées'***

Les tours sont des constructions qui permettent de s'élever, de monter plus haut, voire de se rapprocher du '**ciel**'. Elles peuvent représenter nos constructions mentales, nos aspirations profondes, nos ambitions ou encore nos efforts de progression spirituelle. Mais les tours sont également des symboles phalliques, surtout lorsqu'elles apparaissent dans leur forme complète, dressées vers le ciel. Elles peuvent alors exprimer le désir de puissance, voire le désir sexuel.

Tribunal : ***'mon tribunal intérieur'***

À moins qu'il ne soit lié à des circonstances ou des mémoires précises, le tribunal dans un rêve peut faire référence à cet espace intérieur où le sujet est rappelé à une justice intérieure (voir **juge**). Il peut y avoir un conflit entre différentes souspersonnalités et un juge qui prend position *(voir le rêve 4251, la compétition de surf)*. Si, dans le rêve, vous vous trouvez à la barre des accusés, cela peut faire référence à une culpabilité, à l'angoisse du jugement, voire de votre propre jugement.

Vieille maison :

'mon environnement intérieur ancien, en besoin de rénovation'

Les bâtiments anciens sont révélateurs du passé, de l'expérience accumulée, éventuellement d'une grande sagesse, ou de richesse. Mais les vieux bâtiments, lorsqu'ils sont en mauvais état, peuvent aussi refléter un urgent besoin d'entretien ou de rénovation. Parfois même ils sont prêts à être

carrément abandonnés au profit d'une résidence bien plus confortable. Tout cela bien entendu est à prendre au sens métaphorique : il s'agira, encore et toujours, de transformation intérieure. *(rêve 6905)*

5.5 Véhicules, routes et chemins

Accident : ***'un accident de parcours dans ma vie'***

Un accident représente une expérience douloureuse. Le **'véhicule'** est endommagé. Soit l'accident de parcours en question a déjà eu lieu et sera facilement identifiable par le rêveur, soit le rêve est annonciateur d'une mauvaise expérience. Dans ce cas, il conviendra de redoubler de vigilance dans la manière dont on conduit son existence.

Auto, véhicule : ***'ce dans quoi je me trouve embarqué(e)'***
'mon corps, ma vie'

Tout véhicule, qu'il soit grand ou petit, en bon ou en mauvais état, représente 'ce dans quoi le sujet est embarqué', ce dans quoi il avance (ou n'avance pas). En général, cela fait référence à sa vie dans ses aspects concrets et pratiques : ce qu'il conduit (ou ne conduit pas). Le véhicule peut également représenter le corps physique, ou d'une manière plus large l'ensemble de la personnalité du sujet, le 'moi' incarné. Il faudra en identifier les particularités, l'état de fonctionnement, l'état de la route, ainsi que le conducteur. Si le véhicule est immobilisé, s'il est en panne de carburant ou embourbé dans un chemin peu praticable… cela fera clairement référence à l'un ou l'autre aspect de la vie du sujet au moment du rêve. Voir également **conduire, camion**. *(rêves 0001, 6201, 7006, 2310)*

Avion : ***'mon véhicule volant'***

L'avion (tout comme la **montgolfière**) nous permet de prendre un **envol**, de prendre de la hauteur, de nous élever au-dessus des petits problèmes 'terre à terre' de la vie. Il nous amène vers une destination importante. Il offre un sentiment de liberté… (voir **voler**). **Piloter** un avion est semblable à la conduite d'une voiture, mis à part une plus grande liberté de mouvement. Piloter fait référence à la manière dont on conduit sa vie. Sommes-nous aux

commandes ? L'avion se comporte-t-il bien ? Le **décollage** implique qu'on prend un envol, qu'on accède à un état de liberté intérieure. L'**atterrissage** peut impliquer qu'on reprend contact avec la dure réalité de la vie, ou qu'on atteint une destination. L'atterrissage forcé ou le **crash** suggèrent évidemment qu'on rencontre un accident de parcours plus ou moins sérieux (voir **accident**). On peut 'tomber de haut' et 'se casser la figure'.

Bateau : ***'mon véhicule qui me permet de naviguer en sécurité dans mon espace émotionnel'***

Tout ce qui flotte et permet de naviguer représente un **véhicule** adapté aux conditions de l'espace émotionnel (l'**eau**). Ils indiquent que le sujet est capable de gérer son espace émotionnel, dans la mesure toutefois où le navire en question offre un sentiment de sécurité. Il faudra également vérifier le type d'eau sur lequel le bateau navigue. S'agit-il d'une mer calme ou d'un torrent agité ?... *(rêves 7019, 7023, 7025)*

Camion, bus : ***'mon grand véhicule, ma vie'***

Votre véhicule peut être grand, parfois même énorme. Il peut être chargé de beaucoup de monde (tout votre petit monde intérieur) ou d'un grand nombre d'affaires (un appartement, un lit, un téléphone pour communiquer…). Vous pouvez vous sentir très en confiance au volant, ou au contraire impressionnés par l'ampleur de vos responsabilités… Avoir un bus à prendre sera du même ordre qu'un train : saisir une opportunité, prendre un départ, monter à bord. Voir également **auto, conduire, route**. *(rêves 7014, 7001)*

Carburant, essence, gaz : ***'mon énergie physique'***

Le carburant fait référence à l'énergie qui permet de faire tourner la machine et d'avancer. Il peut s'agir de motivation ou de simple force physique.

Carrefour : ***'le choix que j'ai à faire'***

Un carrefour indique qu'il y a un choix à faire. Le sujet se trouve confronté à différentes directions possibles dans sa vie. Généralement, le rêve donnera l'un ou l'autre indice supplémentaire quant au choix le plus indiqué.

Chemin : voir **route**.

Conduire, piloter : ***'la manière dont je conduis ma vie'***
La manière dont est conduit un véhicule dans un rêve reflète la manière dont on conduit son existence, du moins au moment du rêve. Il peut s'agir de sa vie intérieure comme de sa vie extérieure. Êtes-vous au volant ? Qui, quelle souspersonnalité est aux commandes de votre vie ? Êtes-vous bien en contrôle de votre véhicule ? Où allez-vous ? Quel est l'état de la route ? Quelle est la visibilité ? Y a-t-il des obstacles ?... Tous ces aspects doivent être examinés pour bien saisir le message métaphorique. *(rêves 6201, 7014)*

Gare, station : ***'mon nouveau départ'***
La gare est généralement un lieu de départ (plus rarement un lieu d'arrivée). Elle peut faire référence à une opportunité à saisir (le **train**), un nouveau départ à prendre. Une grande gare est aussi un lieu de synchronisation des activités (les trains faisant référence aux différents objectifs poursuivis par le sujet). Voir également **prendre un train, train, aéroport**. *(rêves 2305, 7018)*

Moto : **'mon deux-roues'**
'mon véhicule...'
A priori, la moto est un véhicule comme un autre, sauf qu'elle a des caractéristiques propres, telles que (si le rêveur confirme) légèreté, puissance, plus libre dans les bouchons... Cependant, pour un homme, la moto peut également avoir un aspect sexuel : le 'deux-roues' qu'on a entre les jambes ! Le vrombissement du moteur peut être parfois comprise comme une 'poussée phallique', qu'il s'agira de bien garder sous contrôle pour ne pas risquer de dérapage.

Pont : ***'une transition vers une nouvelle situation'***
'un lien entre deux espaces différents'
'un moyen d'accès'
Le pont offre un passage entre deux rives, entre deux états différents. Il peut faire référence à une transition, ou aux capacités du sujet à accéder à un objectif. Il faudra évidemment prêter attention à l'état de ce pont, à la sécurité qu'il offre ou au danger qu'il représente. *(rêve 4351)*

Prendre un train ou un avion : ***'mon nouveau départ'***
'une occasion à ne pas manquer'

Un train ou un avion à prendre peut indiquer que la vie nous présente une opportunité à saisir, ou qu'il est temps de nous embarquer dans une démarche importante (éventuellement un travail intérieur). Il peut y avoir un stress lié au temps, une course aux obstacles. Ce type d'état d'urgence peut faire référence à une urgence d'évolution intérieure, plutôt qu'à un stress dans la vie active. Nos rêves nous rappellent constamment nos engagements profonds, nos objectifs d'incarnation. *(rêve 7018)*

Rails : ***'mes voies toutes tracées'***
'mes pensées rigides'

Des rails représentent une ligne de progression dont on ne peut dévier. Symboliquement, cela peut faire référence soit à une étroitesse d'esprit (des croyances rigides), soit à une voie très traditionnelle, une ligne claire et toute tracée qui n'autorise pas la créativité personnelle. Voir également **trains**. *(rêves 2305, 7018)*

Route, chemin, rue : ***'mon chemin de vie présent'***

Toute route observée dans un rêve fera référence à notre propre chemin de vie. Quel est son aspect ? S'agit-il d'une voie large et dégagée, ou d'un sentier sinueux et difficile ? Y a-t-il une pente ascendante, ou descendante ? Un virage à négocier ? Quelles sont les perspectives ? Fait-il sombre ou lumineux ? Quelle est la destination ? Quels sont les obstacles éventuels ?... *(rêves 3502, 3701, 4213, 4431, 6201, 7001, 7010, 7014, 7017)*

Train : ***'mon train-train confortable'***
'ma voie toute tracée'
'une opportunité présente à saisir'

Les trains sont des véhicules qui suivent des rails, des voies toutes tracées. La destination est fixée et connue dès le départ. Nous ne sommes généralement que passagers : aucun souci de conduite. Tout cela indique que le train représente généralement une voie plutôt traditionnelle, sécurisante, confortable, sans grande possibilité d'aventure. Si le sentiment est positif, le train peut indiquer une option confortable et sans risque pour

atteindre l'objectif souhaité. Si le sentiment est négatif, le train peut représenter la voie de facilité, trop limitative, trop conventionnelle. Voir **rail**, **prendre un train**, **gare**. *(rêves 2305, 6201, 6602, 7018)*

Véhicule : ***'ce dans quoi je me trouve embarqué'***
Voir **auto, camion, vélo, bateau, avion, train...**

Vélo : ***'mon véhicule simple'***
Le vélo est un véhicule comme un autre, faisant référence à votre existence dans ses aspects concrets, pratiques. À la différence des autres 'véhicules', le vélo est plus simple, plus léger, d'un confort minimal. Il nécessite davantage d'effort musculaire pour le faire avancer… Tout dépendra de la manière dont le rêveur voit sa bicyclette, ce qu'il projette sur elle. Les détails particuliers seront évidemment révélateurs. Si la chaîne 'déraille', si la pédale ou la fourche se brise, si vous transportez quelqu'un sur le porte-bagages… il faudra là aussi identifier la métaphore. *(rêve 3701)*

5.6 Objets divers

Alimentation, aliments : ***'ce qui me nourrit'***
L'alimentation est un thème récurrent dans les rêves. Elle représente ce qui nous permet de croître et grandir, ce qui nous nourrit dans tous les sens du terme. L'alimentation est ce qui nous relie à nos ressources profondes. Perpétuant le cordon ombilical et le sein maternel, l'alimentation nous relie à la mère, soit à notre Essence, au parent intérieur. Le besoin de manger représente fondamentalement le besoin de nous remplir de cette Présence dont nous nous sentons séparés… Quant aux différents types d'aliments, ils peuvent symboliser toutes sortes de choses. L'attirance pour telle ou telle nourriture est très liée à nos mémoires d'enfance, à l'affectivité éventuelle qui s'y trouve liée. De manière très générale, on peut dire que les **fruits** représentent les résultats de nos efforts. Les **sucreries**, le miel, le chocolat sont des douceurs qui font généralement référence à la tendresse, l'affection. Le **lait** fait plutôt référence à l'amour maternel. Les aliments

surgelés suggèrent plutôt quelque chose d'indigeste, de froid, de mort. Voir également **cuisiner, manger**. *(rêves 4313, 6501, 6903, 7025)*

Anniversaire : ***'je reconnais qui je suis'***
L'anniversaire est la célébration d'une existence, d'une identité. Il y a reconnaissance de 'qui on est'. Voir également **célébration**. *(rêve 4313)*

Antenne : ***'ma réceptivité'***
L'antenne est un outil de communication permettant de capter des messages ou d'en émettre. Elle représente la capacité du sujet à être 'connecté', à recevoir le message. Encore faudra-t-il qu'il soit sur la bonne longueur d'ondes... *(rêve 7007)*

Arbres : *(voir 'éléments naturels' 5.1)*

Arc et flèches : ***'ma volonté et mon action'***
L'arc et la flèche représentent les moyens dont dispose le sujet pour atteindre sa cible (ses objectifs). La manière dont ils sont utilisés sera révélatrice de la façon dont le sujet utilise son propre pouvoir créateur, sa force d'imagination et d'action. L'**arc** peut être associé à l'intention ou la volonté, ce qui propulse la **flèche** (l'action). Cette dernière représente ce qui est propulsé vers l'objectif, ce qui pénètre dans la matière, soit les pensées et l'action. La **cible** est évidemment l'objectif, ce qu'on vise. *(rêve 4214)*

Argent : ***'mon énergie, mon abondance'***
L'argent est de l'énergie. Il permet d'accéder à l'abondance. Il peut faire référence à notre sens de valeur intérieure, comme il peut indiquer l'ampleur des efforts que nous sommes prêts à fournir pour atteindre nos objectifs (le **prix** à payer). Voir également **prix, portefeuille**. *(rêves 3801, 4603, 7004, 7008, 7011, 7028)*

Armure & bouclier : ***'mes protections'***
Porter une armure et/ou un bouclier indique que vous vous protégez de quelque chose qui pourrait vous agresser ou vous blesser. Ce sont vos mécanismes de défense.

Ascenseur : ***'ma capacité à accéder aux différents niveaux de mon être'***
L'ascenseur permet de changer facilement de niveau. Il fait référence à la capacité du sujet à accéder aussi bien à ses **étages supérieurs** (sa dimension spirituelle, ses pensées, ses perspectives plus vastes…) qu'à ses **étages inférieurs** (ses émotions, ses peurs, ses mémoires inconscientes). Le **sous-sol** représente le subconscient. Un ascenseur qui se comporte de manière instable suggère que le sujet a du mal à maîtriser son univers intérieur et ses passages d'un état à un autre. Un ascenseur bloqué suggère que le sujet se sent coincé à un certain niveau de son vécu et a du mal à se replacer dans la fluidité et la confiance. *(rêve 4314)*

Bagages, valises, sacs : ***'mes bagages intérieurs'***
Nos rêves nous montrent volontiers ce que nous traînons avec nous comme bagage encombrant. Cela fait référence à nos mémoires, nos croyances, nos peurs, nos schémas non résolus. Nous sommes généralement invités à identifier ces bagages afin de les relâcher. Nos rêves nous rappellent souvent qu'il nous faut voyager 'léger' dans la vie.

Bibliothèque : ***'l'ensemble de mes connaissances'***
'mon expérience passée'
Une bibliothèque pleine de livres indique que le sujet a accès à une importante accumulation de connaissances, de mémoires, d'expériences, voire de sagesse. Voir **livres**. *(rêves 2304, 2307, 4902, 7015)*

Bijoux, cristaux, pierres précieuses :
'ma richesse intérieure, mon sens de valeur'
Bijoux et cristaux font référence à notre sens de richesse intérieure. Ils représentent les trésors de notre 'âme', les qualités de notre Moi Profond. Ils indiquent également l'accès à un espace de pureté intérieure. Voir également **or**.

Cadenas, verrous : ***'mes verrous intérieurs, mes blocages'***
Les serrures, cadenas et autres verrous ont pour fonction d'empêcher l'accès, de protéger les secrets ou l'intimité. Ils font référence à ce qui, en nous, maintient en place une rigidité. Généralement, ils représentent une

invitation à relâcher l'angoisse qui maintient verrouillées des informations utiles ou des ressources encore inutilisées.

Cage : ***'ma cage intérieure'***

Tout comme la **prison**, une cage suggère une absence de liberté. Une partie de votre personnalité se sent vraisemblablement dans l'incapacité de s'exprimer, ne se sent pas reconnue, ou a peur de déployer sa véritable puissance.

Caméra : ***'mes impressions visuelles'***
'mes capacités d'observation'

Une caméra dans un rêve fait référence à la dimension visuelle du sujet, ses compétences d'observation. Elle peut éventuellement représenter son côté 'voyeur', une dimension plus intéressée par l'image que par la relation, la rencontre réelle de la réalité.

Carburant, essence, gaz : ***'mon énergie physique'***

Le carburant fait référence à l'énergie qui permet de faire tourner la machine et d'avancer. Il peut s'agir de motivation ou de simple force physique.

Carte de crédit : ***'mes ressources'***
'mon énergie, ma valeur'

La carte de crédit peut représenter le 'crédit' que vous vous accordez à vous-même, ou que les autres vous accordent. Il s'agit généralement d'un crédit d'estime, d'une confiance en vos capacités bien davantage que de crédit financier. Il s'agit des ressources nécessaires pour atteindre les objectifs que vous vous fixez. Voir également **argent**. *(rêve 7002)*

Carte d'identité, passeport : ***'mon sens d'identité'***
'le sentiment d'exister'

Ces papiers qui attestent de notre identité font généralement référence, dans nos rêves, à notre sens d'identité. Les perdre ou ne pas les avoir sur soi indique qu'il y a une perte du sens d'identité, une perte de références, éventuellement un sentiment de ne pas exister. Il se peut évidemment que ce sentiment de non-existence ne soit lié qu'à une partie seulement de

notre personnalité. Il faudra identifier 'quelle est la partie de moi' qui a le sentiment de ne pas exister ? *(rêves 6602, 7011)*

Célébration, fête : ***'ma célébration intérieure'***
Les fêtes ou soirées indiquent généralement un état de joie et d'harmonie. C'est un moment de rassemblement des différentes souspersonnalités. Elles se réunissent et font la fête. Il peut y avoir un sentiment de reconnaissance de ce qui a été accompli, éventuellement aussi de nouvelles rencontres. Cependant, toutes les fêtes ne sont pas gaies. Il arrive également que les réunions de ce genre révèlent un conflit intérieur. Il peut y avoir ennui ou déception. Le ressenti du rêveur et les éléments spécifiques du rêve devraient permettre de clarifier davantage. Voir également **mariage**. *(rêve 4313)*

Chaîne : ***'mes chaînes intérieures'***
Une chaîne fait référence à ce qui vous maintient lié, dans un lien de dépendance. Qu'elle soit intérieure ou extérieure, il ne tiendra qu'à vous de la larguer.

Chaussures : ***'mon enracinement, mes repères'***
'mes croyances (dans lesquelles je marche)'
Nos chaussures nous permettent idéalement d'être bien ancrés, de progresser confortablement (ou non). Elles font référence à nos prises de position, nos croyances, ce sur quoi nous prenons appui, éventuellement nos attitudes. Si vous vous trouvez sans chaussures, ou avec seulement une seule chaussure, cela indique sans doute qu'il vous manque quelque chose pour avancer dans votre vie. Vous vous trouvez coincé(e), privé(e) d'un ancrage important, ou obligé(e) d'avancer dans des conditions inconfortables. Voir aussi de possibles liens avec des dictons du style *'bien dans ses baskets ; droit dans ses bottes…' (rêves 3504, 4351, 7011)*

Cher – bon marché : ***'l'énergie que je suis prêt(e) à investir'***
Un montant à payer sera révélateur de la quantité d'efforts ou d'énergie que vous êtes prêt(e) à investir pour atteindre un objectif donné. Voir également **prix, argent**. *(rêves 7002, 7008)*

Cible : ***'mon objectif'***
Voir **arc & flèches**. *(rêve 4214)*

Concert, musique : ***'mon harmonie intérieure'***
La musique est l'expression d'une harmonie. Les concerts sont un moment de rassemblement pour célébrer l'harmonie. Se rendre à un concert indique que le sujet est en chemin vers une célébration de son harmonie intérieure. Voir aussi **célébration**.

Couteau : ***'ma capacité à trancher, à pénétrer, à blesser...'***
'la mémoire de ce qui m'a pénétré, blessé'
Le couteau est un symbole phallique. Il est pénétrant et tranchant. Il peut faire mal. Il faudra examiner les ressentis précis du sujet et le contexte dans lequel le couteau apparaît. Tout comme le **fusil**, le couteau peut être l'expression d'une violence intérieure ou d'une angoisse. Mais il peut également faire référence à la capacité du sujet à **trancher** quelque chose, soit à couper un lien, soit à prendre une décision...

Cristaux : ***'mon sens de valeur intérieure'***
Les cristaux représentent la beauté intérieure, la pureté. Voir également **bijoux**.

Déguisement, se déguiser : ***'mes rôles, mes jeux de rôles'***
Se déguiser implique qu'on revête pour la circonstance une apparence extérieure inhabituelle. Cela peut faire référence aux rôles que nous jouons, peut-être à un rôle qui ne nous correspond pas réellement. Il peut y avoir des prétentions qui ne correspondent pas à la réalité. Tout dépendra évidemment du déguisement en question et du ressenti du sujet. Voir également **vêtements**. *(rêves 6114, 7004)*

Échelle : ***'mon accès (ardu) aux espaces plus élevés'***
L'échelle permet de grimper plus haut, d'atteindre un niveau supérieur (plus rarement inférieur). Plus difficile à pratiquer que l'escalier, elle peut être révélatrice des efforts qu'il nous faut faire pour atteindre le niveau souhaité. *(rêve 6601)*

Explosion, bombe : ***'mon explosivité'***
'un désastre soudain'

Si la bombe n'a pas encore explosé, elle a un potentiel d'explosion. Le rêve peut dans ce cas donner l'alerte. Une explosion dans un rêve peut indiquer qu'un événement aux effets ravageurs a lieu où se profile dans la vie du sujet. Une situation peut être en train de se dégrader à cause d'un climat de violence… Bien entendu, une bombe peut aussi faire référence au climat intérieur du sujet, à sa propre violence. Peut-être est-il sur le point d'exploser. *(rêve 4211)*

Fête, **festival** : ***'ma célébration intérieure'***

Les fêtes ou soirées indiquent généralement un état de joie et d'harmonie. C'est un moment de rassemblement des différentes souspersonnalités. Elles se réunissent et font la fête. Il peut y avoir un sentiment de reconnaissance de ce qui a été accompli, éventuellement aussi de nouvelles rencontres. Voir également **célébration, anniversaire, mariage**. *(rêves 4313, 4704, 7015)*

Film : ***'mes mémoires, des images de mon passé'***
'ma propre histoire'

Regarder un film (comme regarder l'écran d'un **ordinateur**) peut indiquer que notre subconscient nous invite à porter une attention particulière sur certaines mémoires ou schémas profondément enfouis. Les images observées sont comme un rêve dans un rêve : elles sont l'expression d'un contenu qui cherche à se révéler à notre conscience. Il peut s'agir de mémoires propres, éventuellement occultées, ou de mémoires transmises par nos parents, nos ancêtres, ou encore de mémoires liées à des 'vies passées'… Le fait de s'observer soi-même dans un film peut représenter une invitation à se regarder avec un peu de recul afin de recadrer sa perspective. *(rêves 3504, 7029)*

Flèches : ***'mon action, mes pensées'***

La flèche représente la pensée ou l'action qui vous permettra d'atteindre votre objectif (la **cible**). Voir également **arc**. *(rêve 4214)*

Fossiles : ***'mes mémoires très anciennes'***

'ce qui en moi est fossilisé'

Les fossiles sont des témoins rigides d'un très lointain passé. Ils peuvent représenter nos rigidités intérieures, ancrées dans des mémoires profondes.

Fruits : ***'mes gains, ma récolte'***

Les fruits sont les résultats de notre travail, la récolte après l'effort. *(rêve 7010)*

Fusil : ***'l'expression de ma violence intérieure'***
'mes peurs face à la violence'
'ma peur du pénis'

Instrument destiné à tuer, le fusil est soit l'expression d'une violence intérieure (surtout s'il est utilisé contre d'autres), soit l'expression d'une angoisse non résolue face à la violence d'autrui (surtout s'il est dirigé contre le sujet). Dans ce dernier cas, il peut indiquer une détresse face à une violence subie, soit littéralement (une agression armée), soit symboliquement (une agression sexuelle). Le fusil en effet est également un symbole phallique. Il n'est pas rare qu'il fasse référence à l'agression sexuelle du mâle. *(rêve 6118)*

Graines, semences :
'mon potentiel, mes intentions, mes pensées créatrices'

Les graines sont porteuses d'un potentiel de croissance. Elles représentent nos idées créatives, nos projets non encore développés. Il s'agira de les mettre en bonne terre et de les arroser de notre constante attention.

Grille, portail, porte : ***'mon accès, mon passage'***

Tout comme les portes, les grilles et les portails nous permettent d'accéder à certains espaces ou à une nouvelle étape dans notre vie. Ils peuvent présenter une difficulté de passage, une condition précise qui nous permet de traverser un endroit particulier. *(rêve 7017)*

Journal, magazine : ***'une information'***
'ce que les gens disent'

Ces outils de communication délivrent l'information. Ils peuvent représenter 'ce qui se dit', 'les bruits qui courent', ce qui nous atteint, nous touche ou nous préoccupe concernant des situations extérieures.

Lait : ***'mes ressources d'amour intérieur'***

Le lait est un symbole d'amour maternel. Il **nourrit** le bébé de la substance essentielle qui va lui permettre d'être, de grandir et de découvrir qui il est. Boire du lait donne de la force et du bien-être. Cela fait référence à l'accès du sujet à ses ressources intérieures. C'est l'énergie d'amour qui émane de son ancrage profond, son ouverture du cœur. Il se peut néanmoins qu'il ait besoin d'ouvrir son cœur à des parties de son être qui n'y ont pas encore accès… *(rêves 4312, 6501)*

Lampe : ***'ce qui me permet de voir clair'***

La lampe nous permet de voir dans l'obscurité. Elle fait référence à nos ressources de lumière, cette partie de notre être qui nous guide et éclaire la voie.

Lettres, boîte aux lettres, colis : ***'un message important'***
'des choses à faire'

Ces éléments font généralement partie de nos relations avec les autres. Ce sont des outils de communication. Une lettre dans un rêve peut représenter un message important. Un courrier abondant peut faire référence à une vie sociale riche et variée (s'il s'agit de lettres amicales), à moins qu'il ne soit perçu comme une montagne de choses à faire (s'il s'agit de factures, par exemple). *(rêves 6907, 7013)*

Livres : ***'mon savoir, mes connaissances'***

Des livres (sans titres spécifiques) représentent généralement le savoir du sujet. Ils indiquent les ressources de connaissance dont il dispose. Un livre peut également faire référence à un travail ou des travaux précis, à une étude. Si le titre est précis dans le rêve, il faudra identifier ce qu'il représente pour le rêveur. Il arrive qu'il fasse référence à une histoire bien précise, ou à un personnage qui représente un message. *(rêves 2304, 2307, 4902, 7015)*

Mariage, noces : ***'mon mariage intérieur'***
'l'harmonie et l'union de mes souspersonnalités'
Le mariage est un thème relativement fréquent dans les rêves, que le sujet soit marié ou non. Symboliquement, le mariage fait référence à l'union harmonieuse entre la dimension féminine et la dimension masculine, ce qu'on appelle le 'mariage intérieur'. Le processus d'harmonisation intérieure peut aussi inclure la réconciliation entre l''enfant intérieur' (l'espace blessé) et le 'parent intérieur' (l'espace-ressource). Le mariage est un moment de célébration de notre union intérieure, un 'retour à la **maison'**. Cela dit, un rêve de mariage peut aussi faire référence à notre relation de couple ou à nos désirs d'union harmonieuse sur le plan extérieur. *(rêves 7002, 7015)*

Miroir : ***'mon désir de mieux me connaître'***
Le miroir indique un désir de se regarder, d'explorer davantage sa propre réalité intérieure*. 'Qui suis-je réellement ?' (rêves 4313, 6111, 7026)*

Musique, chant : ***'mon harmonie intérieure'***
La musique est l'expression d'une harmonie. Voir aussi **concert**, **célébration**.

Nu, nudité : ***'ma vulnérabilité'***
'ma transparence'
'être exposé au regard des autres'
Le fait d'être nu indique qu'on se trouve sans protection, vulnérable, exposé au regard des autres. Cela peut être inconfortable lorsqu'on a quelque chose à cacher ou qu'on ne se sent pas en confiance. Les vêtements permettent de se cacher, la nudité expose. Lorsque la nudité est pleinement assumée, sans aucune gêne, elle indique une grande liberté intérieure, un état de transparence, de pleine acceptation de ce qu'on est. *(rêves 4312, 4704, 6802, 6803, 6804)*

Œuf : ***'mon nouveau projet'***
L'œuf est comme une graine. Il représente un indice de fertilité, un potentiel de naissance. Quelque chose est en gestation. Rêver d'un nid rempli d'œufs indique une grande abondance de nouveaux projets, peut-être une promesse de richesse. Des œufs cassés au contraire suggèrent

que le projet est sérieusement compromis, ou qu'il rencontrera pour le moins quelques obstacles (voir *'on ne fait pas d'omelette sans casser des œufs'*). Un œuf craquelé, indiquant que le poussin sort ou est sorti, peut signifier que le sujet parvient à s'extérioriser, à affirmer son identité *('sortir de sa coquille').*

Or : ***'ma richesse intérieure, mon sens de valeur'***
L'or, le seul métal inaltérable, est le métal le plus précieux qui soit sur terre. Il reflète la perfection divine. C'est un métal solaire, reflétant son éclat. Dans nos rêves, il renvoie généralement à notre valeur intérieure. Il n'y a pas de richesse extérieure sans une reconnaissance de la richesse intérieure.

Ordinateur : ***'mon système'***
'ma mémoire subconsciente'
Les ordinateurs font généralement référence à notre 'système' intérieur, avec toutes ses complexités et ses mémoires cachées. L'**écran** nous montre ce qui apparaît dans notre conscient. Nos rêves peuvent nous inviter à regarder l'image qui apparaît à l'écran, comme s'ils nous indiquaient un contenu qui a besoin de notre attention consciente afin de le 'transmuter'. Il peut s'agir de quelque chose d'effrayant ou de désagréable à regarder, mais il sera d'autant plus important de le faire.

Outils : ***'mes compétences'***
Les outils représentent généralement les ressources dont nous disposons. Qu'il s'agisse d'un **téléphone**, d'un **couteau**, d'une **épée**, d'une **scie** ou quoi que ce soit d'autre, ils indiquent souvent nos compétences, soit acquises, soit à développer. Cela dépendra de ce que nous en faisons. Fonctionnent-ils ? Manque-t-il quelque chose ?

Pages blanches : ***'mon avenir grand ouvert'***
Une page blanche représente un espace dans lequel vous pouvez vous exprimer, libérer votre créativité. Elle attend que vous y écriviez votre vie. Elle vous rappelle que tout est possible, que l'espace est ouvert, qu'il ne tient qu'à vous de vous y exprimer. Que voulez-vous réellement faire de votre existence ? *(rêve 2301)*

Parapluie : ***'ma protection contre l'émotion'***

Le parapluie représente une ressource qui protège de la pluie, permettant de rester sec sous une averse. Cela fait référence aux capacités du sujet à rester à l'abri dans un environnement émotionnel (voir **eau**). Toutefois, il s'agit d'une protection légère. Il faudra veiller à ne pas se faire emporter par une bourrasque… *(rêve 7007)*

Permis de conduire : ***'mon sens d'identité'***
'ma capacité à mener ma vie correctement'

Le permis de conduire est en même temps une pièce d'identité et la preuve d'une compétence. Voir également **conduire, carte d'identité**.

Photos : ***'des mémoires'***

Regarder des photos dans un rêve indique un contact avec l'une ou l'autre mémoire précise. Voir également **film, ordinateur**.

Portefeuille, porte-monnaie : ***'mes ressources d'énergie'***

Le portefeuille ou porte-monnaie représente nos ressources financières. L'**argent** étant de l'énergie, sa perte indique une perte d'énergie, un manque de sécurité, un sentiment de manque de connexion à ses ressources intérieures. *(rêves 6602, 7011)*

Poubelles, détritus, déchets : ***'mes détritus intérieurs'***

Les poubelles font référence à nos 'déchets intérieurs', ce que nous traînons d'encombrant dans nos schémas de croyance ou nos schémas comportementaux. Nous y trouvons les choses dont nous cherchons à nous débarrasser, nos peurs, nos jugements, nos colères, nos instabilités émotionnelles.

Prix, paiement : ***'mon investissement personnel'***
'le prix à mettre pour atteindre mes objectifs'

Un prix à payer représente généralement le montant de l'investissement personnel (des efforts) que le sujet est disposé (ou invité) à fournir pour atteindre un objectif. Il faudra vérifier si le prix est abordable ou non. Soyez attentifs aussi à qui, le cas échéant, a ou n'a pas les moyens de s'offrir ce qui est convoité. *'Une femme rêve qu'elle se trouve dans un magasin de*

bijoux, face à une petite merveille qu'elle ne se sent pas avoir les moyens de s'offrir. Une autre femme entre et l'achète…' Cet élément-ressource indique qu'elle a les moyens mais qu'elle ne se les reconnaît pas. Voir aussi **cher**. *(rêves 7002, 7008)*

Rails : ***'ma voie toute tracée'***
'mes pensées rigides'
Des rails représentent une ligne de progression dont on ne peut dévier. Symboliquement, cela peut faire référence soit à une étroitesse d'esprit (des croyances rigides), soit à une voie très traditionnelle, une ligne claire et toute tracée qui n'autorise pas la créativité personnelle. Voir également **trains**. *(rêves 2305, 7018)*

Rampe : ***'ce qui me permet de me tenir debout'***
La rampe vous permet de tenir debout lorsque le sol est incertain. Elle fait référence aux ressources (intérieures ou extérieures) qui vous aident à faire face aux difficultés du moment. *(rêve 4314)*

Signalisation routière, indications : ***'ce qui m'indique la voie à suivre'***
Toute signalisation attire notre attention. Il peut s'agir d'un avertissement, d'une direction à prendre ou au contraire à ne pas prendre. Il s'agira évidemment de la déchiffrer correctement. Les mots ou sonorités qui s'y trouvent signalés devront être explorés par voie de libre association, principalement par le rêveur lui-même.

Statue : ***'mon passé rigide et mort'***
Les statues sont des représentations figées de la vie. Il n'y a plus de vie. Elles représentent ce qui est rigide, mort, fossilisé, ou ce qui appartient au passé. Voir également **fossiles**.

Téléphone, portable : ***'mes capacités de communication'***
Une communication téléphonique avec une personne connue peut faire référence à la qualité de communication qui prévaut dans cette relation. Il n'est pas rare qu'un coup de téléphone indique un contact avec quelqu'un qui se trouve dans la réalité extérieure du sujet, l'interlocuteur étant 'absent physiquement', mais présent au niveau de la perception d'un

message. Indépendamment d'une conversation téléphonique, votre téléphone représente votre outil de communication, et par extension vos compétences en matière de communication. Si vous le perdez, cela suggère qu'il vous est difficile de communiquer aux autres vos besoins et vos sentiments. Il se peut également que ce soit une de vos souspersonnalités qui soit dans l'incapacité de communiquer avec 'vous'. *(rêves 3802, 4502, 6602)*

Télévision : ***'ma fenêtre sur le monde extérieur'***

Vêtements : ***'mon apparence extérieure, mes identifications'***

Les vêtements sont des couches protectrices. Ils cachent notre intimité et nous rendent moins vulnérables. Ils nous aident aussi à affirmer notre personnalité. Ils font partie de notre sens d'identité. Des **couches épaisses** de vêtements peuvent indiquer une tendance à se surprotéger, à se cacher derrière de multiples barrières de protection. Des **uniformes** suggèreront que le sens d'identité du sujet est calqué sur le modèle environnant, les obligations extérieures. Le sens de liberté intérieure et de créativité est limité. De **vieux vêtements** suggèrent une vieille identité, ou une personnalité fatiguée, en besoin de renouvellement. De **nouveaux vêtements** au contraire suggèrent une nouvelle identité, un renouveau de la personnalité. Voir également **déguisement, nudité**. *(rêves 6801, 7011, 7013, 7027)*

Viande : ***'des aliments fortifiants'***
'mon traumatisme sexuel'

Si la présence de viande (ou de 'chair fraîche') est perçue avec angoisse et répugnance, elle peut faire référence à des résidus traumatiques de façon similaire aux **cadavres**. De telles images peuvent signifier que la 'chair' (du sujet) a souffert, qu'il y a eu abus sur la 'chair'… ce qui indique un abus sexuel (éventuellement occulté). Mais la viande peut également avoir des connotations positives et faire référence à une bonne **alimentation**. Voir les associations du sujet.

5.7 Les parties du corps

Bassin : ***'ma base, ma mère'***
'mon ancrage'

Le bassin est la partie du squelette représentant la base de l'être, son ancrage dans le sol, dans la terre, dans la mère. Un bassin large (un gros 'derrière') peut indiquer une base solide, une forte présence d'énergie maternelle. Un petit bassin peut indiquer une base moins bien affirmée. *(rêve 4251)*

Blessure : ***'ma blessure intérieure'***

Toute blessure fera généralement référence à une blessure psychologique. Sa profondeur sera indicative de l'ampleur de la souffrance émotionnelle. S'il y a du **sang**, cela indique que l'énergie émotionnelle s'écoule ; il y a fuite d'énergie. Si la blessure est **cicatrisée**, elle est en bonne voie de résolution, mais il reste une trace. Enfin, on ne peut exclure qu'une blessure puisse représenter le sexe féminin. *(rêve 4124)*

Bouche : ***'ma capacité à parler, ou à absorber, à avaler'***

La bouche peut être liée à l'expression orale, tout comme la **langue**. Une bouche bâillonnée ou incapable de s'ouvrir suggère évidemment une incapacité de s'exprimer. Mais la bouche est aussi l'organe par lequel on introduit des choses dans le corps. Elle peut donc faire référence à la capacité à absorber une expérience précise.

Bras : ***'ma capacité d'action'***

Le bras est la partie du corps qui permet l'action. Rêver d'avoir un bras manquant, amputé ou blessé indique une sérieuse inhibition d'action. Le bras droit est lié à la dimension masculine, l'initiative, l'action créative. Le bras gauche est lié à la dimension féminine, la réceptivité, le passé. Rêver qu'on arrache le bras à quelqu'un suggère qu'on ne laisse à cette souspersonnalité aucune chance de s'exprimer. *(rêve 6803)*

Cadavre : ***'mes mémoires traumatiques'***
'mon passé non résolu'

Un corps mort est un résidu du passé. La vie s'est retirée mais la forme subsiste. Dans un rêve, un cadavre fait généralement référence à un 'contenu' (mental ou émotionnel) que le sujet traîne avec lui comme quelque chose d'encombrant. Plus il est effrayant et répugnant, plus il s'agira d'identifier ce 'bagage' afin d'en transmuter l'énergie. Rêver d'un cadavre caché dans un **placard** indique assurément que des mémoires traumatiques cherchent à émerger dans la conscience du sujet. *(rêves 4411, 6118)*

Cerveau : ***'mes capacités intellectuelles'***

Le cerveau fait généralement référence à nos capacités mentales, nos pensées, nos croyances. Selon le contexte et les ressentis, apercevoir un cerveau dans un rêve peut éventuellement indiquer une trop grande activité mentale, un surinvestissement dans la tête, ou au contraire inviter à réfléchir davantage, à utiliser nos ressources intellectuelles. Voir aussi, au chapitre premier, la distinction entre cerveau gauche et cerveau droit.

Chair, viande : ***'des aliments fortifiants'***
'mon traumatisme sexuel'

Si la présence de chair ou de viande est perçue avec angoisse et répugnance, elle peut faire référence à des résidus traumatiques de façon similaire aux **cadavres**. De telles images peuvent signifier que la 'chair' (du sujet) a souffert, qu'il y a eu abus sur la 'chair'… ce qui indique un abus sexuel (éventuellement occulté). Mais la viande peut également avoir des connotations positives et faire référence à une bonne **alimentation**. Voir les associations du sujet.

Cheveux : ***'mon apparence'***
'mes schémas de pensées'
'des résidus morts'

Nos cheveux expriment notre vitalité. Ils peuvent être révélateurs de notre image et identité personnelle. Certains problèmes de cheveux (la chute de cheveux, par exemple) peuvent être liés à une difficulté d'affirmer ou d'exprimer son identité propre. Étant constitués de cellules mortes, les cheveux représentent parfois ce qui est mort en nous. En particulier si le rêve implique un vomissement de cheveux *(voir rêve 6116)*, il indiquera que le sujet expulse des contenus indigestes et répugnants. Liés à la tête, ils

sont aussi parfois liés aux pensées, ce qui 'pousse' sur la tête, produit par la tête. Dans ce sens, une chevelure très abondante peut indiquer un mental très actif ou productif. En revanche, des cheveux sales pourraient indiquer qu'il y a un manque de propreté dans l'activité mentale. Les cheveux blancs feront logiquement référence au grand âge, à la sagesse. Voir aussi les dictons populaires et associations du sujet. *(rêves 6116, 7002, 7029, 0001)*

Chevilles : ***'mon assise, mes appuis, mes atouts'***

Les chevilles sont ce qui nous permet de nous tenir debout, notre ancrage, notre stabilité. Elles relient aussi le pied et la jambe, les ressources extérieures et les ressources intérieures. Elles peuvent représenter notre sens de sécurité, ou nos avoirs, notre patrimoine, ce qui nous procure un sentiment de sécurité, ce qui nous permet de 'tenir debout'.

Cicatrice : ***'la trace de ma blessure passée'***

Les cicatrices font référence à des blessures passées, certes guéries, mais dont les traces sont encore présentes. Cela indique que l'énergie émotionnelle de ces blessures n'a pas encore été totalement évacuée.

Cou : ***'mon lien tête-cœur'***

Le cou relie la tête au corps. C'est la voie par où transitent les ordres du cerveau destinés à être transposés en actes ou à contrôler les agissements. Le cou peut donc représenter symboliquement notre volonté, notre capacité de contrôle sur notre corps et nos émotions. Cependant, il faudra aussi prêter attention aux dictons populaires (*avoir un gros cou ; la corde au cou ; en avoir jusqu'au cou ; casse-cou…*) et aux associations du sujet.

Coudes : ***'mes capacités à trouver et prendre ma place'***

Le coude représente une articulation essentielle entre nos désirs (provenant de la tête via l'épaule) et notre capacité à les réaliser (nos mains). Il nous faut rester flexible par rapport à ce qui est possible et ce qui ne l'est pas. Des douleurs aux coudes peuvent indiquer une difficulté à réaliser nos projets, ou à trouver notre juste place dans la vie. Les coudes peuvent également nous parler d'ambition, ou de manque d'ambition.

Crâne : ***'mes capacités mentales'***

Le crâne fera généralement référence à ce qu'il y a dedans, le **cerveau**, soit les facultés intellectuelles. Une **tête de mort** en revanche fera généralement référence à la mort, ou à ce qui appartient au passé. Voir **cerveau**.

Dents : ***'mon énergie vitale, ma capacité à mordre'***
'mon enthousiasme, mon appétit'
'ma volonté'

Les dents nous permettent de mordre et de broyer les aliments. En tant que telles, elles représentent notre capacité à mordre dans la vie et à absorber ses expériences. Elles peuvent exprimer notre force vitale, notre enthousiasme, voire notre volonté. Perdre ses dents dans un rêve peut être lié à une sensation de perte de vitalité, de manque de puissance.[36] *(rêve 7012)*

Derrière : ***'ce qui se trouve derrière moi'***
'mon passé'

Voir également **devant**.

Devant : ***'ce qui se trouve devant moi'***
'mon avenir'

Voir également **derrière**.

Doigts : ***'ma dextérité, ma capacité à faire des choses'***

Nos doigts font référence à notre dextérité, nos compétences dans notre action. S'ils expriment une raideur, cela reflètera la rigidité dont nous faisons preuve dans l'un ou l'autre aspect pratique de notre vie. Le **pouce** peut être lié à l'autorité, au pouvoir, à la pression. Il exprimera notre capacité à garder les choses sous contrôle. L'**index** commande, critique, indique la direction. Le **majeur** prend et possède. Il peut être lié aussi à notre créativité, au plaisir, à la sexualité. L'**annulaire** se rapporte à nos relations amoureuses, à ce qui nous relie aux autres. Le **petit doigt** peut être lié à l'intuition, au discernement, à l'écoute intérieure. Les **ongles** (nos

[36] Il me faut cependant rappeler la remarque faite au chapitre 2.3.1 : lorsque le rêveur se débat avec des substances métalliques ou collantes qui le gênent dans les dents, ou lorsqu'il a les dents qui tombent, cela peut être lié à la perception du malaise provoqué par la présence de métaux dans les dents, métaux qui perturbent fortement l'équilibre chimique, électrique et énergétique non seulement des dents mais du corps entier.

‘griffes’) sont liés à notre capacité à nous défendre, notre sens de sécurité. Se ronger les ongles est une expression de stress, d’insécurité.

Dos : ***‘ma capacité à porter, à encaisser’***
‘ce qui se trouve derrière moi : mon passé’

Le dos, particulièrement dans sa partie haute, peut représenter notre capacité à supporter des épreuves ou à porter de lourdes charges. Il peut faire référence aux pressions et au stress. Le dos est également lié à notre dignité, notre fierté, voire notre orgueil. Une humiliation peut affecter le dos. Une douleur dans le dos peut indiquer un conflit entre l’image de soi et l’environnement social. Elle reflètera un manque de souplesse, une rigidité. La partie inférieure du dos indique davantage la relation à nos ressources profondes, notre capacité à faire face à la vie, à nous tenir debout (voir également **squelette, os**). Cela dit, le dos peut aussi indiquer ce qui se trouve ‘derrière’, ou ce qui n’est pas visible. Des mémoires traumatiques non résolues (voire occultées) laisseront des traces dans le dos. J’ai vu plusieurs fois des rêves faisant état d’un loup ou d’un animal féroce laissant des traces de griffes dans le dos. Cela faisait clairement référence à un traumatisme sexuel occulté (un viol en l’occurrence).

Douleurs : ***‘mes douleurs, mes peines’***

Voir **maladie**.

Droite : ***‘mon côté masculin, conscient’***

Le côté droit de notre corps est lié à notre cerveau gauche. Il représente donc notre dimension masculine, rationnelle, consciente, axée sur l’action, sur l’avenir. Voir également **gauche**. *(rêve 4241)*

Épaules : ***‘mes capacités à porter, à encaisser’***

Les épaules sont à la base de notre action. Une incapacité à passer à l’action affectera nos épaules (à droite si nous sommes conscients du problème, à gauche si nous ne le sommes pas). Un sentiment de soumission ou d’incompétence, de manque de confiance, poussera les épaules à se rentrer, inclinant le dos. Le sentiment d’être coincé ou de manquer de soutien dans l’action affectera également les épaules. Voir **dos**.

Gauche : ***'mon côté féminin, inconscient'***

Le côté gauche de notre corps est lié à notre cerveau droit. Il représente donc notre dimension féminine, réceptive, irrationnelle. C'est aussi ce qui est lié au passé, à l'inconscient. Voir également **droite**.

Genoux : ***'ma flexibilité'***
'ma relation amoureuse'

Si nos **jambes** nous permettent d'avancer, nos genoux nous rappellent que nous avons besoin de flexibilité, d'humilité, d'acceptation. Ils reflètent notre capacité à plier. Reliant le haut et le bas de la jambe, l'intérieur et l'extérieur, les genoux peuvent également faire référence à nos relations, particulièrement notre relation de couple : je-nous.

Gorge : ***'ma capacité à m'exprimer'***

La gorge fait référence soit à notre capacité à avaler (*'ça me reste coincé dans la gorge'*), soit à celle de nous exprimer. Avoir la gorge 'nouée' indique que le sujet retient son émotion. Différentes affections de la gorge peuvent être liées à une colère non exprimée (éventuellement inconsciente).

Handicapé, paralysé : ***'une partie handicapée de mon être'***

Nous avons tous un handicap quelque part, quelque faiblesse, l'un ou l'autre aspect de notre personnalité moins performante. Il peut s'agir d'un schéma d'inhibition ou d'une souspersonnalité qui se sent niée, réprimée. La partie du corps éventuellement handicapée ou paralysée sera évidemment significative. *(rêve 4801)*

Jambes : ***'mes capacités à avancer, à aller vers les autres'***

Les jambes nous permettent d'avancer, d'aller vers les autres, d'entrer en contact. Un problème aux jambes peut indiquer une difficulté à avancer dans la vie, une résistance à bouger. Etre en vie implique qu'on 'tienne sur ses pattes'. Un acteur du rêve qui se trouve sans jambes indique une dimension du sujet qui est dans l'impossibilité de se tenir debout, de prendre position, de s'affirmer, voire tout simplement d'exister. Un acteur du rêve qui se trouve avoir des jambes supplémentaires peut indiquer que le sujet entreprend trop de choses en même temps, à moins que cela n'indique des ressources supplémentaires. *(rêves 2308, 4342, 6803, 7026)*

Mains : ***'mon action'***
'ma capacité à donner'

Nos mains nous permettent d'agir, de commander, de donner et recevoir, de saisir et accaparer. Elles peuvent nous parler de notre possessivité, ou de notre tendance à en faire trop, ou pas assez. La **main droite** est liée à notre énergie masculine, notre volonté, notre capacité à nous mettre en avant et affirmer nos positions. C'est la main qui donne. La **main gauche** est liée à notre énergie féminine. C'est la main qui reçoit. Une main tendue suggère évidemment une aide, une ressource. Un poing est plutôt l'expression d'une revendication, ou d'une colère. Voir également **doigts**. *(rêves 4241, 6601)*

Maladie : ***'ma souffrance, mon problème'***

La maladie dans un rêve peut faire référence autant à une souffrance physique qu'à une souffrance psychologique. Il faudra identifier quelle partie du sujet est en souffrance, quels sont éventuellement ses besoins. Différents symptômes physiques auront évidemment différentes significations. Voir également **virus**. *(rêves 2308, 4124)*

Matières fécales : ***'ma 'merde' intérieure'***

Les matières fécales représentent ce qui est 'éliminé' de notre organisme, soit ce qui est relâché hors de notre système. Il s'agit généralement de nos schémas négatifs, nos peurs, nos inhibitions, nos jugements, etc. La vue peut en être peu agréable, l'odeur peut être dérangeante, mais si cela sort, cela indique qu'un travail de nettoyage intérieur est fait. Voir également **toilettes, urine**. *(rêves 6904, 7015, 7024)*

Mort : ***'ma transformation intérieure'***

La mort dans un rêve doit être comprise comme une expérience de transformation, une transition vers autre chose. Quiconque meurt dans un rêve fait référence à une dimension du rêveur qui 'quitte la scène'. Un défaut disparaît, une souspersonnalité se transforme. Généralement, c'est une bonne chose, même si l'idée de la séparation provoque de l'émotion. Un animal, un arbre ou une plante qui se meurt peut également faire référence à une partie du sujet qui est en perte de vitalité, qui a d'urgence

besoin d'attention. Les **cadavres** quant à eux indiquent l'un ou l'autre traumatisme non résolu, des mémoires qui encombrent le subconscient : voir **cadavre**. *(rêves 4411, 4342, 4803, 4501, 4502, 6802, 7025)*

Muscle : ***'ma force intérieure, ma force physique'***
Les muscles font généralement référence à la force, à la puissance, éventuellement à la violence.

Naissance : ***'ma nouvelle naissance'***
La naissance fait référence à une nouvelle vie, un nouveau départ. Elle indique une transformation profonde du sujet. Voir également **être enceinte, bébé**).

Nez : ***'ma capacité à sentir, mon flair'***
Le nez fait référence à l'odorat, au flair. Voir aussi les expressions populaires.

Nombril : ***'ma connexion avec ma mère, mes origines'***
'mon moi, mon centre'
Le nombril peut soit faire référence au 'moi', son propre centre, son égo, soit au lien avec la mère, le cordon ombilical.

Nu, nudité : ***'ma vulnérabilité'***
'ma transparence'
'être exposé au regard des autres'
Le fait d'être nu indique qu'on se trouve sans protection, vulnérable, exposé au regard des autres. Cela peut être inconfortable lorsqu'on a quelque chose à cacher ou qu'on ne se sent pas en confiance. Les vêtements permettent de se cacher, la nudité expose. Lorsque la nudité est pleinement assumée, sans aucune gêne, elle indique une grande liberté intérieure, un état de transparence, de pleine acceptation de ce qu'on est. *(rêves 4312, 4704, 6802, 6803, 6804)*

Oreilles : ***'mes capacités d'écoute'***
Les oreilles représentent évidemment l'écoute. Un rêve attirant l'attention sur cet organe peut suggérer un message en relation avec la réceptivité du

sujet, sa capacité d'écoute. Il se peut qu'il ne soit pas suffisamment ouvert aux suggestions de son entourage.

Os : ***'ma structure intérieure, ma force intérieure'***
Nos os représentent notre structure de base, ce sur quoi nous nous appuyons afin de pouvoir avancer dans la vie. Ils expriment nos convictions profondes, les fondements structurants de notre personnalité, notre sens d'identité, notre confiance de base. Ce qui touche notre ossature nous atteint au plus profond de notre structure psychologique, ébranle notre sens d'identité. Une résistance au changement peut affecter nos os à quelque endroit du corps. Apercevoir nos propres os ou notre **squelette** dans un rêve suggère que nous prenons conscience de notre structure de fond, nos forces sous-jacentes. Rêver d'os qui se brisent peut indiquer que le sujet découvre une faiblesse dans l'une ou l'autre partie de son corps. Quelque chose peut nous avoir blessé jusqu'au plus profond de notre être. Voir **squelette**.

Paralysé : voir **handicapé**.

Peau : ***'mon identité, mon corps'***
'mon contact avec le monde extérieur'
La peau est la partie du corps qui est en contact avec le monde extérieur. Soit elle nous protège, soit elle exprime un sentiment de vulnérabilité, un manque de protection dans les rapports avec les autres. En développant des 'couches protectrices', elle peut également exprimer le besoin du sujet de se protéger, de mettre le monde extérieur à distance. La peau peut exprimer un traumatisme lié au toucher, un conflit de souillure, le sentiment d'avoir été sali. Sous un angle différent, la peau représente ce qui apparaît à la surface, soit l'image, l'identité. Au-delà de ces significations, il faudra également examiner les dictons populaires : *être bien dans sa peau, faire peau neuve, sauver sa peau…*

Pénis : ***'ma force de pénétration'***
'ma virilité'
Le pénis représente la pénétration dans la matière, la force créatrice, la puissance masculine. Il peut apparaître dans nos rêves en lien avec la

sexualité de l'homme ou de toute personne avec laquelle nous avons eu un contact sexuel masculin. Il peut représenter l'agression subie, si tel est le cas, comme il peut représenter l'objet d'un désir. Dans certains cas, le pénis peut faire référence à l'énergie masculine au sens plus large, celle du conjoint, voire celle du père. *(rêve 4804)*

Pieds, orteils : ***'mon assise, ma capacité à avancer'***
Nos pieds expriment notre enracinement, notre stabilité, la qualité de notre présence. Ils sont liés à notre capacité à nous tenir debout et à tenir notre place dans la vie, voire à défendre nos convictions. Ils peuvent éventuellement refléter la manière dont nous nous positionnons dans un conflit extérieur. Immobilisés, ils peuvent également indiquer un sentiment d'impuissance, une incapacité à bouger. Les **orteils** quant à eux nous permettent d'ajuster notre équilibre. Ils nous donnent des indications sur la nature du sol sur lequel nous nous trouvons. Ils peuvent refléter la manière dont nous nous adaptons à des circonstances précises. Les cinq orteils ont des significations similaires à celles des cinq doigts (voir **doigts**).

Respiration : ***'ma connexion avec le monde, mon ouverture, ma détente'***
Être conscient de sa respiration dans un rêve indique, dans le cas où la respiration est ample et fluide, que l'énergie circule bien dans votre corps. Vous vous sentez ouvert, libre, en sécurité. A l'inverse, si la respiration devient difficile, si l'air est irrespirable, vous vous trouvez vraisemblablement dans un espace intérieur d'insécurité, un espace dans lequel vous suffoquez. Une **gorge** serrée peut être liée à une colère non résolue. *(rêve 7023)*

Sang, **saigner** : ***'mon énergie vitale'***
'ma blessure émotionnelle'
Perdre du sang indique une perte d'énergie vitale. Cela fait référence à une douleur émotionnelle intense qui reste comme une plaie ouverte d'où s'écoule la force de vie. Cependant, le sang n'est pas nécessairement lié à une blessure. S'il n'y a pas de douleur, il peut faire référence à notre identité profonde. On signe avec son sang. Il faudra également explorer les associations du sujet et ses ressentis face au sang. *(rêves 4124, 4251, 6118, 7012)*

Seins : ***'mes qualités maternelles'***
'la douceur féminine'

Les seins représentent l'amour maternel, la capacité d'envelopper et de nourrir. Par son vagin la femme prend et reçoit (ou rejette), par ses seins elle donne, elle nourrit (ou échoue dans cette fonction). Les symptômes liés aux seins exprimeront le sentiment d'échec d'une femme dans son rôle de mère ou de partenaire. Rêver qu'on a les seins nus (et s'en sentir mal à l'aise) peut révéler une vulnérabilité dans son rôle de femme, un sentiment d'insécurité. Il peut y avoir une angoisse à l'idée de devenir femme ou mère. *(rêves 4312, 6501)*

Squelette : ***'ma structure intérieure'***
'une structure sans consistance'

Notre squelette, comme nos **os**, représente notre structure de base, ce sur quoi nous nous appuyons afin de pouvoir avancer dans la vie. Il exprime nos convictions profondes, les fondements structurants de notre personnalité, notre sens d'identité, notre confiance de base. Dans cette perspective, le squelette peut aussi faire référence à quelque chose qui n'est pas encore entièrement développé, à un projet dont la structure existe mais auquel il manque la matière 'consistante'. Cependant, un squelette dans un rêve peut également faire référence à la mort, voire à des résidus d'un lointain passé s'il s'agit de quelque chose qui se rapproche du **cadavre**. A l'inverse du cadavre, le squelette n'a plus aucune réelle consistance.

Tête : ***'mes capacités mentales, intellectuelles'***

La tête fait généralement référence à notre dimension mentale. Vivre 'dans sa tête' indique qu'on est trop dans ses pensées. Une **tête coupée** dans un rêve peut symboliser une séparation entre la tête et le corps, soit un relâchement des pensées au bénéfice d'un recentrage dans le corps (dont le centre est le cœur). Un tas de têtes coupées peut représenter un tas de schémas de pensées dont on se débarrasse. *(rêve 4901)*

Urine : ***'mes résidus émotionnels'***

L'urine (nos **eaux** à éliminer) représente nos émotions 'négatives' (peurs, colères), celles que notre organisme a besoin d'éliminer. Cependant, le besoin d'uriner peut également être lié au besoin de 'marquer son

territoire' (comme tous les mammifères), de délimiter un espace de sécurité dans un environnement relationnel insécurisant. La recherche d'un endroit approprié pour uriner peut indiquer un besoin de trouver un territoire sécurisé. L'**impossibilité** de trouver des toilettes et de pouvoir faire 'ses besoins' (thème classique dans les rêves) indique une difficulté à trouver un espace de sécurité dans son environnement extérieur, ou intérieur (lorsque les modèles parentaux par exemple sont trop envahissants et négatifs). Dans un de ses espaces blessés (éventuellement inconscient), le sujet peut se sentir trop exposé, ou n'a pas la possibilité de s'exprimer. *(rêve 6802)*

Vagin : ***'ma nature sexuelle féminine'***

Le vagin est l'organe sexuel féminin. C'est un organe réceptif, éventuellement perçu comme vorace. Il représente la puissance sexuelle féminine, ou la mère, l'origine de la vie... S'il y a angoisse, il peut faire référence à des mémoires blessées, des sentiments profonds liés au risque d'être dévoré par le désir sexuel féminin. Il peut également être l'objet du désir, voire symboliser la matrice maternelle dans lequel le sujet aspire à retourner.

Virus : ***'mon problème'***
'ce qui rend malade'

Le virus représente un problème. Découvrir qu'on est atteint par un virus indique qu'un 'problème' s'est inséré dans le système. Quelque chose gêne le bon fonctionnement. *(rêve 4421)*

Visage : ***'mon image de moi, mon sens d'identité*** [37]***'***

Notre visage est l'expression la plus évidente de notre image personnelle. C'est notre **'masque'**. Toute modification de notre visage, quelle qu'en soit la cause, indiquera une modification de l'image de soi du sujet, ou un besoin de se voir avec un regard différent.

Yeux : ***'ma perception, ma conscience'***

Les yeux sont l'organe de la vue. Voir et identifier ce qu'on voit relève d'une prise de conscience. Les yeux font référence à notre capacité à voir ou à

[37] Voir la remarque à la note (2) dans l'introduction.

comprendre, à identifier ce qui est perçu. Rêver d'un **borgne** ou d'être borgne suggère qu'on a une perception unilatérale des choses. Rêver d'un **troisième œil** suggère une vision éclairée, intuitive. Rêver d'avoir la vue trouble, les yeux blessés, ou d'un **aveugle** indique que la capacité à percevoir les choses clairement se trouve (momentanément) diminuée. Il peut évidemment s'agir d'une souspersonnalité bien précise, soit d'un aspect de la personnalité du sujet qui ne voit pas. *(rêves 3503, 4703, 6114)*

5.8 Animaux, insectes

Les animaux dans nos rêves représentent généralement notre propre nature animale, la partie plus instinctive ou primitive de notre être, voire notre dimension sauvage, bestiale, irrationnelle. Chaque espèce animale possède en outre des qualités spécifiques, soit réelles, soit que nous lui prêtons. J'indique ci-dessous quelques-unes des principales significations liées aux différentes espèces.

Animaux : ***'mon animal intérieur'***
'ma nature animale'

En règle générale, un animal dans un rêve fera référence à notre 'animal' intérieur dans l'un ou l'autre de ses aspects caractéristiques. La relation du sujet avec cet animal ou l'attitude de cet animal sera donc indicatrice de sa relation avec cette dimension de son être. Si vous êtes en train de vous débattre avec un animal, qu'il vous morde ou vous pique, cela peut indiquer un conflit intérieur avec la force en vous qu'il représente, une difficulté à la garder sous contrôle. Exemple classique : le désir sexuel représenté par un **chat**, un **chien**, un **ours** ou encore un **fauve**. De même, la peur face à un animal peut être le signe d'un conflit intérieur avec une tendance non acceptée (et qui sera facilement projetée sur des éléments extérieurs). Cependant, il n'est pas exclu que cette peur soit liée à une blessure non résolue due à une agression. L'animal peut donc également représenter un élément du paysage extérieur. Les **griffes** et les **crocs** seront sans doute liés aux coups et blessures encaissés, parfois également la sensation désagréable d'un contact physique. Un animal en **cage** en

revanche fera référence à une qualité intérieure à laquelle le sujet ne donne pas de liberté d'expression. Un animal **blessé** ou **torturé**, voire **mourant** ou **mort** indiquera que cette souspersonnalité est maltraitée ou sans vie, négligée ou réprimée par le sujet. Si l'animal dans le rêve parle, il s'agira bien entendu de l'entendre, comme si cette souspersonnalité délivrait un message.

Abeilles : ***'l'abeille en moi'***

Les abeilles sont laborieuses et produisent le miel, nectar divin. Elles représentent généralement des qualités qui mènent à la réussite et l'abondance. Se faire **piquer** par une abeille peut avoir un effet positif, si le sujet a le sentiment d'un éveil, d'une stimulation. Si au contraire il y a douleur et paralysie, cela peut faire référence à un événement contrariant. Il faudra vérifier la partie du corps touchée par la piqûre afin de déterminer l'effet de cette contrariété.

Agneau : ***'l'agneau en moi'***

L'agneau représente généralement l'innocence, la dimension du sujet qui ne se doute pas un instant qu'elle puisse être convoitée et devenir l'objet d'un 'sacrifice'. Sa présence dans un rêve peut inviter à se méfier des prédateurs.

Aigle : ***'l'aigle en moi'***

Symbole de suprématie et de gloire, l'aigle représente éventuellement la puissance, la noblesse, la liberté. Mais souvent ce sera son regard pénétrant et juste qui représentera la qualité la plus parlante.

Âne : ***'l'âne en moi'***

L'âne passe pour être têtu, voire stupide. Cependant, si on le chevauche, il peut aussi être un **véhicule**, modeste mais robuste et pratique.

Araignées : ***'ma possessivité féminine'***
'ma mère dominatrice'

Les araignées passent pour être créatives et puissantes. Elles tissent leurs toiles et emprisonnent leurs victimes dans leurs fils collants. Symbole de

puissance féminine, l'araignée peut représenter la mère possessive, voire castratrice. *(rêve 4401)*

Autruche : ***'l'autruche en moi'***
L'autruche est réputée mettre sa tête dans le sable pour ne pas voir le danger qui vient. Cela suggère une incapacité à voir la vérité en face, un déni de la situation en présence.

Baleine : ***'la baleine en moi'***
'mon pouvoir spirituel'
La baleine représente l'intuition et la conscience spirituelle.

Buffle : ***'le buffle en moi'***
Le buffle est un animal calme et paisible, puissant et déterminé, solidement enraciné dans le sol, pratique et utile… Voir également **taureau, vache**.

Cafards : ***'mes désordres et envahissements intérieurs'***
Les cafards sont perçus comme des envahisseurs de notre espace privé, lorsqu'il y a de la saleté, du désordre. Ils peuvent faire référence à nos schémas négatifs, nos petits désordres intérieurs. Ils nous rappellent qu'il est temps de précéder à un nettoyage intérieur, à une épuration psychologique et spirituelle. Voir aussi la ressemblance avec le même mot désignant la mélancolie : un coup de cafard.

Canard : ***'le canard en moi'***
Les canards possèdent des talents multiples ; ils peuvent marcher, naviguer, voler. Sauvages et migrateurs ou domestiqués, ils s'adaptent facilement à toutes les situations. En couples, ils représentent la fidélité et le bonheur. Pour beaucoup, il est surtout bon à agrémenter un festin. Son symbolisme est relativement peu évident. Il faudra donc explorer les associations du sujet.

Cerf, biche : ***'le cerf en moi'***
Le cerf représente la grâce et la douceur, la beauté naturelle. Si le mâle porte fièrement ses bois, les 'cornes' en revanche peuvent faire référence

au ‘cocu’. La biche quant à elle fait référence à la grâce féminine. Elle peut représenter l’être aimé.

Chacal : ***‘mon chacal intérieur’***

Animal solitaire vivant dans le désert, le chacal est souvent méconnu et reste mystérieux pour beaucoup. Les égyptiens le vénéraient comme un maître spirituel. Un chacal dans un rêve peut faire référence à la partie de votre être qui est reliée à votre sagesse profonde. Il peut également indiquer la présence d’un guide spirituel.

Chameau : ***‘le chameau en moi’***

Le chameau est réputé pour sa grande endurance, sa capacité à parcourir les lieux les plus inhospitaliers sans boire et sans manger. Le chameau dans un rêve peut faire référence aux compétences du sujet à traverser avec succès le désert de sa vie… Cependant, il faudra veiller à ne pas lui en demander trop, à le ramener vers les pâturages. Voir également **désert**.

Chat : ***‘ma nature féline’***
‘ma nature sexuelle’

Les chats sont sensuels et indépendants. Ils font souvent référence à la sexualité féminine. En plus de la séduction féline, le sexe même de la femme est parfois (vulgairement) appelé du même nom, ce qui d’ailleurs est également à rapprocher du terme ‘chas’, qui signifie ‘ouverture ovale ouverte’ : le chas d’une aiguille. Cela dit, sexualité féminine ne signifie pas nécessairement sexualité de la femme. Si le **chien** fait davantage référence à une sexualité plus ‘masculine’, ces deux symboles animaux peuvent se retrouver dans des rêves d’hommes comme de femmes, et y faire référence à une sexualité plutôt sensuelle (dans le cas du chat) ou plutôt directe (dans le cas du chien). Un chat agressif dans un rêve peut suggérer des difficultés à maîtriser sa propre passion sexuelle. Selon le contexte, on n’exclura pas qu’il puisse s’agir d’une agression subie, surtout s’il y a griffes et blessures. *(rêve 4802)*

Chauve-souris : ***‘la chauve-souris en moi’***

La chauve-souris vit dans l’obscurité (l’inconscient). Son apparence nous fait l’associer aux démons, aux vampires. Les gens en ont peur. Dans nos

rêves, elle aurait plutôt tendance à représenter ce qui vit dans notre subconscient, des contenus susceptibles de surgir soudain et de nous effrayer.

Chenille : ***'la chenille en moi'***

La chenille représente éventuellement la promesse de métamorphose en papillon. Cependant, le plus souvent elle inspire la répulsion. Il se peut qu'elle fasse référence à une répulsion inconsciente envers le sexe masculin. Un grand nombre de chenilles peut indiquer une invasion de pensées négatives. Voir également **ver**.

Cheval : ***'le cheval en moi'***
'mon corps, mon énergie'

Le cheval représente généralement la force physique et la puissance, un prolongement du corps de l'homme. Domesticable, intelligent et docile, mais sensible, émotif, indépendant et parfois même sauvage, il peut symboliser l'être (intérieur) qu'on cherche à maîtriser et apprivoiser, sans totalement exclure qu'il puisse s'agir également d'un être extérieur dont l'approche est sensible et qu'on s'efforce d'apprivoiser. Si dans le rêve vous chevauchez votre cheval, il sera votre **'véhicule'**, éventuellement votre corps, ou parfois une situation précise ou une relation que vous 'chevauchez'. Il faudra prêter attention aux conditions particulières de votre monture : est-elle docile, sauvage, puissante, épuisée… ? Un **cheval blanc** fera référence à la pureté, éventuellement la puissance féminine. Un **cheval noir** sera davantage mystérieux, inconnu. Un cheval mort peut indiquer que votre force vitale est dans un état de grande faiblesse. Un troupeau de chevaux sauvages indique une grande liberté, éventuellement une puissance émotionnelle totalement 'débridée'. Voir aussi **licorne**. *(rêves 7005, 7015)*

Chien : ***'le chien en moi'***
'ma nature sexuelle'

Les chiens représentent généralement notre nature animale domestiquée, celle qui est proche de nous, parfois docile, parfois imprévisible. Dans la plupart des cas, il s'agira de notre nature sexuelle. Si les **chats** font plutôt référence à la sexualité 'féminine' (sensuelle, séductrice), les chiens font référence à une sexualité plus masculine (directe). Un chien doux, docile,

affectueux indiquera un rapport harmonieux avec la sexualité. Un chien sauvage et difficile à maîtriser indiquera un rapport plus tendu, une dimension sexuelle moins facile à contrôler. Un petit chien agonisant, abandonné ou malade peut signifier que le sujet à un grand besoin de ramener à la vie cette dimension négligée de son être. Une peur panique face aux chiens peut indiquer la présence de mémoires traumatiques liées à la sexualité. Des **crocs** ou des **griffes** pénétrant la chair suggèrent fortement une blessure liée à un abus sexuel, éventuellement occulté. Mis à part cette référence à la sexualité, les chiens peuvent également représenter l'amitié fidèle. Il faudra vérifier si le chien du rêve est un chien connu ou non. Si le rêveur possède un chien, ce dernier pourra éventuellement représenter dans le rêve les qualités qui sont projetées sur lui. *(rêves 4801, 7026)*

Cochon : ***'le cochon en moi'***

Selon ce que le sujet projettera, le cochon fera référence à la grossièreté, le vice, la paresse, l'égoïsme… Mais il peut également représenter l'opulence, la richesse. *(rêves 4241, 6118)*

Colombe : ***'la colombe en moi'***

La **colombe** (blanche) symbolise la paix, l'harmonie, la pureté, l'innocence.

Coq : ***'le coq en moi'***

Le coq passe pour être fier, voire vantard ou arrogant, éventuellement 'macho'. Un combat de coqs suggèrera un conflit sans pitié entre 'mecs'.

Corbeau : ***'le corbeau en moi'***

Le corbeau est noir, intelligent et loquace. Il peut faire référence à la partie sombre de notre être, ou être messager de notre subconscient. Considéré comme un beau parleur, il peut aussi représenter des pensées sombres.

Crabe : ***'le crabe en moi'***

Le crabe peut indiquer une tendance à l'introversion, au repli sur soi, mais aussi la ténacité, voire l'irritabilité ou l'immobilité. Un panier de crabes fera référence à une situation compliquée et conflictuelle où les parties en présence se pincent et se maltraitent à qui mieux mieux.

Crocodile : ***'le crocodile en moi'***

Le crocodile est généralement considéré comme un redoutable prédateur, un tueur. Obtus, dur, impénétrable, il peut faire référence à une tendance du sujet à se montrer agressif, n'hésitant pas à faire des victimes pour progresser sur sa voie. Il se peut aussi que le crocodile soit perçu comme un félon, faisant semblant de dormir en cachant bien son intention réelle. Il peut faire référence à des instincts profonds de dureté implacable.

Cygne : ***'le cygne en moi'***

Le cygne est un symbole de grâce, de beauté, de dignité. *(rêve 4704)*

Dauphin : ***'le dauphin en moi'***

Le dauphin représente généralement une présence protectrice, une guidance spirituelle. On lui prête les attributs de la plus haute intelligence spirituelle, des qualités de cœur et de guérison. L'agilité du dauphin dans l'eau peut également faire référence à la capacité du sujet à se mouvoir avec une parfaite maîtrise dans son environnement émotionnel. *(rêve 6603)*

Éléphant : ***'l'éléphant en moi'***

L'éléphant est un symbole de puissance féminine. Il possède la force paisible et l'intelligence du cœur. Rêver qu'on se promène à dos d'éléphant indique qu'on est en contact avec cette force intérieure et qu'on la contrôle. *(rêve 7030)*

Fourmis : ***'mes croyances, mes pensées négatives'***

Les fourmis, tout comme les abeilles, sont généralement perçues comme étant laborieuses, intelligentes et disciplinées. Mais elles peuvent aussi faire référence à une grande conformité sociale, une soumission totale à l'ordre environnant. Dans nos rêves, les fourmis représentent souvent ces petites choses gênantes qui pénètrent dans notre espace privé, faisant référence à nos schémas mentaux, nos pensées négatives, tous ces petits schémas qui nous maintiennent embrigadés dans des limites étroites. *(rêves 3504, 7010)*

Grenouille : ***'la grenouille en moi'***

Les grenouilles sont bruyantes, sociables, légères, jouettes, gaies et sympathiques. À l'aise dans l'**eau**, elles sont également capables de faire d'énormes bonds. A l'inverse des tortues, elles sont plutôt imprévisibles, sautant d'une chose à l'autre. Mais cette compétence leur vaut probablement d'être considérée parfois comme un symbole de transformation : un prince ou une princesse déguisés, la beauté non encore totalement révélée.

Guêpe : ***'quelque chose qui me contrarie'***

La guêpe représente une sérieuse menace. Se faire **piquer** par une guêpe fera référence à un événement fort contrariant. Il faudra vérifier la partie du corps touchée par la piqûre afin de déterminer l'effet de cette contrariété.

Hibou, chouette : ***'le hibou en moi'***
'la chouette en moi'

Le hibou, comme la chouette avec laquelle il est souvent confondu, est un oiseau de nuit, capable de voir dans l'obscurité. Il fait donc référence à une qualité du sujet qui n'apparaît pas au grand jour, une qualité généralement liée à la sagesse, la clairvoyance.

Insectes : ***'ce qui grouille en moi'***
'mes petits soucis, mes petits ennuis'

Bien que disposant de grandes qualités, les insectes sont généralement perçus comme dérangeants dans notre espace de vie. Quelles sont ces petites bêtes qui nous gênent, qui envahissent notre espace ? Les petits insectes représentent souvent des petits ennuis, éventuellement nos pensées négatives, nos croyances, toutes ces petites choses qui nous encombrent. Ils peuvent également représenter nos mémoires, lorsqu'on les perçoit comme une masse de petites choses envahissantes et dont nous ne sommes pas libres. Mais des espèces spécifiques pourront avoir une signification qui leur est propre. Selon le contexte du rêve et ce qui y est observé, l'insecte pourra éventuellement faire référence à des compétences précises. Voir également les dictons populaires et autres associations. *(rêves 3504, 7010)*

Kangourou : ***'le kangourou en moi'***

Le kangourou est connu pour ses bonds et pour sa poche maternelle. Il fera éventuellement référence à des qualités de protection maternelle.

Licorne : ***'la licorne en moi'***

Une licorne représente la pureté et la puissance de l'être divin. De nature féminine, elle incarne l'amour, la dimension spirituelle de l'être, l'inspiration la plus élevée, la clairvoyance. C'est le **cheval** dans son expression divine.

Lion : ***'le lion en moi'***
'ma puissance dominatrice indomptée'
'ma violence sauvage'

Symbole solaire, le lion représente la puissance, le feu, la virilité, le père, le chef. Une force qui peut être perçue comme brute et sauvage. S'il y a angoisse, le lion peut faire référence à une menace possible d'agression. Il peut y avoir des difficultés à maîtriser la violence qui couve, à moins que cela ne fasse référence à un agresseur extérieur. Un *'lion en cage'* suggère une violence réprimée, qui reste potentiellement explosive. En tant que roi de la jungle, le lion peut également représenter la fierté, la domination. Voir aussi *'la part du lion'.*

Loup : ***'le loup en moi'***
'une force sauvage et menaçante'

Le loup est souvent associé au prédateur, une présence sauvage et toujours potentiellement violente qui n'hésite pas à agresser les plus faibles. La présence d'un loup dans un rêve peut faire référence à des mémoires d'agression, voire d'abus physique ou sexuel. Tout comme le **chien**, le loup peut symboliser la 'bête sexuelle', le désir brut et sauvage. Mais à l'inverse du chien, il n'est pas apprivoisable. Des traces de **griffes** ou de **crocs** suggèreront sans ambiguïté que le corps garde des traces d'une 'pénétration' douloureuse. En l'absence de peur, le loup peut également représenter la puissance confiante, la fierté sauvage, l'harmonie avec la nature, la solitude et le mystère.

Mouches : ***'la mouche en moi'***
'mon agitation vaine'

Les mouches peuvent faire référence à la vaine agitation. Comme la mouche du coche, elles peuvent se prendre pour ce qu'elles ne sont pas et s'attendre à tous les honneurs alors qu'elles n'ont livré qu'un effort minimal. En plus d'être gênantes, elles rôdent souvent autour des excréments, ce qui ne contribue pas à leur bonne réputation. Vérifiez les dictons populaires et les associations. Voir aussi **moustique**.

Mouton : ***'le mouton en moi'***

Le mouton indique généralement le membre du troupeau. Il suit les autres sans trop penser où le troupeau se dirige. Il fait donc référence au manque d'initiative ou de créativité.

Moustique : ***'ce petit ennui qui me pompe mon énergie'***

Le moustique représente un petit élément inoffensif qui cependant se révèle fort agaçant, voire gênant.

Oiseaux : ***'l'oiseau en moi'***

Les oiseaux sont libres. Ils **'volent'**. Ils ont les moyens de prendre du recul et de l'altitude par rapport aux choses terrestres. Ils chantent aussi, du moins certains. Symboles de liberté et d'aspiration spirituelle, les oiseaux dans le ciel peuvent être un signe de joie et d'harmonie. Le nid d'oiseau quant à lui représentera un lieu de sécurité, un refuge. Voir les espèces spécifiques pour leurs significations propres.

Ours : ***'l'ours en moi'***

L'ours, comme le chien ou le loup, peut faire référence à la 'bête' (sexuelle), éventuellement apprivoisée. Cependant, il peut tout aussi bien indiquer l'homme peu sensible, voire grossier, bourru : l'ours *'mal léché'*. Hibernant en hiver, l'ours représente – pour les hommes d'affaires – un symbole de repli et d'attente durant les conjonctures négatives. Pour les enfants, il représente le prototype de l'animal en peluche, l'ami câlin avec lequel on dort. Mais il s'agira alors plutôt d'un **ourson**. Cet aspect peut évidemment apparaître à tout âge, exprimant un désir de régression vers l'enfance, ou un besoin d'affection.

Panda : ***'le panda en moi'***

Un panda peut faire référence à des qualités de 'nounours'. Son aspect le fait passer pour mignon et câlin.

Panthère : ***'la panthère en moi'***
Les panthères sont puissantes. Elles font référence à la beauté et la grâce féminine dans leur puissance séductrice, éventuellement féroce. Une panthère peut toujours se révéler dangereuse.

Papillon : ***'le papillon en moi'***
Le papillon fait référence à la liberté, la joie, la spiritualité. Il symbolise la nouvelle vie qui a émergé des limites du cocon. Cependant, le papillon peut également être associé à un manque d'ancrage, à des engagements trop légers ou facilement rompus, ce que révèle le terme 'papillonner'.

Pélican : ***'le pélican en moi'***
Le pélican représente le parent nourricier, celui qui nourrit son petit de sa propre chair. Par extension, il peut indiquer celui qui se dépense corps et âme pour servir autrui.

Perroquet : ***'le perroquet en moi'***
Le perroquet représente généralement celui qui répète ce qui est dit, sans aucune réflexion propre.

Pigeon : ***'le pigeon en moi'***
Si la **colombe** (blanche) symbolise la paix et l'innocence, le pigeon quant à lui, plus résistant et certainement tout aussi intelligent, reste surtout un grand voyageur, un messager. En couple, il fera peut-être penser aux **tourtereaux** qui roucoulent et filent le parfait amour. Mais n'oublions pas que, dans le langage courant, le pigeon représente souvent 'celui qui se fait plumer'.

Pieuvre : ***'la pieuvre en moi'***
La pieuvre enserre tout ce qu'elle peut saisir dans ses tentacules et ses ventouses. Elle indique généralement une grande possessivité, qui peut aller jusqu'à l'étouffement de sa victime. Pour certains, elle peut faire référence à la 'mafia' et donc à une expérience où le pouvoir s'infiltre de

façon pernicieuse et insidieuse, où le chantage sans scrupules et la vengeance sont maîtres.

Poisson : ***'le poisson en moi'***

Le poisson est un symbole complexe. Soit il représente la dimension du sujet qui évolue dans l'**eau** (l'émotion), soit il représente quelque chose de glissant et d'insaisissable (le côté **anguille**), soit il représente l'abondance, la richesse, voire l'argent, soit autre chose encore... Il faudra explorer les associations. Mais bien souvent sa forme, rappelant celle du sexe féminin, fera référence à la sexualité féminine. Ainsi, de petits poissons morts suggèrent que la sexualité (féminine) du sujet est dans un état de non-vie. Un poisson mort et évidé (ouvert sur la tranche) sera également suggestif du sexe féminin. *(rêves 7003, 7021)*

Poule : ***'ma nature poule'***

La poule couve ses poussins. Elle peut aussi représenter la commère, ou l'écervelée… voire la 'poule mouillée'… Si elle pond des œufs, elle sera pourvoyeuse d'abondance (*la poule aux œufs d'or*).

Rat : ***'le rat en moi'***

Les rats traînent dans les égouts et les ordures. Ils peuvent représenter une dimension du sujet qui se complait dans le désordre et la crasse. On les associe aussi parfois à l'avarice. Voir les dictons populaires.

Renard : ***'le renard en moi'***

Le renard est connu pour son intelligence et son flair. On le sait rusé.
Inapprivoisable et solitaire, il peut également faire référence à ces qualités.

Requin : ***'le requin en moi'***

Le requin est généralement vu comme un prédateur redoutable, un dévoreur sans scrupules. Il peut représenter le **'monstre'** menaçant sur lequel sont projetées les peurs du sujet. Évoluant en eaux profondes, le requin est lié à l'espace émotionnel, plus ou moins conscient. Il représente éventuellement les qualités prédatrices du sujet. *(rêve 6603)*

Scorpion : ***'le scorpion en moi'***

Le scorpion est un symbole de mort et de renaissance, de transformation profonde. Il peut faire référence à une phase du développement personnel où il est important de relâcher le passé et de s'ouvrir au nouveau. Il peut aussi suggérer une présence menaçante, capable de tuer.

Serpents : ***'le serpent en moi'***
'mon nœud de problèmes'
'mes mémoires traumatiques liées à l'organe sexuel masculin'
'ma transformation, ma transition, ma mort'

En tant que symbole positif, le serpent représente la mutation, la transformation, voire la sagesse ou la connaissance. Mais le serpent peut aussi faire référence au sexe masculin, éventuellement dans son aspect menaçant. Le serpent (ou plusieurs serpents) peut suggérer un rapport avec une personne méchante, fausse, capable de faire des coups bas, une **'vipère'**. Mais le serpent peut avoir bien d'autres significations encore. Il faudra vérifier les associations du sujet. *(rêves 4803, 4804)*

Singe : ***'ma nature singe'***
'le singe en moi'

Les grands singes peuvent faire référence à notre nature sexuelle, tout comme les **chiens**, mais en plus sauvages, plus imprévisibles, voire plus coquins. Car le singe peut également représenter notre côté joueur, clownesque, voire tricheur ou moqueur… *(rêve 7020)*

Souris : ***'la souris en moi'***

Les souris peuvent représenter les petits problèmes domestiques, les affaires qui se cachent facilement dans le moindre petit trou de notre univers intérieur.

Taupe : ***'la taupe en moi'***

Animal souterrain (ce qui renvoie à l'inconscient), la taupe fait assez généralement référence à une présence cachée, secrète. C'est l'élément infiltré qui espionne. Il peut y avoir des intentions cachées, quelque chose qui se trame en secret. Cela peut évidemment renvoyer à un aspect de la personnalité du sujet. La taupe peut aussi faire référence aux schémas inconscients : ce qui se trame dans nos profondeurs.

Taureau : ***'le taureau en moi'***

Les taureaux sont perçus comme des animaux puissants et extrêmement volontaires, voire têtus. Ils font généralement référence à la force virile (éventuellement 'macho'), parfois aussi à une puissante énergie sexuelle. Un taureau sauvage, difficile à maîtriser, suggère que le sujet se débat avec des passions qui le submergent. Voir aussi les possibles associations avec des dictons populaires.

Tigre : ***'le tigre en moi'***

Le tigre représente généralement la puissance, éventuellement sauvage et agressive. Une tigresse fera référence à la séduction féminine dans son aspect dominateur, voire agressif. Le tigre en **cage** suggérera que ces forces sont réprimées.

Tortue : ***'la tortue en moi'***

La tortue progresse d'un pas lent mais constant et rassuré. Elle passe pour être d'une nature sage. Elle représente l'ancêtre, le calme du grand âge. Comme elle porte 'sa **maison'**, elle peut représenter aussi l'être réalisé, celui qui a intégré sa dimension spirituelle. Dans un sens plus négatif, on ne peut exclure qu'une tortue fasse référence à une tendance au repli sur soi, au renfermement.

Vache : ***'la vache en moi'***

La vache est de nature passive, docile et généreuse. Elle représente généralement les qualités maternelles de fertilité et d'abondance nourricière. Elle peut être 'exploitée' pour son **lait**. Si elle est grosse et grasse, elle indique l'abondance. Maigre, elle indique une période de moindre abondance, voire de privation. À vérifier également, les diverses références, généralement peu flatteuses, à la femme. Un troupeau de vaches peut indiquer un manque d'individualité. Le **veau** quant à lui représente l'innocence, l'immaturité.

Vers : ***'mes peurs'***

'des petites choses qui m'effrayent'

Les vers sont de petites larves aveugles et répugnantes. Ils représentent généralement les peurs ou les pensées négatives, ces petites choses dans notre conscience qui relèvent d'une conscience limitée et nous encombrent, voire entretiennent nos peurs. Mais le ver, surtout le **ver de terre**, peut également faire référence au sexe masculin, à ce petit bout de chair plutôt laid et fripé qui hante les rêves des petites (ou grandes) filles...

5.9 Nombres

*Les nombres dans un rêve feront souvent référence à une signification littérale particulière, que seul le sujet sera capable d'identifier (une date de naissance par exemple, ou une distance, une cotation…). Cependant, il n'est pas rare qu'ils aient une signification symbolique. Il est donc utile d'examiner l'**énergie** des nombres, leur valeur numérologique. Pour ce faire, il faudra se rappeler que les nombres doivent généralement être ramenés à un 'maître nombre', ce qui se fait en additionnant les différents chiffres en présence. Ainsi 525 devient soit un 12, soit un 3. Voyons en bref ce que les différents maîtres nombres représentent :*

Zéro

Le zéro indique l'absolu, l'éternité, la liberté absolue, la supra-conscience. Lié au cercle, il représente le potentiel de puissance qui contient l'univers. Si dans notre imaginaire le zéro peut signifier 'rien', 'nul', sa valeur symbolique plus profonde contient l'ensemble des réponses probables. Placé à côté d'un autre chiffre, il lui confère une dimension nouvelle, le potentiel d'un nouveau cycle.

Un

Le un représente l'unité, l'union. Il indique également le début d'un cycle, le départ. Il peut faire référence au premier, à la victoire dans une compétition, au chef, à l'originalité. Le un contient une grande force, il est créatif et puissant. Il pourra cependant aussi indiquer la solitude, l'individualité, ou l'individualisme.

Deux

Le deux représente la dualité, les opposés, le couple, le partenariat. Il contient une tension, celle de la relation entre deux pôles, une relation qui peut être complémentaire ou antagoniste. Mais l'opposition ou le couple représentent un potentiel de croissance et de puissance. L'énergie du deux est celle de l'apprentissage, de l'expérience. Cela dit, le deux peut également faire référence à un jumelage, à un double, à la différence, ou à quelque chose dont la puissance doit être prise au carré. Voir également **jumeau**.

Trois

Le trois est lié au **triangle**, la trinité. Il représente la vie, la vitalité, la force intérieure, l'énergie créatrice, la connaissance de soi. Il est à la base de la vie, tout comme l'unité père-mère-enfant, ou encore le passé-présent-futur. Dans la tradition chrétienne on fait évidemment référence à la trinité Père-Fils-Saint Esprit. Ensemble ils constituent la manifestation de Dieu sur terre, les trois piliers de la vie. Il y stabilité et harmonie dans le trois. Voir également **triangle**.

Quatre

Le quatre est lié au **carré**, ce qui fait référence à un solide enracinement, à une logique rationnelle, terre-à-terre, voire un rien étroite ou rigide. Le quatre offre de la stabilité, mais il repose sur une tension, celle des opposés. Tout en effet dans le quatre s'oppose et contribue à l'immobilité. Cependant, la tension offre un potentiel d'apprentissage et de force. Voir également **carré**.

Cinq

Le cinq représente l'union entre le deux (féminin) et le trois (masculin). Il symbolise la vie sur terre. Il fait référence à la nature humaine (cinq doigts, cinq sens, l'étoile à cinq branches). Ce nombre indique un potentiel d'action, de mouvement, de transformation, d'évolution. C'est le chiffre du changement.

Six

Le six fait référence à la coopération, à l'équilibre, l'harmonie, la famille, l'amour. Double trois, double triangle, il partage avec le trois une valeur de stabilité et de confort.

Sept

Le sept est un nombre sacré. Il fait référence à la perfection divine (sept jours, sept chakras, sept notes de musique…). Le sept indique la perfection, la guérison, la musique, la quête spirituelle.

Huit

Le huit fait référence à l'autorité, au succès, au gain matériel, à la richesse. Double quatre, il partage l'énergie de ce nombre (carré et pratique) mais à un niveau plus élevé, moins limité. La forme du chiffre huit arabe rappelle celle du signe de l'infini : une double boucle qui se croise entre deux cercles qui se touchent, une boucle dont on peut parcourir le circuit à l'infini. Cette similarité permet à certains (en Asie notamment) de voir dans le huit un symbole d'éternité, d'abondance et de chance.

Neuf

Le neuf est l'aboutissement du cycle. Il contient l'énergie de la fin, l'accumulation de tout ce qui a été appris durant le cycle. Il est ouvert sur l'universel. Triple trois, le neuf est un nombre harmonieux. Il contient une énergie de guérison.

Dix

Le dix correspond au 'un'. Cependant, en chiffres arabes il est flanqué d'un zéro, un nouveau potentiel non encore exprimé. Il prépare un nouveau départ.

Onze

Le onze est un 'un' au carré. Sa puissance est sensiblement plus élevée. Le onze contient l'énergie d'une transformation radicale, d'une nouvelle naissance. Il peut au besoin détruire afin de reconstruire. Le onze indique également l'intuition, la maîtrise, l'illumination.

Douze

Le douze dénote la puissance de la perfection divine. C'est le nombre qui complète le cycle spirituel des choses. Il représente l'harmonie et l'aboutissement.

5.10 Couleurs

Les couleurs dans les rêves peuvent avoir toutes sortes de significations. Avant d'envisager les suggestions proposées ci-dessous, prenez le temps d'explorer vos propres associations avec les couleurs qui attirent votre attention dans vos rêves. Évoquent-elles un sentiment particulier ? Vous rappellent-elles quelque chose ? Quelqu'un ?...

Argenté : ***'pureté, richesse'***
La couleur argentée est parfois liée à la pureté et la justice. Mais elle peut également être associée à l'argent, la monnaie, la richesse.

Blanc : ***'lumière, pureté'***
Le blanc représente la pureté, l'innocence, la propreté, mais aussi la lumière, la perfection, la naissance. Il est lié au jour, à la conscience, à l'esprit. Le blanc est en réalité la somme de toutes les couleurs, le spectre complet (à l'inverse du **noir**). Cependant, il peut être lié à bien d'autres choses encore, telles que le vieil âge dans le cas des cheveux blancs, ou l'espace ouvert dans le cas d'une page blanche… Le blanc est parfois considéré comme froid et aseptisé, voire impersonnel.

Bleu : ***'paix'***
Le bleu représente généralement la vérité, la sagesse, le ciel, l'éternité, la tranquillité, la loyauté, la dévotion. Le bleu est apaisant, guérisseur, rafraîchissant.

Couleur : ***'vivant'***
A l'opposé du **'noir et blanc'**, la vision en couleur permet d'apprécier les choses dans tout leur éclat de vie. Les couleurs vives sont le reflet de la lumière, et donc porteuses de joie, de gaieté. Il arrive que des rêves

offrent une perception de couleurs plus vive que ce à quoi nos yeux physiques nous ont habitué. Cela peut être lié au niveau vibratoire plus élevé de l'environnement perçu. Les 'plans subtils' comportent en effet des couleurs et des nuances qui ne se retrouvent pas dans notre environnement terrestre.

Doré : ***'riche'***
'noble, divin'

La couleur dorée reflète évidemment les qualités de l'**or**. Elle indique la richesse, peut-être matérielle, peut-être également spirituelle. L'or étant un métal inaltérable, il symbolise la vie éternelle et la nature divine de l'être humain. Voir également **or**.

Gris : ***'morose, malade'***

Le gris est la couleur de la dépression, de la maladie, la confusion, la tristesse. Quand le ciel est gris, la lumière est cachée derrière une épaisse couche de nuages…

Jaune : ***'intellect'***

Le jaune est la couleur de l'intellect, de l'énergie mentale. Cependant, dans ses teintes plus riches, il peut se rapprocher du jaune **doré**, du soleil, du blé mûr… Il est parfois associé à la richesse, au pouvoir. En Chine c'est la couleur impériale, solaire, sacrée. Dans certaines cultures ou certaines conditions, il peut être un signe de maladie (la *jaunisse*) ou de honte (*jaune cocu*).

Marron, brun : ***'terrestre'***

Le marron est lié à la terre, aux choses terrestres, au confort matériel, au conservatisme… Il représente éventuellement la fertilité du sol, ou le purin, les excréments…

Mauve : ***'magie'***

Le mauve est souvent lié aux aspirations spirituelles. Il peut avoir des propriétés de guérison. On l'associe volontiers aussi aux pouvoirs magiques ou surnaturels.

Noir : ***'l'inconscient'***
'le côté ombre de ma personnalité'

Le noir résulte de l'absence de lumière. Il symbolise l'inconscient, l'inconnu, le mystère, la nuit, le danger. N'étant pas une **couleur** à proprement parler mais plutôt l'absence de couleur, l'opposé du **blanc**, de la conscience, de la vie, il représente aussi, symboliquement, la mort. Lié à l'**ombre** et la notion du mal, il peut faire référence au côté ombre de notre être, éventuellement à tout ce que nous portons en nous qui n'est pas 'lumineux', clair, transparent… bref tout ce qui n'est pas le reflet de notre nature profonde, notre lumière intérieure. *(rêves 4804, 7020)*

Noir & blanc : ***'une perspective limitée'***

Les rêves en noir et blanc se distinguent de ceux 'en **couleur**' par un manque de nuance, une perspective en *'noir et blanc'*, trop contrastée, une vision des choses qui n'intègre pas la vie dans ses nuances colorées, vivantes, joyeuses. Ce type de rêve peut également faire référence au lointain passé, à ce qu'on ne perçoit plus qu'au travers d'une pellicule vieillie par le temps, décolorée. Le noir et blanc, en tout état de cause, n'offre pas l'entièreté de l'image. Il manque quelque chose… la couleur. Voir **couleur**. *(rêve 3504)*

Orange : ***'feu'***

La couleur orange peut faire référence au **feu**, à la purification. C'est une couleur chaude, active. Cependant, elle est utilisée dans la signalisation routière pour inviter à la prudence, au ralentissement.

Rose : ***'amour'***

Le rose représente généralement l'amour, le romantisme, la douceur, l'affection, la gentillesse.

Rouge : ***'intense, passion'***

Le rouge est généralement lié à la passion, la vigueur, l'énergie, la force physique. C'est la couleur la plus 'dense' du spectre (l'infrarouge). Cette couleur peut être associée au soleil (couchant) et au feu (ardent, rougeoyant). Le rouge est aussi lié à la colère (voir le *rêve 0001, la femme aux cheveux roux*). Mais il peut également faire référence au sang, à la

violence, voire même à l'agression sexuelle ou au sexe. Le rouge est chaud et excitant. En Chine cette couleur est associée à la longévité et la chance. Enfin, n'oublions pas que dans la signalisation routière, le rouge est la couleur de l'arrêt, le 'stop' (à l'inverse du **vert**). En comptabilité la couleur rouge signale le 'négatif' : *être dans le rouge* implique qu'on fait des pertes. *(rêve 7021)*

Turquoise : ***'harmonie'***

Le turquoise symbolise le pouvoir guérisseur de la nature. Il résulte d'une association harmonieuse entre le **vert** et le **bleu**. Il est calmant et régénérateur.

Vert : ***'vitalité'***

Le vert fait généralement référence à la vitalité, la vie, l'énergie, la santé, la vigueur, la croissance, l'espoir. Cette couleur est également utilisée partout comme signal de 'passage' : le feu vert. On peut y aller. La voie est libre.

Violet : ***'spiritualité'***

Le violet est la couleur du haut du spectre (ultraviolet). Il vibre plus intensément que le **rouge** (dans le bas du spectre). Cela n'est probablement pas sans rapport avec le fait qu'il soit lié aux aspirations spirituelles, à l'élévation de l'âme. On l'associe aux pouvoirs surnaturels, à la guérison. C'est la couleur de l'intuition, de la synthèse aussi.

6

Le travail du rêve en thérapie

Dans ce chapitre, je propose quelques pistes supplémentaires à l'intention des thérapeutes, soit à tous ceux qui, dans leur pratique de la relation d'aide, se trouvent confrontés aux rêves de leurs clients. Les rêves, en effet, font inévitablement partie du processus intérieur des personnes engagées sur un chemin de guérison. Il y aura souvent un grand bénéfice à en tirer, pour peu que l'approche soit maîtrisée… ce qui, comme j'espère le démontrer, n'est pas aussi compliqué que certains pourraient le craindre.

Il est évident que les rêves d'un client en thérapie offrent souvent des clés essentielles, tant pour le processus intérieur du client lui-même que pour le thérapeute et le processus thérapeutique. Ils donnent des indices parfois très précis sur la nature des conflits et difficultés auxquels le client est confronté, consciemment ou inconsciemment. Ils permettent souvent d'identifier les ressources dont il dispose pour résoudre ces difficultés. De plus, ils peuvent occasionnellement donner au thérapeute des indications utiles sur la manière dont la thérapie progresse. Bien entendu, comme nous le savons déjà, tous les rêves n'ont pas la même pertinence, et certains restent parfois impénétrables.

Les différentes étapes permettant d'explorer le rêve en thérapie sont évidemment similaires à celles que nous avons explorées dans les chapitres précédents. Les pages qui suivent seront donc l'occasion d'une récapitulation, mais l'accent sera mis sur une application dans le cadre de la relation thérapeutique. Cependant, le travail des rêves en thérapie requiert quelques compétences particulières, des compétences qui se développent essentiellement par la pratique. Principalement, il s'agit de maîtriser :

1) l'art de **l'écoute active**, ce qui inclut l'art de poser les questions permettant au client de clarifier les informations utiles autant que les prises de conscience. Dans ce processus, le thérapeute devra résister à la tentation d'offrir d'emblée sa propre interprétation du rêve.

2) l'art de s'ouvrir à une **perception intuitive** du message du rêve. Ceci, bien entendu, implique qu'il se soit familiarisé avec le langage métaphorique des rêves, mais aussi qu'il ait, lui-même, développé l'accès aux fonctionnalités du cerveau droit, condition permettant la perception intuitive du langage imagé autant que la perception intuitive du 'problème' du client.

Jusqu'à présent, les thérapeutes ont eu à développer ces compétences par leurs propres moyens, vu qu'il n'y ait, semble-t-il, pas grand-chose de disponible comme formation sérieuse dans le domaine du travail du rêve. On ne peut qu'espérer que cette discipline puisse obtenir bientôt une reconnaissance professionnelle libérée des doutes et confusions qui l'ont jusqu'à présent caractérisée.

De toute évidence, la première chose qu'un thérapeute se devra de faire avant d'explorer les rêves de ses clients est de se familiariser avec les messages de ses propres rêves. Un travail en groupe avec quelques personnes motivées sera, dans cette perspective, la meilleure manière d'acquérir un peu d'expérience et d'assurance. Partager ses rêves et les reformuler avec des amis ou en famille peut être riche également. Je supposerai ici que cette expérience est acquise.

Le travail du rêve en thérapie se déroule en quatre phases : l'exploration du récit, l'identification du message, le travail thérapeutique proprement dit, et la transposition en action concrète.

Dans la **phase d'exploration**, le thérapeute invite son client à livrer le récit de son rêve et à en identifier les différents éléments. Il explore également le contexte dans lequel le rêve est apparu, l'état général du sujet, les événements de la veille ainsi que ceux du lendemain.

Dans **la phase d'identification du message**, le thérapeute aide son client à comprendre chacun des éléments du rêve, à se les réapproprier et à reformuler le récit. Cette phase n'est clôturée que lorsque le client parvient à résumer sa perception du message du rêve.

La **phase du travail thérapeutique**, lorsqu'elle s'avère nécessaire, offrira ensuite au client l'occasion de retourner au vécu intérieur lié au rêve, de rencontrer l'énergie émotionnelle toujours présente et de la transformer consciemment. Les éléments-ressource indiqués par le rêve seront explorés et intégrés autant que possible.

Enfin, dans la **phase du passage à l'action**, le thérapeute aide son client à identifier les aspects concrets de sa vie auxquels le rêve fait référence. Quelle est l'invitation qui lui est adressée ? Quel est le changement concret, en termes d'attitude, de schéma intérieur, ou d'action extérieure, qui lui est proposé ? Quelle stratégie différente peut-il choisir de mettre en œuvre ?

6.1 Introduire le travail des rêves face aux clients

Une des premières questions que je pose à mes clients lorsque je les rencontre pour la première fois et entame avec eux une 'évaluation'[38] est celle concernant la qualité de leur sommeil. *Dormez-vous bien ? Votre sommeil est-il paisible ou agité ? Avez-vous généralement une bonne mémoire de vos rêves ? Avez-vous souvenir d'avoir fait des cauchemars, des rêves récurrents ?...*

Outre les renseignements qu'elles peuvent me fournir sur l'état général de mon client, ces questions me permettent d'introduire le travail du rêve, d'emblée. Qu'ils se souviennent ou non de leurs rêves, j'invite toujours mes clients à porter à leurs rêves une attention particulière. Je leur suggère quatre étapes précises, qu'ils sont bien entendu libres de suivre ou non. S'il y a des rêves, tant mieux, s'il n'y en a pas, pas de problème.

[38] L'évaluation ou anamnèse est une procédure qui consiste à faire le tour des questions permettant de clarifier la situation générale du client et ses antécédents.

1) L'intention et l'attention sont des éléments déterminants. Même si vous pensez ne jamais rêver, préparez-vous mentalement le soir, avant de vous endormir : *'Je veux me souvenir de mes rêves ; je veux me réveiller avec une claire mémoire des rêves qui sont significatifs pour moi.'*
2) Préparez du papier et un crayon, de manière à pouvoir écrire le rêve avant toute autre chose au réveil.
3) Prenez le temps, au réveil, de récapituler clairement le rêve avant de bouger et avant de le noter. Laisser revenir les images et les impressions.
4) Écrivez immédiatement le rêve avec le plus de détails possible. Même si c'est en plein milieu de la nuit, n'attendez pas le lendemain, il ne restera que des bribes… ou rien du tout.

6.2 Le récit du rêve

En début de séance de thérapie, je demande généralement à mon client s'il a des rêves à me communiquer. Dans l'affirmative, et s'il est opportun de procéder à leur examen (ce n'est pas toujours prioritaire), je leur demande de m'en faire le récit, en précisant bien de ne pas y mêler d'informations *complémentaires* concernant le lieu, les personnages, les faits du passé ou le contexte de vie réelle. Je demande à entendre le récit du rêve tel qu'il s'est présenté, dans l'ordre chronologique, en commençant par le cadre, le lieu, les acteurs, puis l'action, les ressentis… Tout commentaire durant le récit du rêve ne fait que l'embrouiller. Il sera toujours temps par la suite d'éclaircir certains points. Mais bien souvent les questions qui m'intéressent ne seront pas celles que le client imagine au départ. Bien souvent en effet la tendance du client sera de raconter des éléments contextuels qui indiqueront à quel point il considère que le rêve parle de sa vie extérieure. Or nous savons bien entendu que, dans la plupart des cas, il s'agit d'éléments miroirs, du paysage 'intérieur'. S'il y a une exception à cette règle, ce n'est qu'après que nous l'éclaircirons. Et s'il nous faut des précisions pour comprendre tel ou tel élément, cela aussi viendra après le récit.

Je prends toujours soin de bien identifier la manière exacte dont le rêve se clôture, l'aboutissement ou l'interruption de l'action, car souvent cette 'chute' représente le moment dans lequel le rêveur se trouve à ce point-là de son parcours de vie, sur une ligne de temps. À quel moment précis se réveille-t-il ? Quelle est la dernière image, la dernière impression ? Et, bien entendu, quel est le ressenti au moment du réveil ?

Pendant que le client fait le récit de son rêve, je prends toujours des notes. Cela me permet de disposer d'un aide-mémoire et de souligner les éléments-clés. Cela m'aide aussi à saisir plus rapidement l'essentiel du sujet.

> ***Explorons un exemple dans ses différentes étapes*** *: 'C'est le soir, il ne fait pas très clair, plutôt sombre. Je suis assise à l'arrière d'une voiture, sur une route sinueuse. La voiture roule vite. Il y a trois autres personnes, dont le conducteur, des amis me semble-t-il, mais je ne les identifie pas. Je ne me sens pas à l'aise, ça roule trop vite, je crains l'accident. Je décide de ne plus regarder la route… Soudain, je sens que la voiture, après un virage, reste dangereusement penchée, en équilibre sur les deux roues de droite. Je m'accroche à mon siège et m'attends à un crash à tout moment… Mais la voiture retombe sur ses quatre roues et poursuit sa course. Je me dis : je ne viendrai plus en voiture, la prochaine fois je prendrai le train. Là-dessus, je me réveille.'* (rêve 6201)

Lorsque le rêve est complexe, je relis mes notes pour vérifier que j'ai bien saisi le récit. C'est un premier reflet qui permet déjà au client de réentendre l'histoire, de se mettre à l'écoute de son sens. S'il y a lieu, je complète les petits détails qu'il rajoutera peut-être. Je m'assure que tout est clair et complet.

Dans certains cas, lorsque le client rêve beaucoup, je peux l'inviter à me communiquer ses rêves par courrier électronique. Cela me permet de faire un tri, de me préparer et de gagner du temps.

6.3 Clarifier le contexte

Lorsqu'un rêve me paraît intéressant à explorer (ce n'est pas toujours le cas, et s'il y en a beaucoup, il faudra se concentrer sur les plus significatifs), je prends le temps de poser quelques questions, afin de clarifier autant que possible le contexte autour du rêve. *Quand a-t-il été rêvé ? Que s'est-il passé la veille, que s'est-il passé le lendemain ? Dans quel contexte de préoccupation où de vécu émotionnel le rêve s'est-il produit ? Fait-il référence à des situations réelles rencontrées ? Quelle en est la signification pour le rêveur ?*

> ***Notre exemple*** *: la cliente me précise qu'elle a fait ce rêve trois jours plus tôt. Elle est à la recherche d'un nouvel emploi. Depuis longtemps elle hésite, elle a des offres, mais rien ne se confirme. Elle n'est pas très sûre de ce qu'elle veut. Rien de particulier ne s'est produit dans les jours qui ont suivi le rêve.*

6.4 Identifier le message

Ensuite, je demande au client s'il a une quelconque idée de ce que le rêve exprime : *'A votre avis, quel est le message de ce rêve ?'* Même lorsque je perçois un sens, je n'entame jamais un discours interprétatif expliquant au client la signification de tel ou tel élément et ce qu'à mon sens le rêve cherche à lui dire. Il s'agit évidemment d'un processus que nous allons explorer ensemble.

Si le rêve est très explicite, limpide, sans besoin de travail d'interprétation (cela arrive), il se peut que nous passions d'emblée à la phase suivante : explorer les ressentis émotionnels qui y sont liés. Dans le cas contraire, j'explore avec le client les différents éléments du rêve, dans l'ordre chronologique : le lieu (reflétant l'espace intérieur), les acteurs (les différentes perspectives reflétant des souspersonnalités), l'action, les ressentis, la fin ou la 'chute'.

Il est fréquent que je ne perçoive pas tout de suite la signification du rêve. J'ai besoin de ce processus de décodage et de 'ressentir' le rêve, de l'appréhender dans son ensemble. Je suggère les significations symboliques qui me paraissent évidentes, vérifiant avec le client si le ressenti correspond. Lorsque j'ai besoin de son ressenti ou de sa mémoire pour identifier le sens de tel ou tel élément, je lui demande : *qu'est-ce que cela évoque pour vous ? Comment ressentez-vous exactement cet élément-là ? Quelle qualité principale (ou défaut) cette personne représente-t-elle à vos yeux ? Que projetez-vous sur elle ?...*

Élément par élément, nous reformulons le récit : '*La partie de vous qui représente ceci et qui fait cela… La partie de votre espace intérieur qui ressemble à ceci/cela… La partie de votre parcours de vie qui ressemble à…'* Ce faisant, je continue à clarifier les aspects du rêve qui ne me paraissent pas clairs encore. Parfois des détails utiles ressurgissent. Lorsque l'ensemble des éléments a été décodé, je récapitule le récit du rêve dans cette reformulation pleinement 'réappropriée' par le client. Il ne s'agit plus que de lui dans ses propres espaces intérieurs et/ou situations de vie. Un langage 100% miroir, simplifié, dépouillé de ces symbolismes. A ce stade, généralement, les choses commencent à révéler leur sens. Si le client ne le perçoit pas, je rajoute les intuitions qui me viennent, tout en vérifiant sa perception, son ressenti : *comment ressentez-vous cela ? Quel sens cela a-t-il pour vous ?...* Je poursuis mon travail de miroir jusqu'à ce que la prise de conscience se fasse. *Quel est le message que ce rêve vous adresse ? À quoi vous invite-t-il ?*

> ***Notre exemple** : nous explorons les différents éléments et reformulons : 'je suis assise sur le siège arrière de mon existence. Je ne vois pas clairement qui en gère la vitesse et la direction. Je me sens mal car les choses vont trop vite. Cela change tout le temps de direction. Je me sens balancée et impuissante. Je n'ose pas regarder et voir clairement où j'en suis. À un moment, ma vie bascule dangereusement. Tout en craignant le pire, je ferme les yeux : je ne cherche pas à y voir plus clair. Heureusement, les choses se rétablissent et le cours normal reprend. Mais je ne me sens pas mieux pour autant. Finalement je prends une décision : je vais prendre une voie plus facile, plus simple, un parcours confortable et tout tracé.'*

- *Quel est le message de ce rêve ?*
- *D'abord, que je ne suis pas au volant de ma propre vie, je ne prends pas de décisions claires, je ne sais pas où je vais. Ensuite, qu'une voie plus simple, comportant moins de risques, me conviendrait mieux.*

Au cours de ce travail explorant le message du rêve, il convient de ne pas perdre de vue la perspective du rêveur, celle de la 'souspersonnalité' à laquelle il s'identifie. Que cela indique-t-il ? Quelles sont les autres 'perspectives', celles auxquelles il ne s'identifie pas mais qui sont pourtant bien présentes ? Que disent-elles, que ressentent-elles ? Quels sont les éléments-ressource ?

N'oubliez pas non plus de toujours ramener le sujet à lui-même. Le rêve reflète *son* univers intérieur, les éléments du rêve sont *ses* projections. Même lorsqu'il y a des références au contexte ou aux relations extérieures, il ne s'agira toujours que de la perception du rêveur. Et en fin de compte, c'est à lui que le rêve adresse un message. Assurez-vous que le client s'approprie pleinement ses perceptions et ses ressentis. Le rêve est un miroir dans lequel il peut se regarder sous des angles divers, dans des perspectives qui sûrement le surprendront, et tout aussi sûrement l'enrichiront.

Il peut y avoir dans le rêve des noms propres, des noms de lieux, des phrases ou des mots, des inscriptions ou des sons… Tout cela doit être exploré dans le contexte des ressentis du rêveur, de ses souvenirs, de ses libres associations. Il n'est pas rare que les mots aient un sens lié à une similitude sonore. Je me souviens d'un cas où le rêve se déroulait en Malaisie, un pays où le rêveur n'était jamais allé et n'avait a priori aucun lien. Le lien entre Malaisie et *'malaise'* s'est rapidement imposé : le rêve exprimait un espace intérieur qui était en souffrance.

Le rêveur peut aussi avoir des 'réflexions' qui lui viennent pendant le rêve. C'est un élément comme un autre, à prendre en considération. Exemple : *'Je suis à la recherche d'une nouvelle maison. Je ne trouve rien qui me convienne. Après maintes recherches, je finis par laisser tomber, me disant que je remettrai mon déménagement à plus tard. Le rêve se termine là.'*

(rêve 6401). Cette pensée *'je le ferai plus tard'* a évidemment son importance, d'autant plus qu'elle constitue la 'chute' du rêve. Cela doit être reflété. Quel est le ressenti ? Le sujet se réveille-t-il soulagé, heureux ? Ou au contraire plutôt déçu ?... Dans le cas présent, le rêve indiquait un manque de persévérance dans la recherche d'une solution à un problème de rythme et d'équilibre intérieur. Il a permis au client d'en prendre plus clairement conscience.

Un petit stratagème utile dans la recherche de la signification d'un élément onirique est la proposition d'un *élément contrastant*. Si, par exemple, vous vous trouvez en bicyclette à pédaler sur une route, quelle signification cela prend-il en regard de l'image contrastante qu'offrirait celle d'être au volant d'une voiture confortable ? Quelle est la sensation d'être nu par rapport à celle d'être vêtu ?... En quoi un élément est-il différent de son opposé ?...

Autant que possible, le thérapeute devra éviter de s'engager d'emblée dans un discours interprétatif. Le client a moins besoin d'une brillante analyse de son rêve que de prises de conscience. Celles-ci se révéleront depuis sa propre recherche. Il faut lui laisser le temps de sentir son rêve. Mais de petites clés faciliteront le processus et permettront au sens d'émerger.

Il faudra encore ne pas perdre de vue les différents types de rêves. Certaines expériences nocturnes perçues comme des 'rêves' n'en sont pas vraiment. Lorsqu'il y a des signes d'une 'réelle' communication avec une quelconque personne 'extérieure' (sur quelque plan d'existence que ce soit), la réalité de cette expérience peut être encouragée. Si le client est ouvert à cette perspective et s'il en perçoit le sens, cela lui apportera probablement bien plus qu'une vision plus restrictive explorant la projection. Mais, bien entendu, toute la prudence s'impose dans ce domaine complexe, tant en ce qui concerne l'identification de l'expérience en question que dans le domaine des croyances du client, qui seront toujours à respecter. Au mieux, on ne peut qu'inviter à l'humilité et l'ouverture face aux complexités de la vie, qui sans doute comporte des aspects bien plus vastes que ce qu'une étroite perspective matérialiste veut nous faire croire.

Enfin, il se peut que le thérapeute ne parvienne pas à dégager le sens du rêve et se voit dans l'obligation d'admettre ses limites. Cela est parfaitement acceptable. J'annonce d'ailleurs toujours dès le départ que cela peut arriver. Nous ne faisons qu'explorer, et il arrive que des clés nous manquent pour parvenir à assembler les pièces du puzzle et à percevoir son image. Dans ce cas, nous pouvons toujours accueillir les ressentis et l'émotion, s'il y en a.

6.5 Le travail thérapeutique

Le travail avec l'énergie émotionnelle

Lorsque le rêve met en jeu des ressentis émotionnels (ce qui est très souvent le cas), il est utile de se replonger dans l'atmosphère du rêve, d'y retourner en quelque sorte, afin d'en retrouver les sensations. Les rêves fonctionnent comme des révélateurs d'émotions ; ils nous offrent une voie d'accès à nos espaces blessés. Ils indiquent toujours avec la plus grande pertinence les processus intérieurs, les schémas qui posent problème. Autant les images du rêve peuvent parfois relever du fantastique, autant les ressentis, eux, sont toujours *réels*. Il est donc essentiel de s'y intéresser. Par 'ressentis' j'entends évidemment l'énergie émotionnelle qui est présente et qui se traduit par des sensations bien précises dans le corps. Le rêve libère ces énergies. Elles font partie d'un processus. Si, en plus, on peut les reconnaître et les accueillir consciemment, on active grandement le processus de réajustement énergétique et on ancre le changement[39].

En explorant les émotions du rêve, il faudra commencer par la perspective du rêveur. Il s'agira de guider le client vers son corps après avoir utilisé l'atmosphère du rêve comme voie d'accès. Une fois les ressentis identifiés dans le corps, il s'agira de respirer vers ceux-ci, de les accueillir pleinement, de les identifier comme des énergies, de les identifier comme faisant partie

[39] Pour une description plus détaillée de ce travail, je réfère à mon livre *'La Source au coeur de l'être'*, ainsi que *'Thérapeute à cœur ouvert'* (paru aux éditions Le Souffle d'Or, 2008). Voir également dans les chapitres précédents, les sections 3.7, ainsi que 4.4.

de l'espace blessé, l'enfant blessé en nous, de parler à ces énergies comme si elles étaient cet enfant blessé, et ensuite d'amener tout cela dans l'énergie du cœur.

Notre exemple :

- *Pouvez-vous retrouver l'atmosphère de ce rêve ? Fermez les yeux et replongez-vous dans ce rêve… Vous êtes dans cette voiture… Elle va trop vite… Vous sentez l'angoisse qui monte… le stress… Où exactement percevez-vous ces sensations dans votre corps ?…*
- *Je sens la tension, oui… je me sens toute tendue…*
- *Parfait. Respirez bien vers ces sensations… accueillez-les… L'énergie de ces sensations… Juste respirer et accueillir… Pouvez-vous faire cela ?*
- *Oui.*
- *Super… Vous pouvez aussi parler à cette partie de vous qui ressent cela… la petite fille en vous qui se sent dépassée, impuissante… qui ne contrôle rien… Dites-lui : je suis avec toi… je ressens ce que tu ressens… Pouvez-vous faire cela ?…*
- *Oui.*
- *… Je respire avec toi… tout cela n'est que de l'énergie dans le corps… Il n'y a rien à penser… Nous pouvons transformer cette énergie, maintenant… Viens dans mon cœur… Je t'aime… Tout est bien… Viens dans ma lumière… … Prenez le temps qu'il vous faut…*[40]

La régression en âge

Au départ des sensations identifiées dans le corps, lorsqu'elles sont clairement présentes et suggèrent un traumatisme non résolu, le thérapeute peut également guider le client à 'faire un lien' avec le passé, de manière à laisser émerger les informations qui y sont liées. Exemple :

Une femme de quarante ans rapporte ce rêve très simple qu'elle dit faire très régulièrement, depuis son enfance :
'Je suis sur un chemin qui monte. Ma progression est lente. Il y a du vent. Soudain, sans que je m'en sois aperçue, je me trouve au bord d'un précipice

[40] Voir *'La source au coeur de l'être'* pour une description détaillée du processus de base de la Thérapie du Moi Essentiel.

et je tombe... Une chute sans fin, terriblement angoissante. Je me réveille en panique...' (rêve 6500)

Pressentant un traumatisme non résolu lié à l'enfance, et sans besoin de m'étendre sur la possible 'interprétation' de ce rêve, je lui demande :

- *Pouvez-vous fermer les yeux et retrouver ce rêve ?... L'atmosphère et la sensation d'angoisse lors de cette chute...* (Après un bref moment, elle me fait signe que 'oui'...)
- *Très bien... Prenez le temps de bien identifier l'angoisse liée à cette chute... Elle vous est familière, car vous avez souvent retrouvé cette angoisse... Maintenant, dites-moi : où exactement dans votre corps se situe la sensation de cette angoisse ?...*
- *Là (elle m'indique la région de la poitrine).*
- *Parfait... Respirez vers cette sensation... Accueillez-la... Explorez comment en respirant vers cette sensation, vous pouvez la laisser s'amplifier encore davantage... Maintenant, j'aimerais vous demander de vous laisser retourner vers le passé, vers votre enfance... Lorsque vous êtes dans cette sensation, quelle est la situation qui vous revient spontanément ?... Quelle image ? Quelle impression ?... (...)*
- *Je vois le dos de mon père...*
- *Quel âge avez-vous ?*
- *5 ou 6 ans...*
- *Où vous trouvez-vous exactement ? Que se passe-t-il ?*
- *Je suis chez ma grand-mère... Mon père m'y dépose, et il repart à la maison, il me laisse là... Je suis dévastée...*
- *Restez bien avec ça. Que se passe-t-il ensuite ?...*
- *...Oui, c'est ça ! Il m'abandonne là !... Il rentre seul... C'est comme si le monde s'effondrait sous mes pieds... Je ne verrai plus mes parents que très rarement, pendant plusieurs années... (...)*
- *Accueillez bien cette blessure, la sensation dans votre corps... Revenez ici et maintenant... là, dans votre corps, cet espace blessé... Vous pouvez l'accueillir comme s'il était votre propre enfant... Juste respirer et ressentir... De l'énergie dans votre corps... Et vous pouvez lui parler, à*

cette petite fille blessée en vous... Vous pouvez lui dire : je suis là... je suis avec toi... Je ressens ce que tu ressens... Pouvez-vous lui dire cela ?... (Elle fait signe que 'oui')*... Je suis toujours avec toi... Tu n'es jamais seule... Viens dans mon cœur... Ensemble, nous pouvons transformer cette énergie, ces mémoires... Viens dans ma lumière... Je t'aime... Je suis toujours avec toi... (...) Prenez le temps qu'il vous faut, continuez à étreindre votre enfant blessée, à lui parler, à la ramener dans votre cœur...*

- (Lorsqu'elle émerge de ce processus) *Comment vous sentez-vous maintenant ?*
- *Apaisée... Il m'aura fallu tout ce temps avant que je puisse comprendre et rencontrer cette blessure d'abandon... Oui, c'est bien ça... Mon père m'a amené chez ma grand-mère. J'ai vécu quatre ans avec elle, loin de mes parents... Je me suis sentie complètement larguée... Il y avait un oncle que je n'aimais pas trop...*

Identifier l'élément-ressource

La plupart des rêves comportent des éléments-ressource. Il y a très souvent moyen de trouver une perspective positive, quelqu'un ou quelque chose qui indique un ou des éléments de solution, soit à un sentiment d'impuissance, soit à une émotion inconfortable, soit à un problème donné. Quelle est la ressource intérieure dont dispose le rêveur pour progresser, pour transcender et guérir ce qui le limite ? Il sera évidemment utile d'identifier cela et d'amener le client à y accéder, de l'inviter à entrer dans l'énergie de cette ressource (voir chapitre 4.3.5).

Notre exemple *:*

- Où est l'élément positif dans ce rêve ?... À quoi vous invite-t-il ?...
- A la fin, lorsque je décide de prendre le train la prochaine fois.
- Oui… Prenez le temps de vous remettre dans cette décision, de bien la ressentir… (…) Cette décision est importante pour vous, elle vous renforce, elle exprime une intention claire…
- Oui, je la ressens comme un espoir. Elle me remet en confiance…
- Ressentez bien cette confiance… Vous avez une autre option… Vous n'êtes pas forcée de faire toute cette route inconfortable…

Le jeu de rôle

Un personnage-ressource représente un espace intérieur accessible, mais auquel le rêveur n'a pas tendance (ou a du mal) à s'identifier. Quels sont les différents acteurs du rêve ? Quels sont ceux qui offrent une perspective, des qualités, que le rêveur aurait intérêt à s'approprier pleinement ? Le jeu de rôle permettra au client de s'ancrer davantage dans cet espace ressource.

Lorsqu'une perspective-ressource a été identifiée (et lorsqu'il y en a plusieurs, il conviendra simplement de choisir la plus évidente parmi elles), commencez par inviter le client à retrouver les images et l'atmosphère du rêve. Lorsqu'il confirme qu'il est bien en contact avec ces éléments, invitez-le à visualiser clairement le personnage-ressource identifié, à ressentir sa présence, ses qualités... Invitez-le ensuite à être ce personnage : *Imaginez que vous soyez ce personnage... Prenez le temps de vous associer totalement à cette 'présence', de ressentir ses qualités... (Pouvez-vous faire cela ?...) Respirez bien dans les sensations de cet espace-ressource en vous... Faites-les pleinement vôtres... Vous êtes...* (utilisez les mots décrivant les qualités en question...)

Une fois le client bien ancré dans la perspective-ressource, vous pouvez l'inviter à regarder la perspective blessée, limitée ou impuissante (souvent celle à laquelle le rêveur s'était identifié). Vous pouvez l'inviter à lui parler : *regardez la partie de votre être qui est dans la souffrance... Vous pouvez lui parler et lui dire : je suis avec toi... Je respire avec toi... Viens dans ma présence... Viens dans mon cœur... Mes forces sont les tiennes... Je suis toujours avec toi...*

Une jeune femme avait fait le rêve suivant : *'Je dois monter sur une échelle assez raide et assez haute, de façon à accéder à une pièce qui se trouve plus haut. Je suis déjà environ à mi-hauteur, mais je suis paralysée par la peur. Je n'arrive plus à monter. Puis je regarde vers le haut et je vois une femme en haut de l'échelle. Elle me regarde et me tend le bras. Elle m'encourage doucement. Je parviens à saisir sa main et à monter plus haut.'* (rêve 6502)

Après avoir décodé les éléments de ce rêve, le récit reformulé se présente ainsi : 'Je suis en ce moment confrontée à un gros défi dans ma vie. Il faut que j'arrive à le surmonter, je m'y suis déjà bien engagée. Mais là, je suis saisie par l'angoisse. Je ne parviens plus à faire ce que je dois faire. La peur me paralyse. Cependant, je découvre soudain que je dispose d'une nouvelle ressource en moi. Une partie de mon être se trouve au-delà de cette difficulté et parvient à me transmettre sa force et sa confiance. Je parviens dès lors à poursuivre et à vaincre mon défi.'

Je lui fis retrouver l'atmosphère du rêve, les ressentis d'angoisse et d'impuissance. Puis je l'invitai à se glisser dans la perspective de cette femme en haut de l'échelle et à s'imprégner de ses ressentis à elle. Elle put regarder la fille qui montait et se sentait mal, elle put lui parler et lui transmettre sa force et sa confiance… Elle se sentit réunifiée, consolidée.

Voyons un autre exemple, d'une femme également. *'Je suis avec une de mes très bonnes amies. Elle m'emmène en excursion, nous allons visiter plusieurs lieux d'intérêt que je ne connais pas. Nous sommes sur le quai d'une gare, attendant un train. Soudain, mon amie réalise qu'elle a perdu son téléphone portable ainsi que son portefeuille contenant de l'argent et sa carte d'identité. Nous nous creusons la tête en essayant de voir quand et comment elle aurait pu égarer ces objets. Nous nous adressons au chef de gare qui est sur le quai, lui expliquant la situation. Je lui donne le numéro de mon portable en lui demandant de nous appeler s'il trouve quelque chose. Je sors de ma poche mon propre téléphone portable et je découvre alors que j'ai un superbe GSM tout neuf, d'un bleu lumineux, avec une pochette de protection transparente. Il est magnifique.'* (rêve 6503)

L'amie est identifiée comme étant la partie de la rêveuse ayant les qualités de douceur, tendresse, attention et patience. Le fait de partir ensemble en excursion, menée par cette dimension d'elle-même, à la découverte de lieux qu'elle ne connaît pas encore, indique qu'elle se rapproche de ces qualités et qu'elle en explore les richesses. Mais il apparaît que cette dimension tendre et attentionnée n'a pas d'outil de communication (perdu son téléphone) et qu'elle n'a pas non plus une identité clairement identifiée (perdu sa carte d'identité). De plus, elle ne dispose pas d'une grande énergie (perdu son argent). En d'autres termes : la dimension douce et

tendre de son être n'est pas clairement identifiée, ne s'exprime pas avec beaucoup d'énergie, et n'a pas les moyens de se communiquer aux autres. En revanche, la rêveuse elle-même, dans ces autres aspects, dans sa personnalité dominante, dispose de tout cela. Elle a de l'énergie, et elle a surtout d'excellentes capacités de communication. Le rêve lui rappelle donc qu'elle a du mal à communiquer sa tendresse aux autres. Elle est proche de cette tendresse en elle, mais elle ne peut pas l'exprimer… Dans le rêve elle voit cette qualité sous les traits de son amie, à l'extérieur d'elle-même. Elle ne s'y identifie pas. Néanmoins, elle possède cette qualité, et elle peut la voir…

Après avoir identifié le message du rêve, j'invite la cliente à se glisser dans la peau de son amie, dans la situation du rêve. Se voir et se sentir dans cette qualité de tendresse et d'amour. Ressentir son besoin d'accéder à une place mieux reconnue, pouvoir exprimer toute son énergie… Je l'invite à respirer et s'imprégner de cette qualité… Puis, je l'invite à voir qu'elle dispose d'un magnifique téléphone, elle aussi : elle *peut* l'utiliser également, elle peut communiquer sa tendresse aux autres…

Le jeu de rôle se révèle être un outil majeur – et magique. S'il permet de s'identifier aux espaces-ressources méconnus, il permet également d'entrer en contact avec les ressentis et besoins de souspersonnalités en souffrance, et – le cas échéant – à faire consciemment des choix différents, à renouer avec des ressources intérieures.

Notre exemple *:*

- *Pouvez-vous maintenant vous intéresser au conducteur ?… Comment est-il ?… Que fait-il ?… Comment se sent-il ?…*
- *Il a l'air débordé… Plutôt crispé…*
- *Identifiez-vous bien à lui… Imaginez que vous êtes au volant…*
- *Cela va trop vite… je ne parviens pas bien à garder le contrôle… Je sens que je panique…*
- *Très bien… Restez à ce volant… et regardez… Vous voyez bien la route, vous tenez fermement le volant, vous avez les pieds sur les pédales… et vous pouvez freiner… Que choisissez-vous de faire ?*
- *Je pourrais freiner, ou même m'arrêter.*

- *Parfait, faites-le… Imaginez que vous vous arrêtez sur le bord de la route… Comment est-ce ?*
- *C'est une petite route de montagne. Je me suis arrêtée… on descend de la voiture…*
- *Super… Prenez le temps de respirer et de relâcher la tension… ressentez la différence…*

S'imaginer dans la peau d'une souspersonnalité à laquelle on ne s'était pas identifié permettra donc d'accéder aux ressentis qui n'ont pas été reconnus. Cet exercice offre la possibilité de s'ouvrir à l'énergie émotionnelle non reconnue et de la transformer.

Autre exemple : *'Une jeune femme (enceinte) rêvait qu'elle nourrissait son bébé à la cuillère. Le bébé faisait la moue et ne voulait pas de sa bouillie. Il n'avait pas l'air content. Elle réalisa alors qu'elle avait du lait dans les seins et porta son bébé au sein. Aussitôt le bébé se mit à téter goulûment avec une telle force que la mère en fut surprise. Le bébé se muait en petit animal féroce, elle en fut saisie de peur et de dégoût. Puis, soudain, le petit goinfre était rassasié et ne voulait plus du sein. Il semblait mal. La mère le mit à l'épaule pour qu'il fasse son petit renvoi, et voilà qu'il dégurgite le tout sur l'épaule de sa mère ! Elle se réveille avec une impression de gâchis.'* (rêve 6501)

Nous identifiâmes le bébé comme étant la partie d'elle représentant une nouvelle dimension de son être, celle qui émergeait et se transformait. Elle avait effectivement beaucoup vécu et beaucoup changé les derniers mois. Mais elle n'avait pas pu rencontrer ses vrais besoins, ceux liés à son nouvel état. Elle s'était réellement négligée dans un premier temps, puis s'était accordé un rythme différent, mais pas pleinement satisfaisant non plus. Sa vie au moment du rêve était un peu chaotique… Je la fis se mettre dans la peau du bébé. Elle eut l'occasion de ressentir la violence de ses besoins, de sa frustration… Elle parvint à respirer et transformer ces sensations, à installer la paix dans son être… et à sourire de son rêve.

En explorant le jeu de rôle avec une dimension-ressource, assurez-vous que le client ressente dans son corps et intègre pleinement le ressenti de cet espace, qu'il respire vers ces ressentis afin de les amplifier, et qu'il expire

ensuite cette énergie vers l'ensemble de son être. Ancrez, consolidez, utilisez au maximum les possibilités de cet espace-ressource. Ceci implique un travail d'intégration dans le corps, non pas un travail mental… Pour que le client puisse retrouver cet espace intérieur en lui, il lui faut l'avoir non seulement clairement identifié, mais ressenti et s'y être solidement associé dans son expérience vécue.

Élaborer un nouveau scénario

Lorsque le rêve se clôture sur un ressenti négatif, il peut être utile d'inviter le client à explorer un nouveau scénario, une suite ou une fin différente. L'impact de ce rêve éveillé sera d'autant plus fort que les ressentis d'une nouvelle situation auront été identifiés et intégrés. La clé de cette expérience créative sera l'intention : il s'agira d'installer l'issue correspondant à l'état intérieur auquel on souhaite accéder. Il faudra donc recentrer le rêve sur la perspective de l'élément ressource. Vous pourrez explorer les questions suivantes : *qu'est-ce que cette personne aurait encore pu faire ou dire concernant cette situation ?... Quelle autre issue pouvez-vous imaginer ?... Prenez le temps de bien ressentir… Respirez et ressentez…*

Dessiner

Dessiner les éléments du rêve peut faciliter cette reconnexion avec les différentes perspectives, en particulier lorsqu'on travaille avec des enfants. Une fille de dix ans me consultait pour des problèmes d'angoisse. Elle faisait fréquemment des cauchemars, dont celui-ci : *'Je suis dans une mer sombre. Il y a des requins qui viennent vers moi, émergeant du noir. J'ai très peur. Je me réfugie sous un grand rocher, mais je suis prisonnière là, je ne peux plus sortir. Puis je vois un dauphin, il vient me sauver. Il me prend et me ramène sur la plage.'* (rêve 6504)

Même si cette enfant se trouve dans un environnement très émotionnel (une eau sombre) et qu'elle y perçoit des choses menaçantes émergeant du noir (son subconscient), le rêve est évidemment plein de ressources : elle parvient à se réfugier sous un rocher (l'espace intérieur qui lui sert de

refuge provisoire) et il y a un élément sauveteur qui lui permet de sortir de cet espace négatif (tout finit bien sur une plage où elle retrouve un sentiment de sécurité). Je lui ai fait dessiner son rêve et ensuite s'identifier à tous les éléments représentés, la petite fille angoissée cachée sous le rocher, le requin affamé, le dauphin fort et confiant... Elle eut d'autres rêves dans lesquels elle rencontrait son angoisse en même temps que des éléments-ressource beaux et puissants. Son état s'améliora rapidement.

Le jeu de sable

Une autre approche qui peut se révéler utile est la thérapie par le jeu de sable. Lorsque cela s'avère nécessaire, le rêve peut être reconstitué, joué ou exprimé de quelque manière que ce soit en disposant dans un bac à sable divers objets représentant les éléments du rêve. Cela peut être une excellente manière d'inviter le client à entrer dans les différentes perspectives de son rêve et d'entamer un dialogue intérieur entre ses diverses souspersonnalités. Cela aussi permet d'accéder à des couches profondes de l'inconscient et d'activer un processus de guérison.

La reconstitution théâtrale du rêve

Lors d'un travail en groupe, il est possible également d'explorer un rêve en le faisant jouer par divers participants. Les différents acteurs du rêve – ainsi éventuellement que les objets importants qui y figurent – seront joués de manière à mieux percevoir les implications émotionnelles qui s'y trouvent exprimées. La perspective du rêveur peut être jouée par le rêveur lui-même, à moins qu'il ne choisisse d'être observateur, ou régisseur. Il peut également choisir d'explorer d'autres rôles que la perspective du 'moi'.

La première version de ce jeu théâtral sera fidèle au rêve. Ensuite, s'il y a lieu, il est possible de rejouer la scène en version 'exagérée', en forçant davantage sur les sensibilités et émotions. Enfin, il est possible de laisser les acteurs improviser leur rôle, dans le but d'explorer de nouvelles options, de nouvelles ressources possibles pour le rêveur. L'objectif de cette activité étant d'aider le sujet à retirer de son rêve tout le potentiel de croissance

qu'il peut intégrer, il faudra évidemment lui donner l'occasion de s'exprimer et lui offrir le soutien nécessaire.

6.6 Identifier la situation de vie à laquelle le rêve fait référence

Une fois que le message du rêve a été clairement perçu, il faut encore pouvoir le relier à un aspect de la 'vie réelle'. Les rêves ne sont pas des abstractions gratuites. Ils reflètent souvent une question très concrète, qu'il s'agisse d'un aspect de la vie intérieure du sujet ou d'une situation impliquant le monde extérieur, ou les deux. Parfois ce lien est immédiatement évident et apparaît dès qu'on décode les éléments du rêve. Parfois ce l'est beaucoup moins. Il faut alors poser la question : *'Quel est l'aspect de votre vie réelle auquel ce rêve fait référence ?'* Dans certains cas il faudra explorer les circonstances qui précèdent ou suivent le rêve.

Notre exemple *:*

- *Pouvez-vous identifier l'aspect de votre vie réelle auquel ce rêve fait référence ?*
- *Je pense qu'il s'agit principalement de ma vie professionnelle… J'ai du mal à prendre des décisions. Je change facilement de direction… J'ai des opportunités qui se présentent, mais j'ai aussi des rêves, des projets pour lesquels je m'emballe, mais qui en général ne se concrétisent pas… Je ne passe pas facilement à l'action. Je suis un peu attentiste… Cela fait deux ans que je n'ai plus vraiment travaillé, même si je me suis occupée d'un projet personnel, de ma maison. Mais là j'ai plusieurs options qui se présentent. Il faut que je fasse un choix. Et je ne sais pas trop lequel…*
- *Quelle est l'option qui ressemble à une voie confortable, bien tracée, sans surprises ? Celle représentée par le train…*
- *Sans doute ce poste dans une grosse entreprise. Aucun risque. Un fauteuil… J'ai hésité, mais je pense qu'il faudrait que je saisisse cette chance.*
- *Quel est le pas suivant dans ce sens, très concrètement ?*
- *Il faudrait que je reprenne contact… et que j'achète mon ticket !*

Lorsque le client ne parvient pas à identifier clairement la situation de vie à laquelle le rêve fait référence, nous pouvons l'y aider par notre questionnement. Autant que possible nous chercherons à établir un lien entre le thème du rêve et les schémas du rêveur. Il se peut que le rêve soit d'une portée très générale, tout en reflétant l'instant présent sous un angle élargi. Il se peut également qu'il fasse référence à un événement très précis, souvent un événement qui se produira dans la journée qui suit le rêve. Mais il n'y a pas de règle, et nous avons vu que le rêve aborde les questions de la vie sous l'angle des probabilités inscrites dans la réalité intérieure du sujet au moment du rêve. Lorsque rien ne permet d'identifier clairement un aspect de la 'vie réelle', on laisse les choses ouvertes… L'avenir, peut-être, offrira de nouvelles clés.

Enfin, un dernier aspect de cette partie du travail où on établit la connexion avec les défis concrets de la vie réelle est celui de *l'intention*. Comme dans toute situation thérapeutique, l'intention – cette décision intérieure clairement affirmée - constitue le principal moteur de changement. Le fait d'identifier un problème doit impérativement être accompagné d'une recherche d'identification de la solution. Et la solution commence par un choix intérieur : *que voulez-vous réellement ?* Aucune vraie solution ne peut être espérée venant de l'extérieur. Elle doit nécessairement être mise en place par une prise de position claire du sujet lui-même. Il nous faudra donc bien identifier les objectifs et clarifier au besoin l'intention du client, jusqu'à l'identification des pas concrets à poser dans l'immédiat. Bien souvent le rêve nous indiquera des pistes précises qui se révéleront être une guidance parfaitement fiable. La question utile à explorer sera souvent : *«à quoi le rêve vous invite-t-il ?»*

6.7 Faire confiance au rêve

Il peut y avoir des doutes quant à la fiabilité d'un rêve. La plupart des gens voient les rêves comme d'énigmatiques expressions de fantasmes dans lesquels des éléments de vie extérieures peuvent se retrouver mais sans grande vraisemblance. Il est par conséquent fréquent qu'on ne leur accorde

que peu de crédit. Cependant, lorsque les éléments du rêve ont été décodés, lorsque le rêveur s'est pleinement réapproprié ses projections, lorsque le message est ressenti comme pleinement pertinent, le rêve est généralement pleinement fiable. Nos rêves ne trichent jamais. Il peut y avoir un doute quant à l'interprétation du message, mais le rêve lui-même est toujours l'expression d'une vérité intérieure. Sauf dans le cas d'un rêve 'lucide' ou 'éveillé', le rêveur n'est pas en mesure de cacher ou de travestir des éléments de sa réalité intérieure (à moins qu'il ne se trompe sur le récit du rêve, imaginant ou déformant certains aspects lorsque la mémoire du rêve s'est estompée). Fondamentalement, le rêve est dans la plus parfaite transparence. Il se vérifie toujours. Et sa guidance est toujours juste, à condition bien entendu qu'elle soit bien comprise. Elle provient de cette partie de l'être qui a une vue élargie sur la vie du sujet, cette dimension supérieure qui est dans la vérité et la sagesse. Ceci n'est cependant pas un acte de foi. C'est une question à ressentir. Si le rêveur se met réellement dans cet espace de sagesse en lui, il n'y aura pas de discordance entre le message du rêve et ce qu'il sait être juste.

Le rêveur peut avoir un choix à faire, et le rêve peut indiquer quelle option est préférable. En principe, cette indication est toujours pertinente.

Notre exemple *:*

- *Comment puis-je être sûre que ce poste dans cette grande société est effectivement la meilleure option pour moi ?*
- *Prenez le temps de ressentir ce rêve… Il est l'expression de votre être profond, votre dimension de sagesse et d'amour… Pouvez-vous le reconnaître comme un miroir juste de votre situation présente ?… Détendez-vous et ressentez son message… Vous décidez de prendre le train… de choisir une approche plus sûre et confortable… Est-ce bien ce que vous voulez réellement ?…*
- *…Oui, je pense.*
- *Prenez le temps de bien ressentir à quoi ce rêve* ***vous invite****… Très concrètement, dans votre vie présente, quelle est cette approche plus sûre, plus confortable ? Pouvez-vous l'identifier ?…*
- *…Je ne vois pas pour l'instant d'autre choix que celui de cette société. Ce serait confortable, mais pas très aventureux, pas très créatif…*
- *Aimez-vous l'aventure ?*

- *…Oui et non…*
- *Nous y voilà. Votre rêve exprime une difficulté à trancher clairement. On peut prendre le temps d'explorer cela plus en profondeur. En attendant, vous n'êtes pas obligée de prendre votre décision tout de suite. Continuez à laisser les choses se clarifier en vous…*

Il peut arriver que le rêve avertisse d'un danger imminent, mais cela reste rare. Cet aspect prémonitoire du rêve, lorsqu'il est clairement identifié (et confirmé par une intuition), peut être pris au sérieux (voir le chapitre 4.6). Cependant il faut rester prudent, car les gens ont souvent tendance à prendre le moindre indice négatif comme une prémonition. Il faut se souvenir que le rêve n'adresse un message qu'au rêveur. S'il annonce un danger imminent, ce sera un danger pour lequel le rêveur est appelé à agir, immédiatement. Tout événement étranger au rêveur, ou impliquant des tierces personnes, devrait être pleinement réapproprié et perçu comme élément du paysage intérieur.

6.8 Les rêves suggérant un traumatisme sexuel occulté

Certaines personnes sont porteuses de schémas d'angoisse et de perturbations diverses liés à des blessures sexuelles. Les traumatismes sexuels sont un phénomène fort courant dans notre société humaine, ce n'est pas neuf. Il peut s'agir de mémoires liées à la petite enfance, avant que le sujet ne puisse clairement comprendre l'expérience à laquelle il est confronté. Il peut tout aussi bien s'agir de schémas parentaux transmis à l'enfant, éventuellement provenant d'ancêtres. Mais il se peut également qu'un abus sexuel ait été vécu alors que le sujet était parfaitement conscient, et qu'il n'en ait gardé aucun souvenir. Ce phénomène d'occultation se produit plus fréquemment qu'on ne le pense lorsque des enfants sont impliqués dans des actes qu'ils ne peuvent intégrer dans leur psychisme. L'événement dérangeant est rayé de la mémoire, amnésié. Cependant, il reste actif au niveau du subconscient. L'énergie émotionnelle est gelée, figée dans les tissus du sujet. Inévitablement, tôt ou tard, le corps s'en ressentira et des schémas perturbés se manifesteront. Arrivé à l'âge adulte, le sujet sentira la pression de ces énergies cherchant à rétablir

l'équilibre. Les symptômes se feront de plus en plus pressants. L'objectif de la thérapie, dans ces cas-là, sera évidemment d'aider à accueillir ces 'contenus' de façon à libérer l'énergie émotionnelle et lever les symptômes.

Les rêves participent toujours activement à ce processus (voir les rêves 4801 et 4802 au chapitre 4.8, ainsi que 7009). Ils peuvent donner des indices fort utiles au thérapeute, et ils représentent évidemment aussi une invitation précise au rêveur. Les divers ressentis (physiques ou émotionnels) perçus durant le rêve peuvent représenter des amorces pour un travail de régression. Quels qu'aient été les événements réels, les pièces du puzzle doivent être patiemment assemblées, moins dans le but d'identifier des faits que dans celui d'identifier la blessure du sujet et lui permettre d'en transformer l'énergie.

Voyons quelques exemples montrant comment les rêves peuvent se révéler déterminants dans ce travail de désoccultation.

Il s'agit d'une femme de quarante ans, souffrant de dépression chronique : *'Je suis dans ma cuisine. Je prépare à manger pour des amis qui vont venir. Par la fenêtre, je surveille un enfant, une petite fille de 5 ans dont je m'occupe. Elle joue dans le jardin. Elle a de beaux vêtements. Elle s'amuse dans les fleurs. Au-delà du jardin j'aperçois un chantier, une maison en construction. La petite fille entre dans la cuisine : elle est toute sale. Ses beaux vêtements sont tout tâchés. Je suis très en colère.'* (rêve 6801)

Le sujet se trouve ici dans la cuisine, un lieu où on se 'nourrit', où on reprend des forces. Elle prépare elle-même à manger : elle est donc activement impliquée dans ce travail qui va lui permettre de reprendre des forces, à tous les niveaux de son être. Des amis sont attendus : elle va découvrir de nouveaux aspects d'elle-même, de nouvelles dimensions de son être, et célébrer les retrouvailles. Mais ce sera 'après'. Dans l'immédiat, ce qu'elle voit c'est une enfant (l'enfant intérieur) et un chantier (son propre chantier, sa reconstruction). Lorsqu'elle entre en contact plus étroit avec son enfant intérieur (son espace blessé), elle découvre qu'elle est toute 'salie'. Son apparence jolie et propre a soudainement été souillée. Et cela libère une forte colère. Cette femme entre donc ici en contact avec une 'souillure' d'enfance.

Ce rêve indique que le sujet est dans un processus de transformation, et qu'il y a une blessure d'enfance à guérir. Nous avons consacré quelques séances à préparer le terrain, à consolider son ancrage dans un espace-ressource, dans la confiance et la désidentification. Puis vint ce rêve-ci :

'Je retrouve une ancienne amie. Elle est triste et fragile. Je la prends dans mes bras pour la consoler. Je l'aime tendrement, comme une vieille amie perdue que je suis si heureuse de retrouver. Elle m'invite à nous déshabiller. Nous sommes en sous-vêtements. Je dois faire pipi. Mais je ne sais pas où sont les toilettes. Je pars à la recherche des toilettes. Lorsqu'enfin je les trouve, je ne peux pas les utiliser car elles sont dégoûtantes. Je vais chercher ailleurs. Je me retrouve en Chine, dans un restaurant plein de monde. Je cherche toujours les toilettes. J'aperçois une cousine que je déteste. Je ne veux pas aller avec elle, mais je ne sais pas dire non. Nous sommes perdues, la nuit, dans un dédale de rues inconnues. Il y a plein de carcasses d'animaux morts. Je quitte ma cousine pour repartir à la recherche de mon amie, que finalement je retrouve.' (rêve 6802)

Il s'agit clairement d'une quête, liée à des sensations dans la zone génitale. Elle doit 'faire pipi', mais cette sensation lui rappelle, par association, une sensation qu'elle avait souvent lorsqu'elle était petite, une sensation liée au plaisir sexuel. Son amie, une dimension 'vraie' d'elle-même qui est en grand besoin d'attention et qu'elle retrouve enfin, l'invite à se déshabiller. Cela fait évidemment référence à un besoin de se défaire de ses couches de protection et de découvrir sa vérité intérieure dans toute sa transparence. Elle part à la recherche d'un endroit où elle peut se libérer de son contenu gênant dans la zone génitale. Mais elle ne rencontre que des sentiments d'insécurité, de dégoût et de honte. Elle voit une dimension d'elle-même qu'elle déteste, et qu'elle ne peut pas fuir. Dans ces mémoires inconscientes (la nuit) elle découvre des *cadavres d'animaux*, quelque chose de mort lié à sa nature animale, sa nature sexuelle… Tout cela est encore dans l'obscurité, mais elle le voit désormais. Peu à peu, ces éléments font surface. Un autre rêve sera encore plus explicite :

'Je suis dans une ville ancienne, dans un contexte moyenâgeux. Au milieu d'une foire, je suis couchée à même le sol, sur quelques vieux chiffons. Des

gens se penchent sur moi avec curiosité et mépris. Je n'ai ni bras ni jambes, et suis donc incapable de bouger. Je n'ai qu'un tronc et ma tête. Je suis nue, exposée au regard des passants qui voient mon sexe et mes seins. Ils crachent sur moi… J'ai le sentiment d'avoir été mutilée pour payer une faute grave. J'ai fait quelque chose de terrible, un crime sexuel. Je suis exposée pour être punie.' (rêve 6803)

Ce rêve, tout en faisant explicitement référence à un comportement sexuel interdit, exprime toute l'ampleur de la culpabilité et la honte qui habitent cette femme dans les profondeurs de son être. Elle en prend conscience. Elle s'ouvre à une réalité intérieure extrêmement douloureuse. L'absence de jambes et de bras indique en outre l'ampleur de ses inhibitions : elle n'a ni les moyens d'agir (les bras), ni les moyens d'établir des relations avec les autres (les jambes). Elle ne mérite que mépris.

Durant les séances qui suivirent, elle fit plusieurs régressions au cours desquelles la mémoire d'une relation incestueuse avec son père se révéla progressivement, une relation qui dura jusqu'à l'âge de 18 ans, lorsqu'un conflit éclata et lui fit prendre la décision de quitter le domicile familial. Elle avait soigneusement tout occulté. La libération de cette énergie et le travail de guérison qui s'ensuivirent lui permirent de transformer en profondeur son environnement intérieur.

Cet exemple n'en est qu'un parmi de nombreux autres dans lequel le sujet découvre, dans ses mémoires corporelles, les signes d'une relation incestueuse entamée depuis l'enfance, et dont toute trace a été soigneusement occultée. Même lorsque les faits se reproduisent régulièrement, le mécanisme d'occultation fonctionne à répétition. L'occultation est une stratégie de survie qui, lorsqu'elle s'installe dès l'enfance, fonctionne très efficacement. Elle n'est pas exceptionnelle. Mais elle laisse des traces qui sont assez facilement repérables.

S'il paraît évident que tous les thérapeutes devraient avoir une bonne connaissance de ce mécanisme (ce qui est loin d'être le cas – il est souvent non seulement méconnu mais contesté), il est tout aussi évident que la prudence s'impose. Nous ne devrons certainement pas conclure prématurément que tous les rêves indiquant l'une ou l'autre forme de

blessure sexuelle sont des indications fiables d'un abus sexuel occulté. Comme je l'ai déjà indiqué, nous portons tous des mémoires et des imprégnations diverses, dont l'origine peut se situer au-delà de notre existence présente. Il faudra donc rester extrêmement circonspect. La seule chose qui est sûre, c'est que le rêve ne trompe pas. Ce qu'il révèle (à condition que ce soit identifié correctement) représente un 'contenu' qui est présent dans le sujet. À ce titre, il doit être accueilli et reconnu. Mais la nature exacte du traumatisme sous-jacent reste à définir. Il s'agira d'ailleurs bien davantage de libérer et de transformer une énergie que de reconstituer des événements, ou d'affirmer des certitudes. Nous verrons dans l'étude de cas détaillée plus loin (section 6.10) qu'il n'est pas toujours possible, ni même nécessaire, de savoir ce qu'il s'est passé réellement.

Dans un autre cas, un homme adulte rêve :

'J'entre dans un restaurant avec un ami. Je remarque que tout le monde est nu. Je pense m'être trompé d'endroit et je veux sortir. Mais mon attention est attirée par une famille : un homme, une femme et un bébé. Ils sont totalement nus et caressent le bébé, une petite fille, qui est nue également. Ils la lèchent. Ces personnes me paraissent être très pâles et plutôt laides. Elles se comportent comme des zombies, comme si elles étaient dans un état second. Personne ne parle, tout est silencieux dans ce lieu. L'homme est maquillé, il a un visage de clown. Il embrasse et lèche aussi un petit chien, ou est-ce un petit garçon… Tout ceci me donne une impression d'orgie extrêmement malsaine qui me met très mal à l'aise.' (rêve 6804)

Nous pouvons reformuler ce rêve ainsi : 'En accédant à un espace de ressources intérieures *(le restaurant)* en compagnie d'une souspersonnalité qui m'offre le soutien nécessaire *(l'ami)*, j'entre en contact avec des mémoires liées à un traumatisme d'enfance. Je perçois à présent combien la relation avec mes parents était intrusive, abusive, malsaine. Il n'y a aucune réelle communication *(silence)*. C'est comme un jeu auquel se livrent des êtres à moitié vivants (ou à moitié morts). Je ne perçois de l'homme que le masque qu'il porte, mais ses gestes – qui se veulent affectueux – me dévorent mon identité. Cette atmosphère baigne dans une absence complète de limites protectrices *(vêtements)*, il n'y a aucune sécurité.'

La sensation éprouvée est une sensation de profond inconfort et de dégoût. Elle est à rencontrer dans le corps. Il convient évidemment d'explorer ces sensations durant les séances de thérapie, de les accueillir le plus pleinement possible, de les laisser parler, le cas échéant. Ensuite, les modèles parentaux intégrés par le sujet doivent également être identifiés et relâchés. L'objectif est de ramener le sujet vers son ancrage dans son propre parent intérieur, son espace d'amour, de confiance et d'absolue sécurité.

6.9 Percevoir les signes de progression du client dans son travail intérieur

Il n'est pas rare que les rêves de nos clients nous donnent des indications sur la manière dont progresse leur travail intérieur.

Après plusieurs mois de thérapie, une femme qui consultait pour une dépression fit le rêve suivant : *'J'ai accouché d'un bébé, une toute petite fille qui a l'air bien fragile. Une machine mesure les battements de son cœur. J'ai peur de la perdre, mais le docteur me rassure et dit que tout va bien.'* (rêve 6901). La référence à la thérapie et à ses progrès est évidente, et pertinente. Le bébé représente la nouvelle vie dont elle vient d'accoucher en elle. C'est encore fragile, mais le 'docteur' la rassure : *tout va bien, vous pouvez faire confiance en votre processus, vous allez mieux*. Le 'docteur' semble faire référence au thérapeute, mais il pourrait également représenter son thérapeute intérieur qui connaît son parcours et guide son progrès. Comme nous l'avons déjà vu, la distinction entre l'intérieur et l'extérieur n'est pas toujours nécessaire : les deux se font miroir. Dans ce cas, j'ai confirmé le progrès observé, bien entendu. Je la fis parler à son bébé afin de l'encourager à grandir. En explorant la perspective du bébé, elle eut la surprise de constater qu'il était sans angoisse, bien confiant et désireux de vivre…

Un autre exemple : *'Je suis dans un appartement genre grand loft. C'est un peu comme si c'était mon ancien appartement. Tout y est en désordre,*

poussiéreux, à l'abandon. Quelques clochards sont là, crasseux, à ne rien faire. Ils me disent qu'ils ont l'intention de rénover l'appartement, mais je ne vois aucune action.' (rêve 6902). Ce rêve en dit long sur l'espace intérieur du client. Il est à la dérive et rien ne se passe. Il y a une vague intention de remettre de l'ordre, mais aucune action réelle… Cependant, il *voit* cela, il en prend conscience. C'est une excellente occasion pour clarifier son intention et ses objectifs intérieurs précis.

Une autre cliente fit ce rêve : *'Je suis debout, à la fenêtre d'un appartement loué, dans un lieu de vacances. Dans mes bras je tiens un bébé (j'ai le sentiment qu'il s'agit de mon fils aîné). De cette fenêtre je regarde vers l'extérieur. Le temps est beau. Je vois des gens qui jouent. Près de moi, sur le côté, il y a un étroit corridor. Alors que je regarde vers l'extérieur, il y a des ouvriers qui viennent et qui se mettent à transformer ce corridor en une pièce plus vaste. Puis cela devient un magasin d'alimentation.'* (rêve 6903). Il y a de nombreux éléments positifs dans ce rêve : elle tient son fils dans les bras (elle prend soin de son enfant intérieur), elle regarde vers l'extérieur (sa perspective de vie est belle, plaisante, heureuse, mais elle n'y a pas encore réellement accès). Une transformation intérieure s'est opérée dans laquelle elle est passée d'une perspective étroite (le corridor) à un état non seulement plus spacieux, mais également riche en ressources de tout genre (magasin d'alimentation), tout ce qu'il faut pour la nourrir intérieurement. Tous ces éléments, bien entendu, doivent être identifiés et reconnus. La cliente progresse bien et a accès à ses ressources intérieures. Néanmoins, elle n'a pas encore accès à cet espace de joie, de gaieté, de liberté auquel elle aspire. Elle en est proche, mais elle est encore prise par son enfant intérieur. Ce sera là-dessus qu'il faudra centrer le travail.

'Je me trouve dans mon appartement. Cela sent très mauvais ; il y a de la merde partout. Je décide de tout nettoyer et je commence à frotter le sol…' (rêve 6904). Un rêve assez classique, qui toutefois dénote une intention claire de se mettre au travail et de changer. Je ne manque jamais de souligner qu'à ce stade, 90% du travail est déjà fait. Une intention claire et un passage à l'acte dans la mise en pratique d'une attitude nouvelle constituent l'essentiel du processus de transformation.

'J'ai acheté une nouvelle maison juste à côté d'un vieux château en ruine. La nouvelle maison est bien plus accueillante et confortable que celle d'où je viens. Il y a un grand jardin. Je m'y sens super bien.' (rêve 6905). Ici aussi l'indication est claire et positive concernant l'évolution intérieure du client. Un nouveau sens d'identité a émergé, un espace intérieur totalement transformé. Toutefois, des traces des anciens schémas sont toujours présentes (les ruines juste à côté). Même si elles semblent abandonnées, il faudra s'assurer qu'elles ne deviennent pas un site touristique fort visité… Il y a encore un peu de lâcher-prise à faire.

Le thérapeute lui-même peut apparaître dans le rêve de ses clients, soit sous ses traits réels, bien reconnaissable, soit déguisé sous d'autres traits (voir le rêve 7020). En général, il est indiqué de traiter cet élément du rêve comme n'importe quel autre élément : l'expression d'un espace intérieur, d'une souspersonnalité propre au rêveur. Identifiez la qualité projetée sur ce personnage et invitez le client à se l'approprier pleinement. Une femme en dépression qui avait déjà fait plusieurs séances sans grand résultat fit le rêve suivant : *'J'ai un problème de fuite dans ma salle de bain. Il y a de l'eau sur le sol et ça continue à couler. J'ai appelé le plombier et je l'attends, inquiète de toute cette eau qui coule. Comme il tarde, je crains de ne pas l'entendre lorsqu'il frappe à la porte. Je descends donc pour voir s'il arrive. Lorsqu'il arrive, j'oublie de lui parler de mon problème. Puis il repart, et je ne sais plus s'il a fait la réparation ou non. J'arrive en retard à mon travail.'* (rêve 6906). L'eau, comme nous avons vu, est liée aux émotions. Le plombier est la personne sensée régler les problèmes d'eau, soit le thérapeute, ou encore la partie ressource du sujet. Le rêve confirme qu'il y a une fuite d'énergie (ce qui indique un état dépressif ou anémique) et un état émotionnel instable (la salle de bain inondée). Jusque-là, rien de neuf. Mais il révèle aussi que la cause exacte du problème n'a pas encore été révélée par la cliente et que, par conséquent, elle a le sentiment qu'aucun travail réel n'a été fait jusqu'à présent. C'est important, car cela confirmait mon sentiment qu'il y avait chez cette cliente un contenu traumatique occulté. Il allait falloir désocculter cette information afin de désamorcer la 'fuite d'eau'… Cette 'interprétation' ne doit pas nécessairement être discutée avec la cliente. En l'occurrence, ce rêve fut pour moi un indice de plus qui me conforta dans le travail de régression que nous entreprîmes afin d'amener à la lumière de la conscience ce 'contenu' non résolu. En

attendant, le rêve permit de voir le plombier comme un élément-ressource. En y accédant, elle put s'investir de sa confiance et son savoir-faire face à tout problème. Elle put imaginer une fin différente à son rêve… *'Que ferait ce plombier s'il était invité à se rendre à cette salle de bain ?... Comment vous sentiriez-vous après la réparation ?... Pouvez-vous accéder à cet espace de sécurité et de confiance ?...'*

Cependant, la référence au thérapeute peut également être fort explicite. J'ai eu une cliente qui, après une longue thérapie, vint un jour avec ce rêve : *'Je suis avec un homme (non-identifié). Il me lit une lettre qui m'est adressée. C'est une lettre de mon psy. Cette lettre m'explique que je n'ai plus besoin de venir le voir. Je me sens un peu angoissée, mais je comprends que dorénavant je vais devoir compter sur mes propres forces.'* (rêve 6907)

Ici, la lettre représente une 'communication' qu'elle reçoit de l'extérieur. Il est vraisemblable qu'elle ait 'perçu' un message provenant de moi. En réalité, j'avais effectivement l'intention de lui exprimer quelque chose dans ce sens lors de cette même séance. Elle me livra son rêve avant que je ne lui en parle, et bien entendu, je lui confirmai mon sentiment, tout en lui demandant ce qu'elle en pensait. Elle accepta de clôturer la thérapie.

6.10 Étude de cas

Le cas qui suit nous permet de voir comment les rêves se révèlent être un élément clé dans un processus thérapeutique qui, ici, s'étendra sur une période de cinq à six mois.

Il s'agit d'une femme de trente-trois ans qui consulte pour une série de symptômes. Fondamentalement elle se sent très à cran. Elle pleure beaucoup, se sent très tendue et explose pour un rien. Sa principale préoccupation est d'ordre affective : elle a changé de partenaire amoureux récemment, ayant quitté son ancien petit ami pour un coup de foudre. Mais elle regrette. Sa relation présente est explosive, alors que la précédente était plus calme… Il apparaît rapidement que son enfance était

tendue également. Sa relation avec ses parents est difficile : elle s'est enfuie du domicile familial à l'âge de 17 ans.

La plupart des séances se déroulent dans les larmes. Les schémas de victime sont solides. Elle se plaint constamment de son petit ami présent (avec lequel elle cohabite), profondément affectée par le fait qu'elle ne puisse pas retourner chez son petit ami précédent (qui, depuis, file l'amour parfait avec une autre femme)… Dans un premier temps, ses rêves et ses nuits sont aussi chaotiques que ses états d'âmes. Nous accueillons les émotions et elle apprend peu à peu à rejoindre en elle un espace plus serein, celui du parent intérieur. Elle commence à se regarder et à s'ouvrir à l'idée que ses émotions sont ses propres créations. Elle rêve :

'Je me trouve dans une immense foire qui comporte plusieurs niveaux. Je suis sur un escalier qui longe la paroi et j'ai une vue d'ensemble sur un vaste espace avec des boutiques artisanales Cela ressemble un peu à un souk oriental. Il y a des draps suspendus, c'est très coloré, il y a plein de choses à voir. En parcourant les échoppes, je cherche une parure sympa. Puis je m'attarde longtemps sur une série de miroirs. Il y en a de toutes les formes. J'adore les miroirs ! Je n'en crois pas mes yeux, ils sont comme je les aime et il y en a beaucoup ! C'est tellement rare ! Mais au fur et à mesure que je les regarde, un par un, je m'aperçois que celui-ci est trop petit, celui-là a un aspect africain que je n'aime pas, celui-là est trop allongé, trop fin, et au final aucun ne me correspond, ni dans le style, ni dans la forme… Je veux un design simple, épuré, où je peux me voir en entier quand je m'habille le matin.' (rêve 6101)

Le message est clair : elle est prête à se regarder 'dans le miroir'. En entier ! Elle est cependant encore à la recherche du bon outil, de ce qui lui permettra de se voir 'en entier' de la façon qui lui plaira. Les jours et semaines qui suivront lui amèneront d'ailleurs des rêves particulièrement 'miroirs'. Ils lui permettront effectivement de s'y voir plus clairement.

'Je ne sais pas ce que j'y fais exactement ni comment je suis arrivée là, mais je me trouve devant une porte entrouverte et je regarde vers l'intérieur d'une salle de bain dans laquelle je vois le père de mon ancien petit ami. Je l'épie dans son intimité. Je ne fais pas de bruit car je sais que je ne devrais

pas me trouver là. Je dois me dépêcher car je crois que sa fille va bientôt rentrer. Je marche tout doucement. Tout est silencieux. On dirait que le temps s'est arrêté.' (rêve 6102)

Ceci révèle un sentiment d'intrusion dans l'intimité d'une image paternelle. Elle se cache (un thème très récurrent dans ses rêves, tout comme le sentiment de culpabilité). Le temps est suspendu : c'est un ressenti qui peut indiquer un phénomène d'amnésie, car en effet, pour l'enfant qui a occulté, un (ou plusieurs) événement reste comme en suspension dans le temps.

'Je dois cacher de la drogue pour quelqu'un, du hachisch. Je suis de mèche avec des dealers. La personne pour qui je cache cette drogue me semble être mon compagnon. Je suis suspectée. On me traque. Pour semer les poursuivants je me cache dans une cabane, un petit endroit étroit et fermé, un peu comme une tente. Je m'y trouve avec un des dealers et je suis forcée de l'embrasser, dans le but de faire comme si j'étais sa copine. En l'embrassant on ne voit pas mon visage, cela me permet de me cacher. Et puis j'ai le sentiment que le fait d'avoir une relation avec lui me «disculpe».' (rêve 6103)

Ici nous avons des éléments et des ressentis indiquant des actes 'illicites'. Il y a des angoisses et des sentiments de culpabilité liés à quelque chose d'interdit, et qui en plus procure du plaisir… On retrouve le besoin de *cacher* quelque chose, il y a un danger d'être découvert. Et tout cela est lié à une attitude impliquant une fausse intimité, une prétendue intimité.

'Je me bats contre des méchants revêtus d'une combinaison spatiale (afin qu'on ne puisse pas les reconnaître). Je dois les pulvériser en les regardant droit dans les yeux. Si je me concentre bien et que je vise bien, ils sont pulvérisés. Mais là tout se complique car une fois ne suffit pas, je dois m'y reprendre à plusieurs fois, continuer à les fixer en me concentrant. Cela prend plus de temps, je suis plus facilement repérable et c'est plus fatiguant. L'enjeu est important : je ne dois pas me faire choper car ma vie en dépend. Je cours beaucoup, je me cache, j'utilise des subterfuges pour les annihiler et me défendre… Je me réveille en sueur.' (rêve 6104)

Reformulation : ‘Ce qui me poursuit et me menace est déguisé, je ne peux pas le reconnaître. Il me faut faire un effort mental énorme, constant, répétitif, pour parvenir à maintenir ce danger à distance, à le rendre inoffensif. Il y a quelque chose en moi qui me hante, qui veut me saisir, mais je résiste. C’est un combat épuisant.’

Durant cette première phase de la thérapie, la cliente parle beaucoup et décharge beaucoup d’émotion en séance. J’explore peu à peu avec elle comment assumer la pleine responsabilité de ses ressentis, comment passer de la tête au corps, respirer et ressentir en relâchant les pensées, s’ouvrir aux espaces blessés, s’ancrer dans le parent intérieur. Après plusieurs mois elle rêve :

‘Je suis avec mes amies d’enfance et d’adolescence, que je n’ai pas revues depuis longtemps. Elles sont trois ou quatre, mais je ne vois pas très bien leurs visages. Mireille est la fille la plus populaire de ce groupe, car c’est la plus jolie, la plus provocante. Elle a les moyens de s’acheter de jolis vêtements, elle a plus de liberté pour sortir, et elle a beaucoup de succès auprès des garçons. Mais elle est sans vraie gentillesse, plutôt garce et manipulatrice. Je la vois surtout elle, les autres sont « brouillées ». Elle porte un vêtement très coloré, ravissant. Et à ma grande surprise, je découvre une sensation de paix, d’achèvement, d’harmonie qui se dégage d’elle. Je sens que cette harmonie vient d’un bébé qu’elle a eu. On ne le voit pas mais je sais qu’il existe, je sens sa présence. Cette Mireille transformée me sourit puis me dit au revoir de la main. Elle s’en va avec ses copines.’ (rêve 6105)

Voilà un signe clair qu’un changement s’est opéré. La partie d’elle qui était ‘garce’ est plus apaisée. Elle a eu un ‘bébé’ : une nouvelle identité, un nouvel être. Cette transformation est d’ailleurs perceptible, mais ma cliente ne le voit pas vraiment encore, elle ne s’y identifie pas. Même lorsque le rêve est décodé et son message clarifié, je sais qu’elle n’a pas encore totalement reconnu l’être nouveau qui émerge en elle. D’ailleurs, le rêve se termine sur un ‘départ’, un ‘au revoir’ de cet élément de transformation…

‘Je suis avec une de mes tantes, celle qui depuis toujours a des problèmes de dépression. Sa vie est un chaos permanent. Je parle avec elle. Elle se plaint

beaucoup de son mari et de son fils… Puis, en parlant, je me sens gênée par des cheveux dans la bouche. C'est écœurant, j'essaye de les retirer et je parle en même temps, c'est extrêmement désagréable. Je les recrache, mais il y en a de plus en plus. Cela ne m'étouffe pas, mais presque. Je sens la nausée qui me monte. C'est vraiment dégueulasse. Plus j'essaye de les retirer, plus il y en a, des nœuds entiers de longs cheveux noirs, coincés dans mon gosier. Quand je les retire, je peux les sentir filer le long de ma gorge... Épouvantable ! Quand je me réveille je pleure et je me sens vraiment très mal. Ce rêve est le pire que j'aie jamais eu à subir.' (rêve 6106)

Le subconscient libère des éléments pénibles, écœurants. Cela lui sort des tripes. Quelque chose qu'elle n'a jamais pu digérer. A ce stade, ce ne sont pas encore des informations que son mental peut saisir et traduire en langage compréhensible. Ce sont des 'ressentis' bruts, de l'écœurement, du désarroi. Mais cela sort… C'est un pas important dans le processus de guérison.

'Je suis avec mon ancienne meilleure amie avec qui j'ai rompue il y a plusieurs années après qu'elle m'ait traumatisée. Elle est ensuite devenue une 'ennemie' que j'ai complètement rayée de ma vie. Mais là je la vois tenir un bébé. Elle me regarde et ne semble pas agressive et haineuse comme à l'époque. Elle me regarde doucement, il n'y a rien de méchant dans ses yeux. Puis elle s'approche de moi et se met tout contre moi avec le bébé. J'ai son bébé entre nous et je n'en reviens pas qu'elle puisse faire ça, avoir ce geste si bon et si pur après tout ce qui s'est passé. C'est un bel acte. J'ai son enfant contre moi, entre elle et moi. Ici aussi il y a un sentiment d'apaisement et d'harmonie, de confiance presque.' (rêve 6107)

Ici, encore une fois, elle perçoit le changement, la nouvelle vie qui éclot en elle. Elle ne s'y identifie toujours pas, mais elle en est de plus en plus proche, jusqu'à en ressentir le contact direct…

Puis vient ce cauchemar, une expérience majeure, un tournant dans sa vie :

'Je suis dans un genre de village, le lieu où j'habite. Il y a une organisation criminelle qui agit dans le plus grand secret, à l'insu de tous. Il y a des hommes et des femmes dans cette organisation. Je ne suis pas seule. J'ai

des amis dans ce village. Mais personne d'autre que moi ne se rend compte de ce qui se trame. Or, il y a des choses horribles qui se passent. Je sais que cette organisation tue les gens en secret afin d'utiliser et de trafiquer leurs organes. Il y a une atmosphère d'horreur et de terreur. Je ne peux rien faire, sinon me cacher. Surtout ne pas montrer que je sais. J'essaye d'adresser des signes à mes amis, mais ils ne comprennent pas. Ils rient, alors que je sais que nous y passerons tous. Il n'y a aucune échappatoire possible.

Je comprends aussi que ces 'tueries' ne sont pas des mises à mort totales. Ils ne font que 'pré-tuer' leurs victimes. Le cerveau doit rester vivant afin qu'ils puissent pratiquer leurs expériences. La personne exécutée reste donc consciente de ce qui se passe. Ceci représente l'horreur absolue, et je me sens dans la détresse la plus totale.

Je peux à peine imaginer que cela va m'arriver à moi aussi, mais je sais qu'il n'y a pas moyen d'y échapper. De nombreux détails accentuent encore l'aspect macabre de cette situation : je vois des personnes couvertes de sang, j'entends des bruits horribles, comme des masses de viande qui tombent lourdement sur le sol, des cris, des traces de sang… J'essaye de me cacher, mais en vain. Mon tour arrive.

Je suis prise et emmenée à l'écart du village, vers un endroit à l'abri de tout regard. C'est un espace entouré de rochers. Je ne pleure pas, je sais que cela ne servirait à rien. Mais je suis en panique. Soudain, je reconnais parmi les méchants mon petit ami (actuel). Il ne fait pas partie de l'organisation, mais il fait semblant d'être de leur côté. Il regarde, impuissant. Il sait que je vais mourir… Puis je sens une soudaine douleur dans mon dos, comme un coup de poignard, un objet qui pénètre mon corps. J'ai du mal à y croire, je me dis 'ça y est, c'est mon tour' ! Je sens mon corps devenir tout faible. On me traîne vers un autre endroit, un peu plus loin. Je réalise alors qu'il y a de la neige sur le sol. En regardant derrière moi je vois des traces de sang dans la neige, et je réalise que c'est mon sang. Il y a beaucoup de sang. Mon Dieu, ils ont dû m'entailler profondément si je perds tout ce sang !…

J'arrive alors à un endroit où je vois deux vilaines petites filles qui se tiennent là. Elles doivent avoir six ans environ. Elles semblent être des jumelles, et elles ont des visages très laids, comme de petits cochons. Derrière elles se tient un homme avec un fusil. Et derrière lui j'aperçois mon petit ami qui a l'air horrifié. Je dis 'attendez !' et je parle à mon petit ami. Je lui demande de se retourner et de ne pas me regarder lorsqu'ils me tueront.

Je ne veux pas qu'il me voie lorsque ma tête sera éclatée. Il me promet de ne pas regarder. De toute évidence, il est lui-même en pleine détresse, totalement impuissant de faire quoi que ce soit. À ce moment je me sens prête et j'attends. Peu après j'entends le coup de feu, et au même moment une douleur intense dans la tête. Je m'écroule. Et à cet instant je me réveille à moitié dans mon lit. Mais le rêve se poursuit : je suis étendue sur le sol. Mon œil droit voit mon œil gauche qui pend à un nerf hors de son orbite. Je réalise qu'en effet ils ne m'ont tuée qu'à moitié, puisque je suis toujours consciente. Puis je vois mon petit ami qui me regarde, horrifié. Et je lui en veux, car il n'a pas tenu sa promesse…

Je me réveille dans une angoisse extrême. C'est le milieu de la nuit…' (rêve 6108)

En reformulant ce rêve, le récit devient : 'Dans le lieu où j'habite, je me sens sous la menace de quelqu'un qui a sur moi une totale autorité. Il n'y a pour moi aucune échappatoire possible. Je sais ce que cette présence menaçante cache comme projet réel, mais je ne peux en parler à personne. J'essaye d'adresser des signes de détresse, mais ils ne sont pas perçus. Mes ressources personnelles (intérieures ou extérieures) ne me sont d'aucune utilité : je sais que je 'passerai à la casserole'. Mon corps sera pris (et anéanti), mais ma conscience restera en vie. Je me sens extrêmement angoissée et totalement impuissante. Lorsque je suis 'prise', je suis menée vers un lieu à l'écart, un endroit où personne ne peut voir ni entendre ce qui se passe. Cette 'exécution', je la ressens dans mon corps comme un objet qui me 'pénètre'. Je ne vois pas vraiment ce qui se passe lors de cette pénétration (elle a lieu dans le dos), mais j'en ressens la douleur. Plus tard, je vois que j'en perds mon énergie (traces de sang). Cela se passe dans un contexte glacé, dénué de toute tendresse (neige). Une simple force brutale qui s'abat sur moi. Je ne parviens pas à identifier clairement mon agresseur. Tout ce que je vois c'est un homme avec un fusil (élément phallique !). Deux vilaines petites filles sont liées à cet événement, de vraies petites 'cochonnes'. C'est la partie de moi qui y a 'participé'. J'y ai l'âge de six ans. Je vois cette 'vilaine petite fille' en double car je me sens comme deux êtres, dissociée. Il y une partie qui est complice, une autre qui est sous le choc… Il y a aussi quelqu'un d'autre, quelqu'un qui assiste et regarde, impuissant. J'y vois un visage qui me rappelle celui de ma mère (une information

complémentaire : le petit ami a beaucoup de traits communs avec la mère). J'en veux à cette personne de m'avoir en quelque sorte 'trahie'. Une toute petite partie de mon être a enregistré tout cela et en garde la trace (l'œil). Maintenant je parviens à revoir tout cela. Je ressens la détresse extrême de cet événement…'

Les ressentis de ce rêve sont extrêmement forts et clairs. Ce sont des ressentis de détresse totale face à une situation d'abus physique, de *demie-exécution*. L'image qui vient tout de suite à l'esprit est celle de l'abus sexuel. Le rêve parle d'une situation typique de viol sexuel dans un contexte familial.

Est-ce à dire qu'on détient ici un élément permettant d'affirmer avec certitude que cette femme a été violée par son père ? Pas nécessairement. Mais les ressentis, quant à eux, sont indéniables : cette femme porte en elle des mémoires d'abus sexuel. Les *ressentis* ne sont pas fantasmés. Ils sont *réels*. A ce stade, il n'y a que deux options : soit ces mémoires font partie de ce dont elle a *hérité* comme schémas parentaux, provenant de sa mère, sa grand-mère ou Dieu sait quelle *'mémoire antérieure'*, soit elles lui sont propres : elle a été abusée sexuellement durant son enfance et elle en a occulté la mémoire. Quoi qu'il en soit, les traces sont bien là, et elle 'désocculte'.

Bien entendu, la cliente n'a aucun souvenir conscient d'avoir été abusée sexuellement, ni par son père ni par quiconque. Mais plusieurs symptômes indiquent que cela aurait très bien pu être le cas. Nous savons que les enfants peuvent facilement occulter complètement un événement de cette nature, lorsqu'ils ne peuvent en intégrer l'information. Cependant, les schémas d'angoisse et l'instabilité émotionnelle en sont l'inévitable prix à payer. Après avoir exploré les ressentis de ce rêve et leur possible provenance, nous laissons la question ouverte. Seule la cliente sait la vérité, au fond d'elle-même. Une seule chose est sûre : elle porte en elle ces schémas blessés, ces ressentis, cette énergie émotionnelle. Et elle est en train de la libérer, cette énergie. D'où qu'elle provienne, cette énergie est là. Elle ne peut que l'accueillir et la transmuter. C'est d'ailleurs la seule chose qui importe. Qu'elle ait ou non été abusée sexuellement, ou que ce soient des schémas transmis par sa mère, peu importe en fin de compte. Elle vient

de clairement identifier un bagage très encombrant. Il s'agit de *son* enfant blessé. Elle peut s'en occuper, accueillir, transmuter l'énergie, déposer le passé, d'où qu'il provienne.

Ce rêve a ouvert une porte. Il lui a permis de relâcher une grande quantité d'énergie émotionnelle. Ce fut douloureux, mais elle se sent plus légère. Le processus de guérison est en cours. Une compréhension plus claire des origines de ses difficultés émotionnelles lui permet de se voir différemment. Elle avance. Quelques semaines plus tard, elle fait le rêve suivant :

'Je suis en compagnie d'un grand groupe de personnes. La plupart me sont familières : il y a des amis, de la famille, y compris mon père. Il apparaît qu'une des personnes parmi nous a agressé sexuellement plusieurs enfants de la famille. Une des victimes est une petite fille âgée de trois/quatre ans, présente, et je sais que cette petite fille c'est moi lorsque j'étais petite. Je la vois, cette petite, et je me sens totalement en amour pour elle, elle est adorable. Elle sourit et se laisse câliner par tout le monde. Mon père aussi l'aime bien et la prend dans ses bras. Il semble s'occuper beaucoup d'elle.

Certains d'entre nous se préoccupent de trouver le violeur. Nous devons identifier celui qui a commis ces atrocités. Une de mes amies se joint à moi dans cette recherche. Puis il apparaît clairement que nous savons qui c'est. C'est un oncle. Nous devons l'attraper. Pour cela nous devons rester prudents et ne pas lui montrer que nous savons. Il y a un sentiment de surprise et de dégoût. Il y a de l'attente et du guet. Nous attendons le bon moment pour démasquer et arrêter le coupable.' (rêve 6109)

Tout ceci bien entendu ne doit pas être pris à la lettre. Il ne s'agit pas d'informations fiables. Nous sommes toujours dans une perspective de rêve : le rêveur rêve de lui-même, de son univers intérieur, de ses propres souspersonnalités… Ce qu'il faut relever ici, c'est qu'elle adopte la perspective de l'adulte qui s'occupe de clarifier une problématique liée à son 'enfant intérieur', une souspersonnalité pour laquelle elle ressent un élan d'amour. Le rêve semble confirmer la mémoire liée à un abus sexuel, c'est tout ce qu'on peut dire concernant cette question. Il permet à ma cliente d'intégrer davantage encore l'idée de cet abus, et surtout de continuer à s'occuper de sa 'petite fille' qui, désormais, est perçue à

l'extérieur d'elle-même. Il y a un début de désidentification. Nous poursuivons donc le travail d'ancrage dans le parent intérieur. Sur cette base, d'autres ressentis peuvent être libérés, le nœud intérieur peut se dénouer, et l'harmonie s'installer.

D'autres rêves suivront qui verront s'exprimer de violentes colères. La pleine palette de ses émotions s'exprime. Et tout cela est accueilli sans s'y identifier. Rapidement ma cliente se sent beaucoup mieux. Un espace de gaieté et de confiance émerge. Elle se sent prête à refaire sa vie. Dans les mois qui suivront, elle va quitter son petit ami, s'installer seule, retrouver un équilibre dans sa vie professionnelle, se lancer dans une activité de loisir qui la comblera… et renouer avec ses parents.

Ces changements seront confirmés lorsque je la verrai six mois plus tard. Elle dort mieux, rêve moins. Elle est rayonnante et heureuse. Elle a même trouvé l'amour…

*

Annexe 1

Galerie du rêve

*Bienvenue dans cette **galerie du rêve** que je vous invite à découvrir comme on découvre une exposition de tableaux. La sélection ci-dessous a pour but de fournir quelques exemples supplémentaires de reformulation. Elle vous permettra aussi d'affiner votre perception de la manière dont fonctionne le langage métaphorique.*

7001 – Femme mariée, 54 ans.

Principaux éléments : bus, route, montagne, glissement de terrain, paysage, chemin.

'Je suis dans un autocar avec un groupe de personnes. Nous roulons à bonne allure en direction d'une chaîne de montagnes qui se profile au loin. Progressivement la route devient plus étroite et moins roulante. À un moment donné, le bus s'arrête : il s'avère qu'un glissement de terrain bloque la route. Impossible d'aller plus loin. On nous dit qu'il faut quitter le bus. Je m'en vais seule de mon côté, m'éloignant dans le paysage. Je me retrouve bientôt sur un petit sentier de montagne. Il fait un temps magnifique. Je me sens super bien.'

Reformulation : 'Je suis embarquée dans un projet (*bus*) avec un groupe de personnes. Ce projet est ambitieux. Des défis importants se profilent, mais pour l'instant tout semble rouler normalement. Je ne suis pas moi-même à la direction (*au volant*) de ce projet. Peu à peu, les choses se compliquent (*route plus étroite, moins roulante*). Nous atteignons un stade où toute progression devient impossible : un obstacle insurmontable se dresse devant nous. Le projet est abandonné… Je m'en vais de mon côté,

poursuivant ma route par mes propres moyens. La voie n'est pas des plus aisées. Elle est toute simple, sans ambition. Mais je m'y sens très bien.'

Commentaire : ce rêve préfigure de l'évolution professionnelle du sujet. Une évolution pressentie et qui sera confirmée dans les mois qui suivent.

7002 – Femme mariée, 35 ans.

Principaux éléments : mariage, robe blanche, cheveux, eau, carte de crédit, boue.

Je suis dans les coulisses d'un théâtre. Je me prépare à entrer en scène pour célébrer mon mariage. Il y a une autre mariée également. Nous sommes toutes les deux vêtues de robes blanches. Je ne vois pas de marié, mais cela ne m'inquiète pas. Soudain je réalise que mes cheveux sont sales. Je ne les ai pas lavés depuis plus de trois jours. Impossible de me présenter à mon mariage comme ça. Je me mets immédiatement en action : où puis-je trouver de l'eau chaude ? Ma collègue – l'autre fille – me prête une carte avec laquelle je peux acheter de l'eau chaude. Je me dépêche, me sentant très stressée. Quelques instants plus tard, en portant un seau plein d'eau, je réalise que le sol est mouillé et boueux : ma robe est tâchée. Ensuite je croise un homme, de petite taille, un homme d'affaires, qui me dit : 'Tu dois dire clairement ce que tu as fait. Tu dois assumer la pleine responsabilité de tes actes et veiller à ce que personne ne paye pour toi.'

Reformulation : 'Je me prépare à mon mariage intérieur, la célébration d'une harmonisation de ma personnalité. Je sais déjà que je suis belle et pure *(robe blanche).* Mais dans ce processus, je prends conscience des schémas négatifs *(cheveux sales)* qui agitent mon mental. Il est temps de m'en débarrasser. Je veux procéder à un processus de transformation intérieure (*nettoyage*). Je sens que le temps presse. Je réalise que j'ai toutes les ressources nécessaires *(carte de crédit, collègue)* pour faire les changements qui s'imposent. Je trouve effectivement l'outil majeur dont j'ai besoin *(l'eau chaude)*, outil qui relève de l'énergie d'amour *(chaleur).* Pendant ce processus, je découvre d'autres schémas qui souillent ma

personnalité, des schémas liés au passé *(le sol)*. J'entre en contact avec une dimension masculine de mon être, une dimension qui n'est pas très forte en moi *(petit homme)*. Elle me dit que je suis seule responsable de la réalité qui est la mienne ; je ne suis victime de personne. Cette dimension, mon homme intérieur, me rappelle mon mari *(petit, homme d'affaires).*

7003 – Femme célibataire, 30 ans.

Principaux éléments : petit ami, restaurant, escaliers cassés, poisson.

'Je suis avec mon petit ami. Nous entrons dans un restaurant qui se situe à l'étage d'un bâtiment. Il faut y accéder par un escalier, mais celui-ci est très endommagé, quasiment inutilisable. De plus, il y a des trous dans le sol. Cet accès semble donc assez difficile, mais je sais comment me faufiler en posant les pieds sur des endroits sûrs. Je me fraye un passage sans trop de difficultés. Pénétrant dans le restaurant, je découvre un endroit paisible et très beau. Il n'y a pas de clients, uniquement quelques serveurs qui m'accueillent avec le sourire. Mon attention est attirée par l'omniprésence de poissons. Il y a des aquariums encastrés dans les murs entre les tables. Et sur les tables, des poissons également, vivants, simplement déposés là… Ces poissons sont de couleur orange, certains avec des taches blanches.'

Reformulation : 'Je suis en contact avec la relation amoureuse que j'ai en ce moment et ce que je projette sur mon 'petit ami' *(le petit ami)*. Je veux accéder à ma 'dimension supérieure' *(l'étage, le restaurant)*, mon espace-ressource, cette partie de mon être où je sais que je peux me ressourcer et nourrir mes aspirations profondes. Cependant, je découvre qu'en ce moment la partie 'inférieure' de ma personnalité est en très mauvais état. Mes bases *(le sol)* ont été sérieusement ébranlées, et mes moyens d'accès *(escalier)* à mon espace de paix intérieure est quasiment inutilisable. Cependant, je trouve le moyen de me hisser vers ce lieu en moi. J'y découvre en effet la paix que je recherche. Je suis aussi frappée par la grande abondance d'une nouvelle richesse intérieure *(le poisson)*. Il semble que je découvre un aspect de fluidité qui m'était inconnu, peut-être est-ce la force de l'amour et du lâcher-prise… Peut-être est-ce mon expérience

chinoise qui m'apporte une nouvelle richesse *(poisson orange à taches blanches, très asiatique)…*'

Commentaire du sujet : 'au moment du rêve j'étais en train de sortir d'une relation amoureuse qui ne me faisait aucun bien. J'avais beaucoup de mal à lâcher mon petit ami car j'étais très attachée à lui. Mais cette relation absorbait toute mon énergie et m'éloignait de ce qui était essentiel dans ma vie. La douleur émotionnelle autant que mon incapacité à prendre une décision claire avaient même atteint mon corps : des douleurs au dos apparurent ainsi que d'autres symptômes physiques. La pratique du yoga et l'acupuncture me permirent de me reconnecter à mon espace de paix et d'amour. Je pense que le rêve reflétait cela. J'avais besoin de vaincre certains obstacles pour me retrouver. Je le vis aussi comme une confirmation que j'étais sur la bonne voie.'

7004 – Homme marié, la cinquantaine.

Principaux éléments : déguisement, argent, mendiants.

'Je suis avec ma femme dans la rue, un espace ouvert dont je ne perçois pas les détails. Nous faisons une expérimentation : nous sommes déguisés en mendiants et observons le comportement des gens. Ma femme tient un petit gobelet en carton, censé récolter les quelques pièces de monnaie que les gens veulent bien nous donner… Soudain, nous nous trouvons face à deux femmes et un enfant, assis sur le sol. Ce sont de vraies mendiantes, vêtues de guenilles crasseuses. Elles ont l'air très pauvre. Leurs visages sont noirs de saleté, mais leurs traits sont harmonieux. Elles ont visiblement une origine étrangère et ne parlent pas notre langue. Ma femme est prise de compassion et veut leur donner les quelques sous qui se trouvent dans son gobelet. La femme assise à terre, voyant ma femme lui tendre la main avec son gobelet, pense qu'elle lui demande de l'argent. Après un bref instant d'étonnement, elle accepte l'idée que, rencontrant d'autres mendiants, elle peut partager ce qu'elle a. Elle saisit quelques pièces et les met dans le gobelet de ma femme. Celle-ci, surprise, fait un geste de refus, mais la vraie mendiante comprend qu'elle trouve les trois sous trop généreux et qu'elle

n'en demande pas tant. Elle insiste. Finalement ma femme accepte l'aumône de cette mendiante, se penche vers elle et l'embrasse. Il y a, dans la rencontre de ces deux femmes, quelque chose de touchant et de chaleureux… Je me réveille et ne peux m'empêcher de sourire de ce rêve étrange.'

Reformulation : 'j'expérimente avec la vie, avec les attitudes humaines. La vie n'est qu'un grand jeu, j'en suis bien conscient. Je joue des rôles, je fais des expériences. En ce moment, je prétends être pauvre, tout en sachant que je ne le suis pas réellement. Ce faisant, j'ai l'occasion d'observer mes qualités féminines de donner et recevoir. Je découvre cette partie de mon être qui est dans le dépouillement, qui, tout en n'ayant rien, est néanmoins prête à donner. Je découvre la vraie générosité de cœur. C'est une qualité neuve pour moi. J'ai encore du mal à bien la comprendre. Mais cela me touche beaucoup. C'est un espace plein de tendresse, et d'humour aussi.'

Commentaire du rêveur : 'ce rêve est clairement lié au thème du don, qui lui-même est lié au sentiment d'être riche ou d'être pauvre, d'avoir ou de ne pas avoir. Dans ce domaine, les apparences sont souvent trompeuses *(déguisements !)*. Vivant dans un environnement où on rencontre la pauvreté, cela m'émeut de voir des gens capables de donner alors qu'ils n'ont quasiment rien. De mon côté, j'aurais plutôt tendance à prétendre n'avoir rien pour ne pas devoir donner. Néanmoins, ce rêve me montre qu'il y a comme une fleur qui grandit en moi…' (voir aussi, du même rêveur et sur le même thème, le rêve 7008 un peu plus loin).

7005 – Homme marié, 48 ans.

Principaux éléments : cheval, galop, paysage, colline, sommet.

'Je suis sur un petit cheval, au galop dans une vaste plaine, très dégagée, qui me rappelle l'Afrique. Je me sens très à l'aise sur ce cheval. Il n'est pas grand mais il est très courageux ; il se donne à fond. Le terrain est légèrement en pente ascendante. Lorsque nous atteignons le sommet, mon cheval s'effondre soudain, totalement exténué. Il est couché sur le sol et je

me sens épris de tendresse pour lui. Je prends sa tête sur mes genoux, la presse contre mon cœur. Je sens que ce cheval a besoin de mon amour, de ma reconnaissance. J'ai exigé beaucoup de lui…'

Reformulation : 'Je ne ménage pas mes efforts dans ma vie. Mon corps *(cheval)* n'est pas particulièrement costaud ni résistant, mais je tiens bien le coup. Je n'ai pas de grosse difficulté en perspective *(paysage dégagé)*, mais le rythme est exigeant *(terrain en pente ascendante)*. J'atteins un stade cependant où je me rends compte que je dois prendre grand soin de mon corps. Je ressens beaucoup d'amour pour mon 'véhicule physique', et je sais qu'il a besoin de cet amour.'

Commentaire : ce sentiment d'épuisement peut être très passager. Il se peut aussi que le rêve exprime une mise en garde, indiquant que le corps physique pourrait atteindre un stade d'épuisement si le rythme n'était pas ajusté.

7006 – Femme mariée, 45 ans.

Principaux éléments : voiture, freins.

'Je conduis ma voiture. Je dois m'arrêter. J'appuie sur la pédale du frein, mais les freins ne répondent pas. Je suis paniquée : pas moyen d'arrêter ce véhicule !'

Reformulation : 'Je veux arrêter ce processus dans lequel je suis engagée. Ma vie prend une direction que je ne veux pas suivre. Mais je ne contrôle plus rien. Je me sens impuissante.'

Commentaire : cette femme est engagée dans un divorce avec son mari. Ce n'est pas son choix. Elle tente tout ce qu'elle peut pour arrêter ce processus et inverser le cours des choses, mais en vain.

7007 - Femme mariée, 32 ans.

Principaux éléments : parapluie, tempête, éclair, antenne.

« Je vois un homme tenant un parapluie d'une dimension inhabituelle : le parapluie lui-même est de taille normale mais il est perché tout en haut d'un long manche, cinq à six mètres au-dessus de l'homme. Il m'apparaît évident que ce parapluie ne peut avoir aucune utilité à cette hauteur. Certaines personnes autour de cet homme admirent sa prouesse, mais moi je pense qu'il est en danger : une tempête approche et un éclair pourrait facilement l'atteindre, car ce parapluie fonctionne comme une antenne. »

Reformulation : 'ma partie masculine (active, professionnelle) se sent en sécurité, protégée. Mais je réalise que cette protection *(le parapluie)* n'est d'aucune utilité réelle. C'est une illusion de protection. Même si je suis appréciée par d'autres autour de moi (dans mon environnement professionnel), je perçois que je suis à la merci des éléments. Et je vois en effet un orage qui se profile. La 'foudre' (colère d'en haut) pourrait d'autant plus facilement m'atteindre que je me crois 'protégée' alors que je ne le suis pas.'

7008 – Homme marié, la cinquantaine.

Principaux éléments : supermarché, argent, payer, rembourser.

'Je suis dans un supermarché. Je viens de passer à la caisse et je me dirige vers la sortie avec un chariot rempli d'achats. Un homme du magasin m'explique que, muni du ticket de caisse, je peux maintenant me présenter à l'accueil où on me remboursera le montant de mes achats. Je ne comprends pas bien et exprime mon étonnement : comment pourraient-ils me rembourser ? Quel bénéfice feraient-ils ?... Mais l'homme m'assure que c'est bien ainsi, c'est la nouvelle procédure. Je me réveille en pensant : « si tout ce que je dépense m'est désormais remboursé, c'est une fort bonne nouvelle ! »'

Commentaire : ‘ce rêve indique à cet homme qu’il a atteint un stade dans sa vie où les mécanismes qui créent l’abondance lui sont désormais bien acquis. Il sait que l’argent n’est qu’une énergie, que tout ce qui est ‘donné’ appelle un retour. Plus on donne, plus on reçoit. L’énergie, forcément, doit circuler. Dans l’esprit du rêveur, ceci fait clairement référence à la ‘loi d’attraction’. On ne peut attirer l’abondance que dans la mesure où on incarne pleinement une conscience d’abondance, ce qui implique une absence de retenue face au don, une absence de peur de ne pas avoir… De manière très concrète, ce rêve fut suivi, dans la même journée, par une expérience le confirmant pleinement : l’homme en question dut acheter un nouveau frigo (le sien ayant rendu l’âme). Le montant de la dépense fut couvert, quelques heures plus tard, par une rentrée identique provenant d’une toute autre affaire.’ (Voir également, sur le même thème, le rêve 7004, du même rêveur mais à plusieurs mois d’intervalle.)

7009 - Femme mariée, 38 ans.

Principaux éléments : chambre à coucher, lit, se cacher.

‘Je suis dans ma chambre à coucher, cachée sous mon lit. Je suis terrorisée. J’ai l’impression qu’à tout moment quelqu’un va venir et m’attraper… Je me réveille avec ce sentiment de terreur.’

Reformulation : ‘Je ne me sens pas en sécurité dans mon espace d’intimité. Une angoisse profonde se révèle en moi, peut-être liée à des mémoires d’abus sexuel…’

7010 - Homme, la quarantaine.

Principaux éléments : frère, arbres, fruits, chemin, vallée, fourmis.

‘Je suis avec mon frère sur une colline boisée, à une centaine de mètres d’altitude. Nous sommes sur un chemin bordé d’arbres. Sur la droite, il y a

une pente assez raide, vers les fourrés à travers lesquels j'aperçois la vallée un peu plus bas. Sur la gauche, la colline continue à s'élever doucement. Je montre à mon frère les beaux grands arbres qui sont à proximité. Certains portent de gros fruits. Je secoue l'un d'eux et une pluie de ces gros fruits tombe au sol. Ils ressemblent à de grosses papayes, mais je sais qu'ils ont plutôt une chair de poire. Je dis à mon frère : « Tu vois comme c'est facile ! On n'a qu'à les ramasser. Tu peux aller en distribuer... » Puis, j'en ramasse un et m'apprête à y goûter. Mon frère n'est plus là. J'ouvre le fruit et je m'aperçois qu'il y a plein de petites fourmis dedans. Un nid de fourmis ! Je le jette.'

Reformulation : 'En progressant sur ma voie, sans grande visibilité mais en confiance *(fort du soutien de mon 'frère')*, je vois d'où je viens *(la vallée)* et je vois aussi que j'ai encore un peu de chemin à faire *(pente légèrement ascendante)*. Je suis conscient des fruits de ma progression, de l'abondance que me procure la vie. Je sais que j'ai des choses à offrir aux autres… Cependant, lorsque je veux moi-même profiter des dons de la vie, je vois que je suis encore encombré par des schémas de pensées négatifs *(les fourmis)*.'

7011 - Homme, la quarantaine.

Principaux éléments : rivière, maison, vêtements, chaussures, argent, portefeuille, carte d'identité.

'Me promenant sur les bancs d'une rivière campagnarde, pas loin de ma maison, je découvre un petit tas de vêtements qui me paraissent abandonnés : des vestes, des pantalons, des chaussures, un chapeau… De toute évidence, ces affaires sont là depuis plusieurs jours. Je décide donc de m'en approcher et de les examiner de plus près. Je me dis que leurs propriétaires doivent en avoir perdu la trace. En fouillant les poches je trouve des billets de banque (totalisant plusieurs centaines d'euros). Estimant qu'il est inutile de les laisser là, je les mets dans ma poche… Quelques instants plus tard, j'aperçois un groupe de personnes qui approche. Ces gens semblent chercher quelque chose. Lorsqu'ils arrivent à ma hauteur,

je leur montre les vêtements. Ils disent que c'est exactement ce qu'ils cherchent. Dans la poche d'un veston je trouve alors un portefeuille qui contient une carte d'identité. Je repère le nom et décide de vérifier l'honnêteté de mes interlocuteurs, leur demandant leurs noms. Le nom qu'ils me donnent est effectivement le nom inscrit sur la carte d'identité. Ces vêtements leurs appartiennent donc. Du coup, je me sens très embarrassé : je viens d'empocher cet argent !... Je me réveille avec ce sentiment de grand embarras.'

Commentaire du rêveur : la veille j'avais reçu d'un client une enveloppe supposée contenir un montant précis en paiement de services rendus. Je ne l'avais pas ouverte immédiatement, supposant que le montant était exact. Cependant, lorsqu'un peu plus tard je retirai les billets de l'enveloppe, je fus surpris de constater que mon client m'avait payé un peu plus que le montant dû. Je me sentis embarrassé : devais-je garder cet argent comme s'il s'agissait d'un cadeau ? Devais-je le lui dire ou non ? Rendre le montant dépassé ? Ou le garder comme acompte pour de futurs services ?... Ce rêve semble refléter l'énergie émotionnelle de cette expérience.

7012 - Femme mariée, 30 ans.

Principaux éléments : famille, mère, petite taille, enfants, blessé, dents, sang.

'Après un long déplacement, je rentre à la maison - celle de mes parents - dans ma ville natale. Je retrouve toute ma famille. Mais l'atmosphère est lourde et tendue. Je m'en inquiète et demande ce qui se passe à deux de mes beaux-frères sont là. Cela les fâche. Demander 'pourquoi' ne peut qu'aggraver les choses, me disent-ils. Ma mère est blessée, elle saigne. Je suis surprise de la voir très petite, de la taille d'un enfant. Elle a été blessée par inadvertance par des enfants qui n'ont pas fait suffisamment attention. Cela me fâche. Puis, je sens que je perds mes dents. Quatre dents me tombent de la bouche, bien qu'elles semblent parfaitement saines. Je pense que je devrais les remettre en place… Je me réveille dans un état émotionnel perturbé.'

Reformulation : ‘Je retrouve mon espace intérieur *(la maison)*, reprenant contact avec la réalité de mes différentes souspersonnalités *(la famille)* après un temps de concentration sur des préoccupations extérieures *(déplacement)*. Je prends conscience d’une tension qui m’habite, un conflit intérieur. Une partie de moi *(mes beaux-frères)* résiste à toute introspection et remise en question. Mais je réalise néanmoins que ma partie sensible, une dimension peu mature de ma personnalité *(ma mère, petite)* est blessée. Je perds mon énergie vitale *(saigne).* Cette blessure est due à mon côté immature *(les enfants)* qui me fait faire les choses de manière parfois peu réfléchie, bâclée. Je réalise que cela me fait perdre toute ma force, ma puissance intérieure *(perte de dents)*. Je perçois cependant que j’ai un potentiel intact *(dents saines)* et que je peux inverser cette tendance *(les replacer)*.’

7013 - Homme, 45 ans.

Principaux éléments : maison, maison d’enfance, maison des parents, boîtes, nouveaux vêtements, père, vieux vêtements.

‘Je rentre à la maison (maison d’enfance). En longeant la haie près de l’entrée, j’aperçois un important courrier qui a été déposé là, une dizaine de colis, petits et grands. Puis je me rends compte que tout cela m’est adressé à moi. C’est la livraison d’une commande que j’avais passée pour de nouveaux vêtements. Je sais qu’ils sont magnifiques, ces nouveaux vêtements. Ils sont faits de tissus soyeux et représentent un nouveau style vestimentaire : ils doivent être drapés autour du corps et non pas enfilés. Je rentre dans la maison avec tous ces paquets. Dans le hall d’entrée, j’aperçois mon père. Il m’accueille en me signalant deux vieilles petites couvertures qui traînent depuis longtemps dans une armoire. Il me suggère de les prendre et de les utiliser. Je lui dis que ne saurais qu’en faire, que je n’utilise pas cela. Il n’insiste pas et s’en va. Je me réveille avec un sentiment d’excitation et de bonheur à l’idée de ces nouveaux vêtements.’

Reformulation : ‘je suis en contact avec mes mémoires d’enfance *(maison d’enfance)*, mon passé, mes liens familiaux. Depuis bien longtemps, je travaille sur moi, j’invoque le changement, j’espère atteindre un stade de développement personnel bien plus élevé que celui auquel je suis *(commande de nouveaux vêtements)*. Soudain, là, je réalise les transformations qui se sont opérées en moi *(la commande est livrée)*. Je sais que je ne suis plus le même qu’avant. Ma personnalité s’est adoucie *(plus soyeuse)*, elle est plus dans la fluidité *(vêtements drapés)*… Cependant, l’image que j’ai intégrée de mon père me colle encore à la peau. Quelque chose en moi reste attaché aux vieilles guenilles d’autrefois *(vieilles couvertures)*. C’est le côté moins libre de mon être qu’il me faut encore dépoussiérer. Aujourd’hui, pourtant, je suis prêt à relâcher tout cela *(n’insiste pas et s’en va)*. C’est la joie qui domine, le sentiment de renouveau et de liberté.’

7014 - Femme mariée, 36 ans.

Principaux éléments : conduire, camion, remorque, voyage, route, freins, pluie, boue.

'Je suis au volant d’un gigantesque camion, un semi-remorque. Dans la remorque il y a un groupe de personnes, confortablement installées. Je mène ces personnes en voyage, je leur fais visiter le pays. Quoique je n’aie jamais conduit un camion, je sens que je me débrouille pas trop mal. Mais la route est étroite et difficile. Il pleut, le sol est boueux et glissant. Je dois rouler très lentement. Tout freinage est délicat, il faut que j’anticipe constamment… Finalement, tout se passe sans difficulté. Nous arrivons à destination et les gens sont contents.’

Reformulation : ‘je suis au volant de mon existence, qui m’apparaît comme extrêmement chargée, exigeant de moi des compétences énormes, à la limite de mes capacités. J’ai l’impression d’avoir de lourdes responsabilités. Dans mon espace intérieur, je traîne avec moi une cargaison de souspersonnalités et de mémoires. Tout cela fait plutôt bon ménage : je me sens assez sereine. Cependant, mon parcours est délicat. Je suis très

émotive *(il pleut)* et j'ai constamment l'impression de devoir éviter des obstacles émotionnels. Je suis constamment sur mes gardes… Pourtant, je vois bien que j'y arrive. Je me débrouille pas mal. Je ne rencontre pas de difficulté majeure. Je suis plutôt satisfaite de mes performances.'

7015 – Femme célibataire, 28 ans.

Principaux éléments : maison, escaliers, mère, salle de bains, toilettes, caca, bébé, chair de poulet, porte, champ, cheval, mariage, bibliothèque, fête.

'Je me vois dans une maison, dans laquelle j'habite, semble-t-il. L'intérieur est lumineux, blanc. Il y a un escalier. Je me vois debout dans cet escalier. Ma mère est en bas de l'escalier en train de plier du linge. Elle n'est pas contente. Elle me dit que je dois arrêter de vivre ainsi. Derrière elle il y a une porte ouverte, donnant sur une pièce pleine de lumière. Ma mère me demande d'aller voir dans la salle de bains, qui – dit-elle – est dans un état de saleté déplorable. La salle de bains est en bas, à côté de l'escalier. J'y vais et j'utilise la toilette. Je crie à ma mère que je ne vois rien d'anormal dans cette salle de bains. Mais alors j'aperçois, au plafond, une grosse tâche ronde, comme une bouse de vache. Clairement du caca sur le plafond blanc. Je suis choquée, mais je décide de rester calme et de ne pas alerter ma mère. Ensuite je monte à l'étage. Je sens que ma sœur m'accompagne.

J'entre dans une des chambres. J'y trouve une atmosphère glauque et déplaisante. Il fait sombre et sale. Il y a des affaires partout. Deux personnes sont là. L'une est ma sœur, qui se tient à mes côtés. L'autre est un homme. Mais il y a aussi un bébé dans un lit d'enfant. Il a une tête d'adulte et me paraît familier. Je le regarde. Il se tourne vers moi et rit. Dans son lit, presque sous son corps, il y a un plat avec de la viande de poulet, à moitié entamée. L'image est étrange : un visage d'adulte, un corps nu d'enfant (c'est un garçon), et cette viande de poulet… cela me dégoûte. L'homme m'invite à rester mais je m'enfuis, dévale les escaliers et sors de la maison, à l'air libre, loin de ces horreurs.

Je cours. Il fait beau temps. Je me sens libre mais tendue. J'atteins une vaste étendue d'herbe. Je cours toujours. Devant moi le terrain descend en pente douce. Je ne vois rien sinon le ciel rempli de nuages blancs. L'herbe est

verte. Soudain je m'arrête, devant un talus plus pentu. Je me retourne et repars en diagonale vers l'arrière. À l'extrémité de cette prairie j'aperçois un cheval. Il est brun foncé. J'approche tout près de lui. Mon regard plonge dans le sien. C'est un petit cheval et je n'ai aucune peur. Je le caresse et me sens proche de lui.

Soudain un autre cheval, bien plus grand, brun clair celui-là, arrive au galop et s'arrête devant moi. Je me sens intimidée mais je ne bouge pas. Le cheval plie les jambes et se met à terre, m'invitant à m'approcher de lui. Ce cheval a un visage d'homme, et je reconnais l'homme de la chambre à l'étage de cette maison. J'accepte de m'en approcher. Me mettant à genoux, je pose ma tête sur son encolure.

Ensuite, je me retrouve dans une pièce claire et très colorée. Je me vois de l'extérieur. Le sol de cette pièce est carrelé de dalles noires et blanches, comme un échiquier. Les murs sont éclairés de lueurs vertes. Le décor ressemble à celui d'une soirée rétro. Je sens qu'il s'agit de mon mariage. Je me tiens à côté d'une bibliothèque ancienne, pleine de livres. À mes côtés se tient celui que je sens être mon mari. Il est vêtu d'un costume très traditionnel. Je vois que c'est le même homme, celui de la maison et du cheval. Moi-même je suis vêtue d'une robe simple et élégante, mais peu classique. Je me sens belle et heureuse, très soutenue par cette personne qui se tient à mes côtés. Il semble avoir une forte emprise sur moi et décider de notre avenir. Nous nous apprêtons à prononcer nos vœux de noce, devant cette bibliothèque, sur un petit podium, face à quelques invités. Personne ne nous dirige. Il semble que nous improvisions notre cérémonie librement.

Devant moi je vois ma mère, mon père et une grand-tante. Mon 'mari' prononce de belles paroles à mon égard, et ma mère se met à répéter tout ce qu'il dit à ma grand-tante, qui est malentendante… Après cette cérémonie, sans que personne ne s'en aperçoive, nous nous éclipsons vers la pièce d'à côté, séparée d'une double porte vitrée. Là aussi, le lieu paraît lumineux et plein de couleurs. Il y a un photographe qui m'invite à me détendre tandis qu'il prend une série de clichés. Il me suggère de pratiquer mon yoga. Mon mari s'installe dans un coin avec un verre de vin. Je le rejoins. Nous sommes tous les deux là à goûter un moment de détente. C'est un peu comme si nous nous cachions dans ce coin…

Ensuite, je me retrouve dans une maison qui semble être la nôtre, ou plutôt la sienne. Je suis dans le jardin. La nuit tombe. Il y a une réception. Partout il y des petits groupes de personnes, vêtues très élégamment. Ils me

paraissent grands, tenant des verres à la main, bavardant gaiement – du moins en apparence. Des serveurs passent avec des plateaux de hamburgers. Je suis, quant à moi, en tenue décontractée et je ne me sens pas à ma place. Je ne connais personne et je m'ennuie. Je me sens très seule. Mon mari vient me demander si ça va. Je soupire et parais triste. Il me réconforte, reste avec moi, me pose des questions… Le rêve se termine là.'

Reformulation :

'Je suis en contact avec mon espace intérieur *(la maison où j'habite)* et je me tiens entre deux niveaux de réalité *(sur l'escalier)*. Mon environnement intérieur est lumineux et pur *(blanc)*. Dans le présent *(rez-de-chaussée)* ma mère intérieure, cette dimension de mon être qui veille à mon bien être et à mon développement personnel, m'incite à procéder à un travail d'épuration, à faire un nettoyage intérieur. A priori je me sens très équilibrée. Mais j'ai soudain le sentiment qu'il y a effectivement quelque chose qui me dérange. Je me sens en confiance *(avec ma sœur)* et décide d'explorer mon passé *(l'étage)*. Je pénètre dans un des espaces (*chambre*) de mon univers intérieur et découvre que l'atmosphère y est déplaisante. J'entre en contact avec un bagage de mémoires inharmonieuses. Il y a la présence d'un homme qui semble vouloir me rencontrer, me retrouver. Il y a aussi une vision troublante, quelque chose d'inachevé, un processus de croissance (*enfant*) interrompu (*plat à moitié mangé*). Peut-être est-ce ma dimension masculine qui est dans un état infantile… Tout cela me rend inconfortable et me fait fuir.

Revenant à mon expérience de vie présente *(rez-de-chaussée)*, je réalise que je suis dans une course constante. Je me sens bien, libre et légère, mais je sais maintenant que je fuis quelque chose. J'arrive à un stade où je sens que je dois m'arrêter de courir et faire face à ce que je fuis. J'entre sans difficulté en relation avec ma puissance féminine *(le petit cheval)*. Ensuite, je perçois une autre puissance *(le grand cheval)*, plus masculine cette fois, qui arrive vers moi à toute vitesse et m'invite à l'accueillir. Cette puissance masculine est liée à cet homme que je viens de voir dans la maison. Je reconnais son visage. Je suis intimidée, mais je relâche ma peur et rencontre cette présence mâle.

Ceci me ramène à d'autres mémoires, dans un contexte ancien. Je vois que j'ai épousé cet homme. Ce mariage s'appuyait sur un mode de vie très 'carré', conventionnel, rationnel *(les dalles en échiquier)*. L'atmosphère

familiale de mon mari était très intellectuelle *(la bibliothèque)*. Au départ je me sentais heureuse, m'appuyant totalement sur mon mari. Mais j'étais bien moins conventionnelle que lui et je me sentis en rupture avec l'environnement social dans lequel nous vivions. J'avais le temps de m'occuper de mes propres intérêts, mais je me sentis seule. Cette vie ne me correspondait pas. Je n'étais pas nourrie. J'étais désespérée. Mon mari tentait comme il pouvait - mais en vain - de me consoler… Tout cela me revient maintenant, et me laisse avec un sentiment de confusion.'

Commentaire : cette jeune femme fit ce rêve à un moment de sa vie où, après avoir beaucoup voyagé, elle sentait le besoin de se stabiliser et de clarifier certaines choses en elle. Elle s'était sentie très libre et heureuse, mais plusieurs années de pérégrination lui avaient permis d'éviter tout engagement relationnel durable. Cependant, à ce moment précis, elle rencontra un homme, avec lequel elle eut (après ce rêve) une relation amoureuse intense et très significative. Le rêve semble faire référence à cette relation, l'invitant à voir qu'elle prenait tout son sens dans son processus de développement personnel, et qu'elle était liée à des mémoires lointaines. C'était pour elle une occasion de guérir quelque chose, de relâcher un schéma de peur. Par la suite, il s'est avéré que cette relation ne dura que quelques mois. Leurs chemins se séparèrent. Mais il en résulta un acquis important.

7016 - Homme, la quarantaine.

Principaux éléments : bataille, soldats, roi, règles, lois.

'Une bataille a été livrée. La population et les soldats étaient surpris à l'annonce qu'ils avaient maintenant un nouveau roi. Ils seraient gouvernés par de nouvelles lois.'

Reformulation : 'À la suite d'une bataille intérieure, un changement s'est opéré dans mon 'pouvoir' intérieur. Une nouvelle dimension de ma personnalité est désormais 'au pouvoir' en moi. Une nouvelle vie commence, sur de nouvelles bases, de nouvelles règles.'

7017 - Homme, la quarantaine.

Principaux éléments : route, virage, pluie, beau temps, grille/portail, autoroute, ailes.

'Je suis sur une large route macadamisée, juste à l'amorce d'un virage vers la droite. Devant moi, il y a quelques petites flaques d'eau sur le sol, indiquant qu'il y a eu de la pluie. Mais à présent le ciel est bleu. Il fait grand soleil. Un peu plus loin, juste à la sortie du virage, je vois un grand portail métallique (un peu comme un péage d'autoroute) par lequel il me faut passer pour accéder à la grand-route toute droite qui s'élance juste après. Je vois cette large route, déserte, s'étendre jusque loin dans un paysage verdoyant. Problème : j'ai développé des ailes (un peu comme un avion), et elles sont bien trop grandes pour passer par ce portail. Je me dis : il va falloir que je me fasse tout petit pour passer ('tout petit' impliquant de me réduire à la largeur normale d'un être humain).'

Commentaire : la perspective d'un mariage avec une jeune femme rencontrée récemment se précise de jour en jour pour cet homme au moment du rêve. Mais il reste un obstacle de taille : il sait que la famille de la jeune femme est très opposée à ce mariage. En tant qu'homme divorcé il n'a pas du tout un profil acceptable pour eux. De plus, il a développé une personnalité (et une vie professionnelle) fortement non conventionnelle *(les ailes)*, que la famille a du mal à comprendre. Ce rêve lui confirme donc que pour passer cet obstacle *(le portail)*, il lui faudra 'se faire tout petit' et apparaître comme un homme 'très normal'. Au-delà de ce passage, la voie s'annonce très dégagée… Plusieurs années après ce rêve, les circonstances l'ont pleinement confirmé : le couple est marié, heureux, et la famille a fini par s'y faire. *(Voir aussi le rêve suivant, même sujet, même thème, même époque).*

7018 - Homme, la quarantaine.

Principaux éléments : train, gare, chef de gare, montre, temps.

'Je bavarde avec un homme devant un train, dans une gare. Il me parle, il prend tout son temps, alors que le train attend. Je m'inquiète un peu, car il doit prendre ce train et c'est l'heure du départ. Mais lui, très décontracté, est persuadé que le train l'attendra et qu'il n'y a aucun problème. Je vois le chef de gare regarder sa montre : il est l'heure. Il semble être conscient du retardataire et temporise. Je dis à l'homme qui me parle : il faut que tu y ailles maintenant. Lentement, il me dit au-revoir et embarque. Sans problème.'

Commentaire : ce rêve provient du même sujet que le rêve précédent (7017), à la même époque. C'est pour lui une période de transition, de changements dans sa vie : il y a un *'train à prendre'*, une occasion à saisir, un nouveau départ. Il est en effet à l'aube d'une nouvelle relation amoureuse, très importante pour lui, et qui aura des implications profondes sur sa vie professionnelle également. Deux aspects s'affrontent dans cet homme, dans une complémentarité non conflictuelle : d'une part, il est un peu impatient, les choses ne vont pas assez vite pour lui. D'autre part, il sait que les jeux sont faits. Il ne peut plus 'rater' ce train. Tout se déroule selon un timing propre et parfait.

7019 - Homme, la cinquantaine.

Principaux éléments : port, ferry, bateau, mer, sauvage, vent, faire demi-tour, marche arrière.

'Un ferry arrive à l'approche d'un port. La mer est très démontée. Il y a un môle qui protège le port, avec un passage relativement étroit entre les deux jetées. Je vois ce ferry effectuer une manœuvre pour y pénétrer. Dans les eaux houleuses, il fait demi-tour et pénètre en marche arrière, très habilement, poussé par les vents de façon à se glisser dans le passage étroit. Il entre dans les eaux calmes du port sans difficultés.'

Reformulation : « Je traverse une période d'émotions intenses *(mer démontée)*. Cependant, je me sens relativement solide *(gros ferry)* et en mesure de manœuvrer habilement à travers ces difficultés. Je parviens à regagner les eaux calmes de mon 'port d'attache' intérieur, mon ancrage de paix, mon espace-ressource. J'observe toutefois que pour effectuer ce retour à mon espace de paix, j'ai besoin d'effectuer un revirement, de changer mes attitudes, de faire 'marche arrière'. »

7020 – Femme célibataire, 29 ans.

Principaux éléments : lit d'hôpital, singe, noir, médecin.

'Je suis sur un lit d'hôpital. Il y a un grand singe noir à mes pieds, sur le lit. Il me fait très peur. Un médecin entre et me rassure. Il me dit que si je peux le regarder, ce singe, il me guérira.'

Reformulation : 'Je me sens mal, j'ai un sérieux problème et j'ai décidé de m'en occuper *(lit d'hôpital)*. Je découvre alors une présence dérangeante *(le singe)* dans mon espace intime *(le lit)*. Je ne peux pas encore identifier clairement cette présence, mais elle éveille en moi une forte angoisse. Je la perçois liée à ma 'nature animale', peut-être ma nature sexuelle. Peut-être s'agit-il d'une 'bête' sexuelle qui a violé mon espace intime. Tout cela est encore dans mon subconscient *(noir)*. Mon thérapeute *(le docteur)* me rassure. Il dit que si j'accepte d'accueillir et de voir ces mémoires, quelles qu'elles soient, je pourrai me libérer de leur emprise sur moi, et donc de mes symptômes de mal-être.'

7021 – Femme mariée, la quarantaine.

Principaux éléments : nager, piscine, poisson rouge, eau, avaler.

'Je suis avec un homme. Nous regardons un enfant qui nage dans une piscine. Il essaye d'attraper un petit poisson rouge. Le poisson fait des bonds hors de l'eau. Soudain il saute, l'enfant l'attrape dans sa bouche et l'avale.'

Reformulation : ‘Je suis en contact avec ma dimension masculine, forte, rationnelle. J’observe (j’analyse) mon espace émotionnel *(la piscine)*. Je vois que mon enfant intérieur se débat dans une situation qui représente un défi *(attraper le poisson)*. Il ne se débrouille pas trop mal *(nage)*, mais le défi lui échappe. Puis, assez soudainement, je vois que le problème est réglé : l’expérience est intégrée, le défi est maîtrisé *(le poisson avalé)*.’

Commentaire : le sujet est une femme européenne vivant depuis un an en Chine. Expatriée ayant suivi son mari, elle a du mal à s’adapter. La Chine est pour elle un réel défi, plus émotionnel que pratique. L’association qu’elle fait (en séance de thérapie) avec le poisson ‘rouge’ du rêve est instantanée : la Chine ! Sa dimension émotive a effectivement réussi à maîtriser le défi que représentait l’expérience ‘Chine’.

7022 - Homme, la quarantaine.

Principaux éléments : lit, hôpital, prison, fille, abandonnée.

‘Je suis au lit dans un genre d’hôpital, qui ressemble à une école, avec un sentiment d’emprisonnement. Ma fille, une gamine de quatre ans, fait irruption avec une autre enfant dans la salle où je me trouve. Elles sont également ‘pensionnaires’ de cet établissement. Elles m’adressent quelques mots, jouent puis s’en vont, ne faisant qu’une brève apparition. Mais soudain je réalise que mon enfant chérie est dans un état d’abandon, seule dans ce vaste complexe déshumanisé. Elle est en grand besoin d’attention. Je me mets à pleurer… Puis j’ai un sursaut : je me dis ‘ça suffit !’ Nous n’avons pas besoin d’être ici. Je la prends et on quitte cet endroit !’

Reformulation : ‘Je me sens mal, immobilisé dans un espace qui me paraît être une prison. Mon ‘enfant intérieur’ (la dimension de mon être qui a besoin de mon attention et de mes soins pour continuer à grandir et se développer) est présent, mais je le sens malheureux. Ses besoins ne sont pas rencontrés. Il est (je suis) à l’abandon dans un espace qui manque d’amour. En réalisant tout ceci, l’émotion me vient. Je réagis : il est temps

que cela cesse. Je décide de sortir de cette situation et de m'occuper de mes besoins réels, de moi-même.'

Commentaire : au moment de ce rêve, cet homme prend la décision de quitter sa femme. La relation conjugale dans laquelle il se trouve est une dure école, une impasse sans perspective d'amélioration *(école-prison)*. Il se sent mal, coincé, emprisonné. Il décide qu'il est temps d'y mettre un terme et de s'occuper de ses besoins vitaux.

7023 - Homme, 50 ans.

Principaux éléments : grand bateau, océan, sauter, plonger, eaux profondes, respirer dans l'eau, clair, palmes, surface, voler.

'Je suis sur un grand bateau ou une plate-forme qui flotte dans l'océan. Il y a d'autres personnes autour de moi. Je m'apprête à plonger (de très haut, dans l'océan). Alors que j'enjambe le garde-fou, j'entends des voix qui disent : tu es fou, c'est trop haut… Mais je suis déterminé. Je plonge… Ploufff… je m'enfonce dans les eaux, loin sous la surface, vers les profondeurs… Je m'y sens bien. L'eau est d'une clarté surprenante. Il n'y a rien ni personne. Je vois loin dans cet espace bleu. Et je respire !... Arrivé à une certaine profondeur, quelqu'un (que je ne vois pas) me tend une paire de palmes blanches. Je les fixe sans difficultés à mes pieds. Ces palmes me propulsent très rapidement vers la surface. L'élan est tel que je m'élève au-dessus de l'eau, dans les airs, jusqu'à une altitude appréciable (une centaine de mètres). Je reste là, suspendu dans le ciel, avec une vue très étendue sur l'océan...'

Reformulation : 'Je me trouve en sécurité *(sur un grand bateau)* dans un environnement émotionnel *(l'océan)* relativement calme. Malgré une légère résistance de la part de certaines de mes souspersonnalités *(les personnes qui m'entourent sur le bateau)*, je décide de rencontrer et d'explorer pleinement la dimension émotionnelle des conditions de vie qui se présentent à moi en ce moment. Je me sens en confiance. Je plonge donc au plus profond du sujet, rencontrant l'émotion. Il n'y a aucune peur.

Je vois les choses très clairement… Je prends conscience également que je dispose des ressources *(les palmes)* me permettant de ressortir rapidement hors de cet espace émotionnel, aussi rapidement que j'y ai pénétré. Je peux prendre de la distance et m'élever au-dessus des défis qui se posent, observant les choses avec recul et un sentiment de liberté.'

Commentaire du rêveur : 'dans la journée qui a suivi ce rêve, je fus confronté à une crise de couple assez intense, ma femme sombrant dans un délire d'angoisse concernant une question récurrente. Je me suis senti solide et très présent, l'invitant avec patience à explorer son émotion, et faisant pareil pour la mienne, mettant les choses à plat. Cela nous a permis de retrouver une perspective plus dégagée…'

7024 - Homme, la quarantaine.

Principaux éléments : maison, retour à la maison, voyage, épouse, fils, étreinte, caca.

'Je suis avec ma femme et mes enfants, dans une grande maison qui me semble être la mienne. Je rentre d'un long voyage. Mon fils, un gamin de 4-5 ans environ, est dans mes bras. Il se sert très fort contre moi. Je ressens une infinie tendresse pour lui, réalisant que mon absence prolongée lui a été pénible. Je lui dis que je ne repartirai plus. Alors que je le tiens sous les fesses, il se met à 'faire caca' dans mes mains. Un gros tas, comme de la purée de pomme de terre. Je ne sens aucun dégoût, il n'y a même pas de mauvaise odeur. Je pense : il relâche son émotion, il ne peut la contenir. Et je sens que c'est bien.'

Reformulation : 'identifié à mon 'père intérieur', j'ai le sentiment de 'rentrer chez moi', d'être bien ancré dans mon espace-ressource, ma maturité, ma puissance. J'ai mis longtemps à atteindre ce stade *(long voyage, longue absence)*. À présent, je suis dans l'union avec ma partie féminine *(ma femme)* et mon enfant intérieur. Je ressens une infinie tendresse pour cette partie de mon être qui est encore en croissance. Je peux lui offrir la sécurité nécessaire pour qu'elle relâche ses schémas

négatifs, ses bagages encombrants. Aucune peur, aucun déni. Tout est bien.'

7025 – Homme célibataire, 48 ans.

Principaux éléments : bateau, mère, capitaine, mourir, voyage, aliments, piano.

'Je suis appelé à reprendre du service sur un navire. Je suis avec ma mère. J'accède au navire en descendant un large chemin, carrelé de grandes dalles. Arrivé à l'entrée du navire, je me rends compte qu'il a énormément grandi, il est en fait immense. On m'accueille comme si j'étais le commandant. Je traverse l'immense bateau pour rejoindre ma cabine. Il y a plein de gens, plutôt sympathiques, des gens créatifs, des gens qui font un travail social, des artistes, des membres d'équipage. Personne cependant ne semble être au travail. Il y a de vastes espaces ouverts, disponibles. Je monte jusqu'à ma cabine, qui est vaste également. On m'annonce que le capitaine se meurt. Il faut attendre. Je visite ma cabine. Le long des parois il y a des réfrigérateurs, comme dans les grandes surfaces, avec de la nourriture prévue pour un très long voyage. Au centre de la pièce il y a un piano, mais il est encore emballé, scotché. Je tente de l'ouvrir, mais en vain. C'est trop bien emballé... Je sens que le bateau doit accomplir quelque chose, que le capitaine doit être remplacé, et que c'est moi qui le remplace pour la nouvelle mission.'

Reformulation : 'je suis invité à prendre les commandes de mon 'véhicule' : mon incarnation, ma vie, soit l'espace dans lequel je fais l'expérience de la vie… *(le bateau)*. Il y a une passation de pouvoir entre l'ancien moi et le nouveau moi. Celui que je suis aujourd'hui est en contact avec ses ressources intérieures d'amour et de tendresse *(accompagné par la mère)*. Je découvre que ma vie *(le bateau)* est vaste et riche, largement fournie en tout ce dont j'ai besoin *(nourriture pour le voyage)*. Le voyage sera long encore, il ne fait que commencer. Le sens que j'ai de la mission que je dois accomplir dans cette vie se précise *(le bateau doit accomplir quelque chose)*. Mon désir de faire de la musique se voit concrétisé *(le piano)* mais encore bridé *(emballé)*. Je tente de libérer cette fonction dans ma vie mais c'est en

vain : ce n'est pas encore le moment…’

7026 - Homme, la soixantaine.

Principaux éléments : maison, nettoyer, poussière, chien, jambes, couper, miroir, vieil homme, vieille femme.

‘Je suis en train de nettoyer une maison où, semble-t-il, une vieille femme est décédée. Tout doit être vidé. Tout est vieux, poussiéreux, inutilisable. Il y a un chien aussi. Je pensais qu’il était mort et j’ai coupé ses pattes avec une machette : clac ! clac ! clac ! clac !... et hop à la poubelle. Mais maintenant, je réalise qu’il est toujours vivant. Je me sens terriblement désolé pour ce pauvre animal. Il a l’air doux et gentil. Il n’est même pas fâché. Mais il ne peut plus ni bouger, ni tenir debout. Je le prends dans mes bras... et ne sais où le déposer puisqu’il ne peut tenir sur ses bouts de pattes coupées. Un vieil homme est assis là. Il observe cette situation d’un air philosophe, sans s’émouvoir le moindre du monde. Il y a aussi un grand miroir. En passant devant, je m’y vois porter ce chien. Et soudain je réalise que, malgré son corps de chien, c’est en réalité un être humain que je porte là. Lui-même se voit comme un chien, mais moi je sais qu’il est humain. Cette prise de conscience me fend le cœur. Je le serre d’autant plus fort contre moi. Que puis-je faire ?... Le vieil homme non plus ne peut plus bouger : il est trop vieux... Tandis que je me sens perplexe, le vieil homme, lui, trouve tout cela parfaitement normal et limpide. Il semble sourire. Il n’y a aucune inquiétude en lui.’

Reformulation : ‘Je suis dans un processus de transition, nettoyant les restes d’une situation désormais terminée, clôturée *(vieille femme morte)*. Toutes les choses qui y sont liées sont devenues inutiles *(vider la maison)*. Cependant, dans ces affaires je trouve aussi quelque chose que je croyais mort, mais qui se révèle être toujours vivant *(le chien)*. J’ai cru trop vite qu’il s’agissait de quelque chose du passé. Je réalise maintenant qu’il s’agit d’une dimension de moi-même, ma dimension biologique, instinctive, animale, peut-être ma dimension sexuelle. Cette partie de moi me paraît handicapée à présent *(plus de jambes)*. Je la porte comme un poids ; elle a

perdu sa force vitale. Je vois clairement maintenant qu'il s'agit d'une dimension de mon être. Il n'y a là rien d'animal, mais au contraire quelque chose de très humain. J'en suis ému et me demande comment réparer cette situation. Tandis que je m'inquiète, une partie de moi, dans mon être profond *(le vieux sage)*, sait que tout est bien. Aucune inquiétude. Il ne s'agit que d'une apparence *(miroir)*, une expérience temporaire *(un reflet)*.'

Commentaire du sujet : 'Au moment du rêve je souffrais en effet de douleurs dans les jambes et d'un état de faiblesse physique qui m'inquiétait. Je me demandais si je n'étais pas en train de vieillir et de perdre mes moyens physiques (et a fortiori sexuels). C'était aussi une période difficile, car je devais m'occuper de mon divorce *(nettoyer la maison d'une femme morte).* Rétrospectivement, je réalise que ce rêve avait une portée très temporaire : quelques mois plus tard, lorsque les choses furent réglées, je me sentis revivre.'

7027 - Homme, la quarantaine.

Principaux éléments : chaud, T-shirt, se déshabiller.

'J'ai trop chaud. Je pense que j'ai besoin d'enlever mon T-shirt. Lorsque je l'enlève, je découvre que j'en ai un autre dessous. Alors j'enlève celui-là également. Mais, à ma grande surprise, je découvre que j'en ai encore deux sous celui-là. Je les enlève ensemble, pour découvrir qu'il en reste toujours deux… Soudain je suis pris de panique : pas moyen de me débarrasser de ces T-shirts, il y en a toujours d'autres qui reviennent instantanément !... Je me réveille avec ce sentiment de panique, et une couette bien trop chaude sous laquelle je suis mal à l'aise.'

Reformulation : 'J'ai trop chaud. Je veux me débarrasser des couches qui me recouvrent, mais je n'y parviens pas… Je plonge dans une espèce de confusion… d'où j'émerge avec un sentiment de panique…'

Commentaire : bien vite, le sujet réalise sa confusion : dans son rêve il était impuissant à réguler sa température physique. Dès qu'il enlève sa couette il

se sent mieux. Ce rêve est un exemple assez typique de la confusion qui peut émerger dans un rêve. Des sensations physiques interfèrent avec le contenu du rêve, et le sujet se sent impuissant à maîtriser ces sensations, à agir sur elles.

7028 – Jeune chinoise, 23 ans :

Principaux éléments : docteur, faire la queue, gens, argent.

« Je vois deux médecins sur une place. Un grand nombre de gens font la queue pour leur parler. Je me faufile dans la foule et me glisse en tête de queue afin de voir un de ces médecins sans devoir attendre. Lorsque je me trouve face à l'un d'eux, je suis surprise de voir qu'il pratique la médecine traditionnelle chinoise (et non la médecine occidentale, comme je m'y attendais). Il prend mon pouls afin d'examiner l'ensemble de mon fonctionnement. Ensuite il me dit doucement : 'Il y a des changements dans ton corps. Tu as besoin de t'y ajuster. Reviens demain, je te donnerai une prescription pour des remèdes.' Je sens qu'il a raison, mais je ne comprends pas pourquoi il ne me donne pas la prescription immédiatement. Je crains qu'il ne soit pas là demain. Il a dû percevoir mon doute, car il me donne un billet de 20 yuans (2 euros), signifiant par là que je peux lui faire confiance. À cet instant, les gens derrière moi dans la queue s'impatientent. Le gars juste derrière s'énerve et me reproche de m'être glissée devant tout le monde. Il enfonce son doigt dans mon dos. Je me sens gênée, saisis les 20 yuans et m'en vais, espérant revoir le docteur le lendemain.'

Reformulation : 'Je me trouve dans un environnement extérieur *(la place)* où les gens attendent patiemment leur tour pour atteindre un stade où leurs besoins sont pris en compte. Ils semblent tous être alignés sur la 'tradition chinoise' *(MTC)*. Je 'rentre dans le rang' et rejoins cette perspective traditionnelle, mais en sautant les étapes par lesquelles les autres doivent passer. Pour moi les choses vont vite : je ne tarde pas à trouver ma place à l'avant du système. Je rencontre un guide (intérieur ?) *(le médecin)* qui me fait comprendre que j'ai beaucoup changé. Il faut maintenant que je m'ajuste à ces changements. Cela prendra quelque

temps *(demain).* Il n'y a pas moyen de faire cet ajustement instantanément. Mais j'ai des garanties *(20 yuan)* que cela se fera sans difficulté. Il faudra seulement que je reste en contact avec ce guide intérieur *(que je revienne)*… Je sais que j'ai échappé au processus d'attente normal, que je suis une privilégiée, et les autres me le font savoir. Je sais aussi que je n'appartiens pas réellement à la masse conventionnelle *(le rang, la file)*, car je sors du rang et m'en vais. J'en ai pris les avantages et ne me sens pas liée…'

Commentaire du sujet : cette jeune chinoise de 23 ans, plutôt indépendante et non-conventionnelle de nature, vient tout juste de quitter l'université, son modeste diplôme en main. Elle s'est vue offrir, grâce aux interventions de ses parents, une position enviable dans une grosse société très traditionnelle *(se faufile en tête de queue)*. Elle exprime : 'J'ai eu la chance d'être acceptée dans cette entreprise, et j'ai décidé de saisir cette chance. Par la même occasion, je choisis de 'rentrer dans le rang' en quelque sorte. Je veux être une chinoise traditionnelle, comme mon père, ma mère, mon frère. Je rejoindrai également le parti communiste. Je sais que j'ai besoin de vivre et de travailler en accord avec mon environnement culturel. Par reconnaissance pour mes parents, je me dois de donner le meilleur de moi-même et de faire une belle carrière dans cette entreprise. La piété filiale est une des valeurs fondamentales de la société chinoise. J'accepte comme mon destin et mon devoir de suivre la voie que mes parents me proposent et de veiller sur eux jusqu'à la fin de leurs jours. Pendant mes années d'adolescence, j'ai rêvé d'indépendance face au modèle chinois. Mais à présent, je sais que je ne peux pas vivre sans le soutien de ma famille. Je ne peux trahir mes origines. J'ai donc décidé qu'à partir de maintenant, je serais celle que ma famille attend de moi que je sois. Je pense que ce rêve reflète cette décision.'

Commentaire : certes !... Cependant, l'ajustement intérieur qu'il lui est nécessaire de faire (et dont parle le rêve) devra lui permettre d'harmoniser cette nouvelle décision dans sa vie avec sa tendance profonde, qu'elle met en sourdine pour l'instant. Car il y a aussi en elle une aspiration forte à l'autonomie, à l'exploration des autres cultures mondiales. A ce stade de sa vie, elle fait un choix qui semble s'y opposer. Mais à l'avenir *(demain)*, il est probable que cela s'équilibrera. Le rêve l'invite à saisir le 'cash' immédiat (à

prendre ce qui lui est donné) et à faire confiance au lendemain.

7029 – Femme mariée, israélienne, 36 ans.

Principaux éléments : la maison, film, mère, soldat, gare ferroviaire, gens, travail, cheveux.

'Je suis à la maison, regardant un film avec ma mère. Je me vois moi-même dans ce film, travaillant en tant que soldat dans une gare ferroviaire. C'est comme un contrôle douanier, et j'effectue ces contrôles avec quelques autres employés militaires. Tout en regardant, je fais des commentaires à ma mère. Je lui dis que ce travail n'est pas très intéressant, mais qu'au moins nous le faisons de manière respectueuse envers les passagers, contrairement à certains autres pays. Ce travail nous permet d'empêcher les gens d'importer dans le pays du matériel potentiellement dangereux. Mon attention est attirée par mes cheveux dans le film. Ils sont noués en chignon, très haut. Ce style convient bien à l'atmosphère très active de la situation. Je me dis que mes cheveux sont acceptables, mais j'aurais aimé avoir des cheveux plus épais.'

Reformulation : 'je me sens bien 'centrée' dans mon espace de sécurité *(la maison)*, en contact étroit avec mon parent intérieur, mon espace de cœur *(la mère)*. Je suis en mesure de prendre un peu de recul par rapport à ma situation *(me voir en film)* présente et transitoire *(gare ferroviaire)*. Je vois que je suis engagée très activement dans un travail destiné à sauvegarder la sécurité de mon 'territoire' *(le pays)*. Je me sens embrigadée dans un 'système disciplinaire' *(l'armée)*, empêchant quiconque de venir troubler mon mariage *(le pays).* Ce rôle ne me plait pas réellement, mais je l'accepte comme mon devoir. Je sens que je n'ai pas le choix. Au moins ai-je le sentiment de respecter les autres (mon mari), ce que bien d'autres femmes dans ma situation ne font pas. Je vois également que mon humeur est plus sérieuse que je ne le souhaiterais *(cheveux en chignon)*. Certes, cela convient à mon rôle présent, mais j'aspire à plus de liberté, de créativité, voire de volupté… *(cheveux épais)*'

Commentaire : cette femme se trouve en effet, au moment du rêve, dans une situation familiale qui exige d'elle une grande vigilance : son mari, souvent pris par son travail, est soumis à de multiples tentations, et elle fait tout ce qu'elle peut pour sauver son couple. Non seulement elle a fort à faire avec ses trois enfants, mais elle sent qu'elle doit surveiller étroitement les faits et gestes de son époux afin de le maintenir motivé. Elle le fait cependant avec suffisamment d'intelligence pour éviter tout conflit *(respectueuse des gens, contrairement à d'autres)*.

7030 - Femme mariée, 50 ans. Rêve récurrent.

Principaux éléments : éléphant, chevaucher, tête, toilettes, toilettes des hommes, toit, haut.

'Je suis assise sur la tête d'un éléphant. Nous avançons vers un petit bâtiment qui a un toit très haut. Ce sont des toilettes pour hommes. Lorsque nous y pénétrons par la porte (qui s'avère suffisamment grande), je me sens rassurée : je sais que si j'ai besoin de faire pipi, je peux venir ici. Le passage est suffisamment grand... Nous faisons demi-tour et sortons.'

Reformulation : 'je suis bien installée dans ma nature d'éléphant, cette partie de mon être qui est l'expression de ma puissance féminine, où je me sens douce, paisible et en sécurité. Depuis ce positionnement intérieur, je suis en mesure de régler un problème émotionnel *(faire pipi)* qui me tenaille depuis longtemps. J'ai eu des doutes sur mes capacités à régler ce problème, à trouver un lieu (une aide masculine) *(toilettes pour hommes)* qui pourrait me le permettre. Je sais maintenant que c'est possible. J'ai trouvé un endroit à ma dimension.'

Commentaire du sujet : 'j'ai fait ce rêve plusieurs fois ces derniers temps. Je me sens en grande forme lorsque je suis dans cette position sur mon éléphant. Cela me donne un sentiment de puissance. Les éléphants sont gentils, paisibles, plein de sagesse. Ils sont très féminins. Il n'est pas étonnant que leurs sociétés soient matriarcales…'

Commentaire : cette femme avait un problème particulier lié à sa vessie, ce qui faisait référence à un conflit intérieur d'ordre 'territorial' : son intimité n'était pas un espace sécurisé. Elle avait besoin d'identifier ce conflit intérieur afin de pouvoir le guérir. Son besoin de 'faire pipi' était vraisemblablement lié à ce problème particulier. Le travail thérapeutique effectué (avec un homme) le lui a permis. Ce rêve semble indiquer, non seulement qu'elle était à la recherche d'un endroit lui convenant *(passage à sa dimension)*, mais qu'elle en avait trouvé un. Elle pourrait donc mener ce travail à bien. Elle se sentait rassurée.

Annexe 2

Index des rêves

code - titre - principaux éléments

(NOTE : comme vous l'aurez remarqué, tous les rêves portent un numéro de référence. Les deux premiers chiffres indiquent le chapitre et la section dans lesquels le rêve apparaît.)

0001 – la femme de feu frappe	*père, voiture, rouge, cheveux, cuisine, brouillard, se cacher*
2101 – le téléphone qui sonne	*confusion sonore*
2201 – rencontre avec l'épouse décédée	*expérience de communication*
2202 – l'appel de grand-mère	*expérience de communication*
2203 – la bougie	*sortie hors du corps*
2204 – les dollars	*sortie hors du corps*
2205 – relève-toi, femme	*vision*
2206 – trois niveaux	*expérience multidimensionnelle*
2301 – rage envers le père	*père, mère, émotion*
2302 – peur d'être mangé	*maison d'enfance, peurs*
2303 – voler	*voler, tour, s'effondrer, immeuble*
2304 – un monde ordinaire	*livre, pages, blanches*
2305 – de nombreux trains	*trains, gare ferroviaire, destination, autorité supérieure*
2306 – quelqu'un dans ma chambre	*chambre à coucher, gelée, peur*
2307 – visite du grenier	*déménager, grenier, vieilles affaires, livres, bibliothèque, papier buvard, photos*
2308 – des sangsues dans les jambes	*jambes, sangsues, guérison*
2309 – cancer des poumons	*rêve de guérison*
2310 – faire face au monstre	*poursuite, voiture, monstre*
2311 – une présentation parfaite	*rêve lucide*
3501 – sous la pluie	*pluie, mouillé, voler, maison, mère*
3502 – perspective de mariage	*buissons, route, robe, blanche, montée*
3503 – guider l'aveugle vers sa maison	*aveugle, maison*
3504 – un film en noir et blanc	*forêt, hôtel, film, noir & blanc, fourmis, chaussures*
3701 – une colline sablonneuse	*vélo, enfant, route, pente, sable, sommet, colline*
3801 – on sonne à ma porte	*enfants, maison, bébé, porte, sonnerie, argent, adolescents*

3802 – mauvaise connexion téléphonique	*petit ami, téléphone, mauvaise connexion*
4101 – la clé de mon appartement	*escaliers, appartement, porte, clé, ami*
4102 – pas prête pour mon mariage	*mariage, robe, chaussures, noir, petit*
4121 – une femme entre dans ma maison	*appartement, porte, entrer, robe*
4122 – les angoisses de ma fille	*diseuse de bonne aventure, voyage, épouse, fille*
4123 – en cordée	*montagne, pente, sable, tirer, cordée*
4124 – expériences physiologiques	*tante, mère, entailles, blessure, sang, tampons, douleur, père*
4211 – éruption volcanique	*hôtel, paysage, montagnes, nuage, volcan, éruption, mourir*
4212 – à la recherche d'un nouveau bureau	*bureau, maison*
4213 – seule dans la nuit	*route, nuit, bébé, fantômes, eau*
4214 – apprentissage du tir à l'arc	*forêt, flèche, arc, brouillard, cible*
4215 – nettoyer la classe	*classe, nouveau trimestre, enseignant, étudiants, nettoyer, égouts*
4241 – un cochon me mord la main	*cochon, main, droite*
4251 – la compétition de surf	*eau, vague, spectateurs, compétition, juge, arbitre, sang*
4221 – mon amie a un bébé	*ami, mariée, bébé*
4311 – harmoniser la scène de théâtre	*théâtre, scène, gens, mariage*
4312 – téter le sein	*seins, téter, lait, enfant, nu*
4313 – réunion de famille	*famille, parents, cuisine, cuisiner, anniversaire, alimentation, miroir*
4314 – l'ascenseur instable	*ascenseur, monter, descendre, rampe, toit, embrasser*
4315 – le voleur tue ma grand-mère	*voleur, tuer, bagarre*
4321 – jour de fête	*fête, famille, mari, maison, porte, fenêtre, froid, vent, mobilier*
4331 – la petite fille abandonnée	*enfant, immeuble en démolition, maison, douche, bonbons, gens, abandonné, incapable de parler*
4341 – accusée d'avoir tué mon père	*parents, père, ville natale, tuer*
4342 – l'homme tronc	*jambes, chapeau, mort, statue, incapable de bouger*
4343 – querelle familiale	*parents, mère, supermarché, violence*
4350 – examen	*examen, classe, élève*
4351 – du sable dans les chaussures	*pont, enfants, sable, chaussures, soleil, jouer, langage*
4352 – le retour de la collègue	*travail, bureau, joie, culpabilité*
4353 – le musicien de rue	*café, gens, bruit, rue, musicien, couple*
4401 – emporté par les vagues	*verger, araignées, arbres fruitiers, mer, eau, vagues, se noyer*
4402 – mon ami en prison	*tuer, police, prison, condamnation, gardiens, vêtements*
4411 – des cadavres qui brûlent	*cadavres, feu, brûler, eau, étang, aube*

4421 – un virus dans l'eau	*mari, eau, urine, virus*
4422 – une fuite dans le tuyau	*paysage, eau, se laver, mare, tuyau, contamination*
4423 – une douche avant le voyage	*université, randonnée, voyage, douche, lumière, sombre, petit ami*
4431 – je fais face au voleur	*grimper, sentier, montagne, aube, voleur, faire demi-tour*
4501 – la fille décédée	*mort*
4502 – grand-père est décédé	*mort, téléphone*
4601 – le bébé écrasé sous la lampe	*rêve prémonitoire*
4602 – l'enfant qui tombe dans le lac	*lac, enfant, eau, tomber*
4603 – j'ai tout perdu et je suis riche	*argent, maison, vieille armoire, riche*
4701 – un océan de grâce	*expérience spirituelle*
4702 – s'unir à la présence du maître	*espace sacré, fraternité*
4703 – j'entre en scène	*univers, lumière, yeux, moment sacré*
4704 – visite céleste	*soleil, dôme, blanc, fête, nue, cygnes*
4705 – mangeurs d'hommes	*camp, prison, uniforme, noir, manger, aliments, gens*
4706 – la signification du silence	*foret, silence, gens, monter, colline*
4801 – l'entraînement du chien	*chien, chaise roulante, handicapé*
4802 – les chats me font peurs	*appartement, mère, chats, fenêtre, peur*
4803 – poissons morts au fond de la mer	*mer, plage, nager, serpents, poisson, mort*
4804 – tête de serpent	*pénis, noir, serpent, ongles, torse, lit*
4805 – l'enfant abusée	*lit, enfant, cacher, incapable de sentir, appartement cambriolé*
4901 – la charrette pleine de têtes	*vieil homme, charrette, têtes, pourries*
4902 – visite du grenier	*déménager, grenier, vieilles affaires, livres, bibliothèque, papier buvard, photos*
4903 – précepteur en Egypte ancienne	*enseigner, princesse, fils, noir*
4910 – deux femmes	*femme, épouse, mariage*
6111 – faire des achats dans un souk	*faire des courses, robes, miroir*
6112 – épier la salle de bain	*épier, salle de bain, silence, culpabilité*
6113 – recherchée par la police	*recherchée, se cacher, tente, embrasser, prétendre*
6114 – se battre contre les méchants	*méchants, combinaison spatiale, déguisée, se battre, yeux*
6115 – la garce a eu un bébé	*copines, changement, bébé*
6116 – vomir des cheveux	*cheveux, bouche, gorge, vomir, nausée*
6117 – le bébé de mon amie	*bébé*
6118 – exécution	*organisation secrète, tuer, cadavres, fusil, cochon, jumelles, sang, neige*
6119 – on traque le violeur	*famille, enfants, chercher, attraper*

6201 – la prochaine fois je prendrai le train	*soir, voiture, route, conduire, rapide, accident, train*
6401 – à la recherche d'un appartement	*appartement, chercher*
6500 – la chute	*chemin, précipice, chute*
6501 – l'allaitement du bébé	*bébé, alimentation, lait, seins, téter, vomir*
6502 – coincée sur l'échelle	*échelle, monter, haut, main, aide*
6503 – le téléphone égaré	*voyage, train, gare, téléphone, perdre, portefeuille, carte d'identité*
6603 – sauvée par le dauphin	*mer, requin, sombre, se cacher, dauphin, plage*
6801 – la petite fille toute sale	*cuisine, cuisiner, enfant, vêtements, chantier, sale*
6802 – impossible de faire pipi	*se dévêtir, nu, faire pipi, toilettes, gens, cadavres, nuit*
6803 – exposée nue	*nu, jambes, bras, coupable, incapable de bouger*
6804 – le bébé léché	*restaurant, nu, bébé, pâle, laid, silence*
6901 – un nouveau né fragile	*bébé, fragile, docteur*
6902 – l'appartement en désordre	*appartement, désordre, mendiants, sale, rénovation*
6903 – je suis en vacances	*lieu de vacance, bébé, fenêtre, soleil, corridor, ouvriers, magasin*
6904 – l'appartement qui pue	*appartement, merde, puer, nettoyer, sol*
6905 – ma nouvelle maison	*maison, château, ruine, nouveau, ancien, jardin*
6906 – la visite du plombier	*salle de bain, eau, fuite, plombier*
6907 – la lettre du psy	*homme, lettre, le psy*
7001 – route bloquée	*bus, route, montagne, glissement de terrain, paysage, chemin*
7002 – je me prépare pour mon mariage	*théâtre, mariage, robe, blanche, cheveux, eau, carte de crédit, boue*
7003 – un restaurant plein de poissons	*Petit ami, restaurant, escaliers, poisson*
7004 – vrais mendiants, faux mendiants	*déguisement, mendiants, argent*
7005 – le cheval épuisé	*galoper, cheval, paysage, sommet, colline*
7006 – plus de freins	*voiture, freins*
7007 – le parapluie inefficace	*parapluie, tempête, éclair, antenne*
7008 – tout est remboursé	*supermarché, argent, remboursé*
7009 – cachée sous mon lit	*chambre à coucher, lit, se cacher*
7010 – des fourmis dans le fruit	*frère, arbres, fruits, chemin, vallée, fourmis*
7011 – vêtements perdus	*rivière, maison, vêtements, chaussures, argent, portefeuille, carte d'identité*
7012 – les dents qui tombent	*famille, mère, enfants, blessé, dents, sang*
7013 – les vêtements neufs	*maison d'enfance, colis, vêtements,*

	neufs, père, vieilles guenilles
7014 – au volant d'un énorme camion	*conduire, camion, remorque, voyage, route, freins, pluie, boue*
7015 – un mariage malheureux	*maison, escalier, mère, salle de bain, toilettes, caca, enfant, viande de poulet, courir, champ, cheval, mariage, bibliothèque*
7016 – le nouveau roi	*bataille, soldats, roi, loi*
7017 – une barrière à passer	*route, pluie, soleil, portail, autoroute, ailes*
7018 – le train attend	*train, gare, chef de gare, montre*
7019 – arrivée au port	*port, ferry, bateau, mer, sauvage, vent, demi-tour, marche arrière*
7020 – le singe sur mon lit	*hôpital, lit, noir, singe, docteur*
7021 – il avale le poisson	*nager, piscine, rouge, poisson, eau, avaler*
7022 – je quitte cet hôpital	*lit, hôpital, prison, fille, abandonnée*
7023 – plongée en eaux profondes	*bateau, océan, sauter, plonger, profond, respirer, clair, palmes, voler*
7024 – l'enfant qui fait caca	*maison, retour, fils, étreindre, caca*
7025 – le bateau prêt à partir	*bateau, mère, capitaine, mourir, voyage, alimentation, piano*
7026 – le chien sans pattes	*maison, nettoyer, chien, jambes/pattes, couper, miroir, vieil homme*
7027 – trop chaud !	*chaud, T-shirt, se dévêtir, vêtements*
7028 – je rentre dans le rang	*docteur, faire la queue, gens, argent*
7029 – agent de sécurité	*maison, film, mère, soldat, cheveux, gens*
7030 – l'éléphant aux toilettes	*éléphant, tête, toilettes, homme, grande porte*

Annexe 3

Index des éléments oniriques
apparaissant dans les rêves cités

élément (section) : référence du rêve - page

Abandonné : 4331, 7022
Accident (5.5) : 6201
Adolescents : 3801
Ailes : 7017
Alimentation (5.6) : 4313, 4705, 6501, 6903, 7025
Ami, amie (5.3) : 4101, 4221
Angoisses : 2302
Animaux morts (5.7, 5.8) : 6802
Anniversaire, célébration (5.6) : 4313
Antenne (5.6) : 7007
Appartement (5.4) : 4101, 4121, 4802, 6401, 6902, 6904
Appel téléphonique, téléphone (5.6) : 4502
Araignées (5.8) : 4401
Arbitre (5.3) : 4251
Arbres, arbres fruitiers (5.1) : 4401, 7010
Arc (5.6) : 4214 -
Argent (5.6) : 3801, 4603, 7004, 7008, 7011, 7028
Armoire : 4603
Ascenseur (5.6) : 4314
Attraper : 6119
Aube, aurore (5.1) : 4411, 4431 -
Autorité supérieure : 2305 -
Autoroute (5.5) : 7017 -
Avaler : 7021
Aveugle, non-voyant (5.7) : 3503 -
Bagarre, se battre : 4315, 6114 -
Bas, descendre (5.1) : 4314 -
Bataille, champ de bataille, guerre (5.2) : 7016
Bateau (5.5) : 7019, 7023, 7025 -

Bébé (5.3) : 3801, 4213, 4221, 6115, 6117, 6501, 6804, 6901, 6903
Bibliothèque (5.6) : 2307, 4902, 7015 -
Blanc (5.10) : 4704 -
Blessé (5.7) : 7012
Boites, colis (5.6) : 7013
Bonbons : 4331
Bouche (5.7) : 6116 -
Boue (5.1) : 7002, 7014 -
Bras (5.7) : 6803 -
Brouillard (5.1) : 0001, 4214 -
Bruit : 4353 -
Brûler (5.2) : 4411
Buissons : 3502 -
Bureau (5.4) : 4212, 4352 -
Bus, autocar (5.5) : 7001 -
Caca, merde, matières fécales (5.7) : 6904, 7015, 7024 -
Cachette, se cacher (5.2) : 0001, 4805, 6113, 6603, 7009 -
Cadavre (5.7) : 4411, 6118
Café, restaurant (5.4) : 4353 -
Camarades de classe : 6115 -
Cambriolage, voleur (5.3) : 4805
Camion (5.5) : 7014
Capitaine (5.3) : 7025
Carte de crédit (5.6) : 7002
Carte d'identité (5.6) : 6602, 7011
Chambre à coucher (5.4) : 2306, 7009
Champs (5.1) : 7015
Changement : 6115
Chantier (de construction) (5.4) : 6801
Chapeau : 4342
Charrette (5.5) : 4901
Château (5.4) : 6905
Chats (5.8) : 4802
Chaud, chaleur (5.1) : 7027
Chaussures (5.6) : 3504, 4351, 7011, 4102
Chef de gare (5.5) : 7018
Chemin, route (5.5) : 4431, 7001, 7010
Chercher, rechercher : 6119, 6401
Cheval (5.8) : 7005, 7015

Chevaucher : 3701, 7005, 7030
Cheveux (5.7) : 0001, 6116, 7002, 7029
Chien (5.8) : 4801, 7026
Chute : 6500
Cible (5.6) : 4214
Clair (5.1) : 7023
Classe (5.4) : 4215, 4350
Clé (5.4) : 4101
Cochon (5.8) : 4241, 6118
Colère : 6801
Colline, montagne (5.1) : 7005
Combinaison spatiale : 6114
Compétition : 4251
Condamnation : 4402
Conduire (5.2 ; 5.5) : 6201, 7014
Connexion téléphonique, téléphone (5.6) : 3802
Contamination : 4421, 4422
Corridor (5.4) : 6903
Costume, vêtements (5.6) : 4402
Couper : 7026
Couple : 4353
Courir, être pourchassé (5.2) : 6113
Cuisine (5.4) : 0001, 4313, 6801
Cuisiner (5.2) : 4313, 6801
Culpabilité : 4352, 6112, 6803
Cygnes (5.8) : 4704
Dauphin (5.8) : 6603
Déguisement, déguisé (5.6) : 6114, 7004
Déménagement, déménager (5.2 + 5.4) : 2307, 4902
Dents (5.7) : 7012
Désordre : 6116, 6902
Destination (5.5) : 2305
Docteur, médecin (5.3) : 6901, 7020, 7028
Dôme : 4704
Douche (5.1 + 5.2) : 4331, 4423
Douleur (5.7) : 4124
Droite (5.1) : 4241
Eau (5.1) : 3501, 4213, 4215, 4251, 4401, 4411, 4421, 4422, 4602, 6906, 7002, 7021

Eau d'égout (5.1) : 4215
Echelle (5.6) : 6601
Eclair (5.1) : 7007
Eléphant (5.8) : 7030
Embrasser : 4314, 6113
Enfant (5.3) : 3701, 3801, 4312, 4331, 4351, 4602, 4805, 6119, 7012
Entaille, plaie (5.7) : 4124
Entrer : 4121
Epier : 6112
Epoux, épouse (5.3) : 4102
Eruption volcanique (5.1) : 4211
Escalier (5.4) : 4101, 7003, 7015
Espace sacré (5.4) : 4702
Etages supérieurs (5.4) : 2307, 4101, 7003, 7015
Etreindre, embrasser : 7024
Etudiants : 4215
Examen, test (5.2) : 4350
Faire la queue : 7028
Famille (5.3) : 4313, 4321, 6119, 7012
Fantôme (5.3) : 4213
Fenêtre (5.4) : 4321, 4802, 6903
Fête, célébration (5.6) : 4313, 4321, 4704, 7015
Feu (5.1) : 4411
Fille, enfant (5.3) : 6801, 7022
Film (5.6) : 3504, 7029
Fils, enfant (5.3) : 7024
Flèche (5.6) : 4214
Forêt (5.1) : 3504, 4214
Fourmis (5.8) : 3504, 7010
Fragile : 6901
Fraternité : 4702
Freins (5.5) : 7006, 7014
Frère, sœur (5.3) : 7010
Froid (5.1) : 4321
Fruit (5.1; 5.6) : 7010
Fuite (5.1) : 6906
Fusil (5.6) : 6118
Gardiens : 4402, 4705

Gare ferroviaire (5.4; 5.5) : 2305, 6201, 6602, 7018, 7029
Gens (5.3) : 4311, 4331, 4353, 6802, 7028
Glissement de terrain : 7001
Gorge (5.7) : 6116
Grands-parents (5.3) : 4315, 4321
Grenier (5.4) : 2307, 4902
Grille, portail (5.4 ; 5.6) : 7017
Grimper, monter (5.2) : 4431, 6601
Guérison : 2308
Guerre (5.2) : 7016
Handicapé (5.3) : 4801
Haut (5.1) : 3502, 4314, 6601
Hôpital (5.4) : 7020, 7022
Hôtel (5.4) : 3504, 4211
Immeuble effondré (5.4) : 2303, 4331
Incapacité de bouger (5.2) : 2306, 4342, 6803
Incapacité de parler : 4331
Incapacité de sentir : 4805
Infraction, faute, action illégale : 6113
Jambes (5.7) : 2308, 4342, 6803, 7026
Jardin (5.4) : 6905
Joie : 4352
Jouer : 4351
Juge (5.3) : 4251
Jumeaux, jumelles (5.3) : 6118
Lac (5.1) : 4411, 4602
Laid : 6804
Lait (5.6) : 4312, 6501
Langage, langue : 4351
Laver (5.2) : 4422, 7002
Lieu de vacances (5.4) : 6903
Lit (5.4) : 4804, 4805, 7009, 7022
Lit d’hôpital : 7020
Livre (5.6) : 2304
Lumière (5.1) : 4423, 4703, 4704
Magasin, faire du shopping (5.2, 5.4) : 6111
Main (5.7) : 4241, 6601
Maison (5.4) : 4321, 6905, 7015, 7024, 7026

Maison (à la), chez soi (5.4) : 3501, 3503, 3801, 4212, 4331, 4603, 7011, 7013, 7024, 7029
Maison d'enfance (5.4) : 2302, 7013
Maison des parents (5.4) : 4341, 7013
Manger (5.2) : 4705
Marche arrière (5.1, 5.2) : 7019
Mari, compagnon (5.3) : 4321, 4421
Mariage, noce (5.2) : 4102, 4221, 4311, 7002, 7015
Méchant : 6114
Mendiants (5.3) : 6902, 7004
Mer, océan (5.1) : 4401, 4803, 6603, 7019, 7023
Mère (5.3) : 2301, 3501, 4124, 4343, 4802, 7012, 7015, 7025, 7029
Meubles, mobilier : 4321
Miroir (5.6) : 4313, 6111, 7026
Moment sacré : 4703
Monstre (5.3) : 2310
Montagne (5.1) : 4123, 4211, 4431, 7001
Montée, pente ascendante (5.1) : 3502
Montre : 7018
Mort (5.7) : 4411, 4342, 4803, 4501, 4502, 6802
Mouillé (5.1) : 3501, 6906
Mourir (5.2) : 4211, 7025
Musicien, artiste (5.3) : 4353
Nager (5.2) : 4803, 7021
Neige (5.1) : 6118
Nettoyer (5.2 + 5.4) : 4215, 6904, 7026
Noir (5.10) : 4102, 4705, 4804, 7020
Noir et blanc (5.10) : 3504
Nourriture : voir alimentation
Nouveau né (5.3) : 6901
Nouveau trimestre : 4215
Nouveaux vêtements (5.6) : 7013
Nouvelle maison (5.4) : 6905
Noyer, noyade (5.1 + 5.2) : 4401
Nu, nudité (5.2 ; 5.7) : 4312, 4704, 6802, 6803, 6804
Nuages (5.1) : 4211
Nuit (5.1) : 4213, 6802
Obscurité, sombre (5.1) : 4423, 6603

Océan, mer (5.1) : 4401, 4803, 6603, 7019, 7023
Ongles (5.7) : 4804
Organisation secrète : 6118
Ouvert (porte) : 3801, 4101, 4121, 4321
Ouvrier (5.3) : 6903
Pages blanches : 2304
Pâle : 6804
Palmes : 7023
Papier buvard : 2307, 4902
Paralysé, handicapé (5.7) : 4801
Parapluie (5.6) : 7007
Parents (5.3) : 4313, 4341, 4343, 7013
Paysage (5.1) : 4211, 4422, 7001, 7005
Pénis (5.7) : 4804
Pente, talus : 3701, 4123
Perdu, égaré : 6602
Père (5.3) : 0001, 2301, 4341, 7013
Petit ami, compagnon (5.3) : 3802, 4423, 7003
Peur : 2306
Piano : 7025
Pipi, caca, toilettes, matières fécales (5.2) : 6802, 7024
Piscine (5.1) : 4422, 7021
Plage : 4803, 6603
Plaie, blessure (5.7) : 4124
Plombier (5.3) : 6906
Plonger (5.1 + 5.2) : 7023
Pluie (5.1) : 3501, 7014, 7017
Poisson (5.8) : 4803, 7003, 7021
Poitrine : 4804
Police (5.3) : 4402
Pont (5.5) : 4351
Port (5.4) : 7019
Porte (5.4) : 3801, 4101, 4121, 4321, 7015
Portefeuille (5.6) : 6602, 7011
Pourchassé, poursuivi (5.2) : 2310, 6113
Pourri, pourriture : 4901
Poursuite : 2310
Poussière : 7026

Précipice : 6500
Prendre un train, un avion (5.5) : 7018
Prétendre, faire semblant : 6113
Prison (5.4) : 4402, 7022
Professeur, enseignant (5.3) : 4215
Profondeurs : 7023
Puer, puanteur : 6904
Rampe (5.6) : 4314
Rapide, vite : 6201
Règles, loi : 7016
Rembourser : 7008
Remorque : 7014
Rénovation (5.4) : 6902
Requin (5.8) : 6603
Respirer (5.7) : 7023
Restaurant (5.4) : 6804, 7003
Riche : 4603
Rivière (5.1) : 7011
Robe : 3502, 4102, 4121, 6111, 6801, 7002
Robe blanche, robe de mariée : 3502, 4102, 7002
Roi, président (5.3) : 7016
Rouge (5.10) : 0001, 7021
Route, rue, chemin (5.5) : 3502, 3701, 4213, 4353, 6201, 7001, 7014, 7017
Ruines (5.4) : 6905
Sable (5.1) : 3701, 4123, 4351
Sale : 6801, 6902
Salle de bain, douche, se laver (5.4) : 6112, 6906, 7015
Sang (5.7) : 4124, 4251, 6118, 7012
Sangsues : 2308
Saut, sauter : 7023
Sauvage : 7019
Se déshabiller, se dévêtir, nu (5.7) : 6802, 7027
Seins (5.7) : 4312, 6501
Serpent (5.8) : 4803, 4804
Siège roulant : 4801
Silence : 6112, 6804
Singe (5.8) : 7020
Soir (5.1) : 6201

Sol (5.4) : 6904
Sol mouillé (5.1) : 6906
Soldats (5.3) : 7016, 7029
Soleil, beau temps (5.1) : 4351, 4704, 6903, 7017
Sommet (5.1) : 3701, 7005
Sonnerie, sonnette : 3801
Spectateurs : 4251
Statue : 4342
Supermarché (5.5) : 4343, 7008, 6111
Tampons : 4124
Tante : 4123
Téléphone, portable (5.6) : 3802, 4502, 6602
Tempête (5.1) : 7007
Temps, heure : 7018
Tente : 6113
Tête (5.7) : 4901, 7030
Téter : 4312, 6501
Théâtre : 4311, 7002
Tirer : 4123
Toilettes (5.2 + 5.4) : 6802, 7015, 7024, 7030
Toit (5.4) : 4314, 7030
Tomber : 6500
Tour (5.4) : 2303
Tourner, faire demi-tour : 4431, 7019
Train (5.5) : 2305, 6201, 6602, 7018
Travail : 4352
T-shirt : 7027
Tuer (5.2) : 4315, 4341, 4402, 6118
Tuyau : 4422
Uniformes : 4705
Univers : 4703
Urine, pipi (5.7) : 4421
Vagues (5.1) : 4251, 4401
Vallée (5.1) : 7010
Vélo (5.5) : 3701
Vent (5.1) : 4321, 7019
Vêtements (5.6) : 6801, 7011, 7027
Viande : 7015

Vieillard, vieil homme (5.3) : 4901, 7026
Vieille maison (5.4) : 6905
Vieilles affaires : 2307, 4902
Vieux vêtements (5.6) : 7013
Vile natale (5.4) : 4341
Violence : 4343
Virus (5.7) : 4421
Voiture (5.5) : 0001, 6201, 7006
Voler (5.2) : 2303, 3501, 7023
Voleur, cambrioleur (5.3) : 4315, 4431
Vomir : 6116, 6501
Voyage (5.2) : 4122, 4423, 6602, 7014, 7025
Yeux (5.7) : 3503, 4703, 6114

Bibliographie

Crabbé, Jean-Michel, *Le journal de mes nuits - comprendre ses rêves.* Robert Laffont, Paris 2010.

Delaney, G. *New Directions in Dream Interpretation*, State University of New York Press, Albany, (1993).

Freud, Sigmund. *Interpretation of Dreams*, multiple publishers & translators; 1st pub. Austria (1899).

Garfield, Patricia L, *Creative Dreaming* (1974).

Hoss, R. J. *Dream Language*, Innersource, Ashland, (2005).

Jouvet Michel, *Le sommeil et le rêve,* O. Jacob 1992.

Jung, Carl Gustav, *The analysis of dreams. Coll. works* (Vol. 4). London, Routledge and Kegan Paul.

Jung, Carl Gustav, (1928c [1948]). *General aspects of dream psychology. Coll. works* (Vol. 8). London: Routledge and Kegan Paul.

Jung, Carl Gustav, (1931-34). *The practical use of dream analysis. Coll. works* (Vol. 16). London: Routledge and Kegan Paul.

Jung, C.G., *L'homme à la découverte de son âme*.

Jung, C.G., *L'homme et ses symbols.*

Jung, C.G., *Sur l'interprétation des rêves*.

Krippner, S. *Dreamtime & Dreamwork*, Jeremy P. Tarcher, New York (1990).

Laberge Stephen P*., "Evidence for lucid dreaming during REM sleep."* Sleep Research, 1981

Lasley, J. *Honoring the Dream*, PG Print (2004).

Magnin Pierre, *Le Sommeil et le Rêve* - PUF "Que Sais-je", 1990.

Shainberg, Catherine *Kabbalah and the Power of Dreaming: Awakening the Visionary Life*, Inner Traditions, (2005).

Taylor, J. *Where People Fly and Water Runs Uphill*, Warner Books New York, (1992).

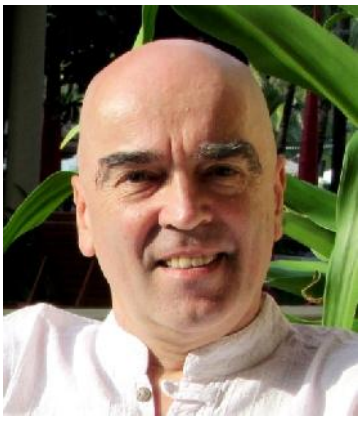
Trabach-Valadier C., *"Les fonctions du rêve : à propos de la neurobiologie du sommeil paradoxal."* Thèse de médecine, Univ. Claude Bernard, Lyon 1988.

Ullman, M.; Zimmermann, N. *Working with Dreams*, Jeremy P.Tarcher Inc., Los Angeles, CA, 1985.

Ullman, M. *Appreciating Dreams: A Group Approach*, Cosimo Books, New York, 2006.

Van de Castle, R. *Our Dreaming Mind*, Ballantine Books, New York (1994).

Webb, C., *Organic Dream Integration* (1999), The DREAMS Foundation.



A propos de l'auteur

Né en Belgique en 1950, père de 5 enfants, juriste de formation à l'origine, Michel Claeys Bouuaert s'est rapidement réorienté vers l'éducation, le développement personnel et la relation d'aide. Dès les années 1970, captivé par la mouvance des «*psychologies humanistes*», il eut l'occasion d'explorer un grand nombre d'outils psychothérapeutiques, dont la Gestalt, la PNL, l'hypnose Ericksonienne, la Psychosynthèse, l'analyse transactionnelle...

Au fil des ans et de son expérience comme animateur et psychothérapeute, Michel Claeys a développé une approche personnelle, appelée **Thérapie du Moi Essentiel** (*Essence Therapy*), qu'il enseigne aujourd'hui. Son approche se situe dans la ligne des psychologies humanistes (approche rogérienne, Gestalt, dialogue intérieur) mais inclut également des aspects de psychologie cognitivo-comportementale dans une perspective transpersonnelle. Comme bien d'autres thérapeutes contemporains, Michel Claeys considère que le psychologique et le spirituel sont indissociables, voire une seule et même chose. Dans son approche, le «*travail intérieur*» trouve une place centrale, visant à identifier les espaces blessés (l'enfant blessé) et l'espace ressource (le «Parent Intérieur», soit la partie de notre être capable de se relier consciemment à notre «nature profonde», notre Moi Essentiel). L'ancrage dans ce Parent Intérieur – et le recadrage mental, émotionnel, énergétique qui s'ensuit – se révèle être l'objectif fondamental de tout travail thérapeutique, comme de toute démarche de développement personnel. Dans ce travail, le rêve trouve également une place importante, étant utilisé autant que possible pour identifier

et accéder aux différents espaces intérieurs, comme guide et support au travail intérieur.

Michel Claeys saisit toutes les opportunités pour établir des passerelles. Que ce soit entre la psychologie et la spiritualité, le développement personnel et l'éducation, le thérapeutique et l'écologique, le scientifique et le politique, l'occident et l'orient... tout apparaît comme étant fondamentalement lié, voire complémentaire, systémique. Son livre *La Source au coeur de l'être* en fait une belle démonstration.

Se retrouvant, poussé par la vie, à travailler en Chine (depuis 2001), il intervient dans de nombreuses universités chinoises et offre des formations dans les domaines de l'éducation émotionnelle, de la psychothérapie transpersonnelle (*Essence Therapy*) et du travail du rêve. Il y a fondé la ***China Association for Essence Therapy*** dont il est président honoraire. Il s'y est également consacré à l'enseignement des outils d'éducation émotionnelle. L'éducation émotionnelle, dit-il, n'est pas seulement une exigence pour la réussite personnelle des individus, elle représente aussi un impératif pour tout éducateur, un garant pour la réussite de l'enseignement dans son ensemble. Qui plus est, elle représente une condition fondamentale pour le développement, dans notre société humaine, des conditions qui permettront aux jeunes générations de trouver des solutions aux défis auxquels nous sommes confrontés.

Auteur de plusieurs ouvrages sur le sujet, Michel Claeys organise en France, depuis 2011, le ***FORUM DE L'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE*** (qui réunit chaque été plus d'une centaine de personnes – voir le blog www.education-emotionnelle.com). Entouré d'une équipe compétente et motivée, il fonde en 2013 l'**Association pour l'Éducation Émotionnelle** et offre désormais des formations professionnelles en France également (voir www.michel-claeys.com). Michel Claeys envisage de se réinstaller en France en 2014 afin de se consacrer davantage au travail de formation en Europe.

Michel Claeys Bouuaert est l'auteur de plusieurs ouvrages disponibles en français (ainsi qu'en chinois et en anglais) :

- **THÉRAPEUTE À CŒUR OUVERT**, relation d'aide et ouverture transpersonnelle (Éditions Le Souffle d'Or, 2008).

- **PRATIQUE DE L'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE** - apprentissage de la relation et de la communication justes (Éditions Le Souffle d'Or, 2004, 2008).
- **ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE - GUIDE DE L'ANIMATEUR** (Éditions Le Souffle d'Or, 2008).
- **L'APPEL DU RÊVE** – guide d'interprétation et de thérapie par le rêve (publié en Chinois, 2010). PDF français gratuit.
- **LA SOURCE AU CŒUR DE L'ÊTRE** : fondements et pratique de la thérapie du Moi Essentiel. (Publié en Chinois, 2013). PDF français gratuit.
- **L'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE : DE LA MATERNELLE AU LYCÉE** – 200 activités pédagogiques et ludiques (À paraître aux Éditions Le Souffle d'Or, mai 2014).

www.michel-claeys.com

www.education-emotionnelle.com

(4e de couverture)

L'appel du rêve
A l'écoute du miroir intérieur

Michel Claeys Bouuaert

Qu'il soit compris, mémorisé, ou non, le rêve représente une dimension importante dans le vécu des individus. Il est aussi un outil remarquable de développement personnel. Mais il reste considéré par beaucoup comme impénétrable, voire fantaisiste, malgré le travail important qui lui a été consacré depuis un siècle. Ce livre aborde le sujet avec une clarté et une autorité qui s'affirment au fil des pages. La logique du langage métaphorique est démontrée sur base de quelques 130 exemples de rêves simples, éclairants, souvent émouvants. Et l'auteur recadre ces messages oniriques dans une perspective de développement personnel, voire spirituel, qui donne à ce travail une dimension qui sort du commun.

Bien plus qu'un guide d'interprétation, ce livre explore le travail intérieur qu'il est possible (et souhaitable) de faire sur base des éléments fournis par les rêves. Le travail du rêve apparaît ainsi, non pas comme un simple jeu d'interprétation, mais bien davantage comme un outil de développement personnel, un moyen essentiel pour accéder à des ressources intérieures souvent inexploitées, voire insoupçonnées.

Livre de référence pour tout thérapeute, cet ouvrage permettra à chacun d'y trouver, à son rythme, des clés utilisables.

Michel Claeys Bouuaert, psychothérapeute et formateur, vit, travaille et enseigne à Pékin depuis 2001. Professeur Honoraire à la Faculté de Psychologie Appliquée de la Beijing Union University, il est formé à la Gestalt, l'hypnose Ericksonienne, la PNL, la Psychosynthèse, ainsi qu'à d'autres approches de psychologie humaniste et transpersonnelle. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages parus en français et en chinois :

- THERAPEUTE A CŒUR OUVERT, relation d'aide et ouverture transpersonnelle.
- PRATIQUE DE L'EDUCATION EMOTIONNELLE - apprentissage de la relation et de la communication justes.
- EDUCATION EMOTIONNELLE - GUIDE DE L'ANIMATEUR
- L'EDUCATION EMOTIONNELLE, de la maternelle au lycée – 200 activités pédagogiques et ludiques.
- LA SOURCE AU COEUR DE L'ETRE – fondements et pratique de la thérapie du Moi Essentiel.