

# Le travail sur les rêves est-il une thérapie ?

Le travail sur les rêves nous emmène vers une connaissance de soi, une prise de conscience de ce que nous sommes. Il nous aide à être pleinement ce que nous sommes.

Cette connaissance de soi, cette prise de conscience peut se traduire par des mots. Nous pouvons nous dire: voilà comment je suis, voilà comment je me comporte dans telle situation. Mais ces mots ne sont jamais définitifs. Ils évoluent sans cesse. Ils dépendent de là où le rêve oriente notre regard à un moment précis. Plus tard ils seront nuancés, modifiés même. Un jour nous pouvons nous voir blanc, le lendemain noir mais ce sera la même réalité qui est complexe. "Le mot n'est pas la chose" disait Krishnamurti. Le mot est figé. Or la réalité n'est pas figée. Nous sommes en perpétuelle évolution. Les rêves nous aident à avoir cette souplesse nécessaire, cette adaptation mentale pour capter la vie en nous.

Cette souplesse est incompatible avec le jugement. Il ne peut y avoir de jugement si nous cherchons à approcher la réalité de ce que nous sommes. La réalité est ce qu'elle est. Bien entendu les jugements existent. Ils ont été créés en nous par notre environnement. Les rêves nous aident à les reconnaître à les mettre à distance.

Les rêves utilisent souvent (pas toujours) ce qui est connu par le rêveur, son passé (ce qu'il a vécu la veille, dans son enfance ...). Ils agencent ce passé à leur façon en mélangeant les souvenirs afin que nous prenions conscience de comment nous sommes, comment nous vivons aujourd'hui. Comment aujourd'hui nous sommes conditionnés par notre passé, comment nous sommes forgés par ce que nous avons fait, vécu. Le but est de faire en sorte que nous acceptions pleinement ce passé, ce vécu afin de nous en libérer pour vivre pleinement notre présent.

Cette connaissance de soi, cette prise de conscience se fait aussi et surtout par du non verbal. Nous ressentons ce que nous sommes comme nous ressentons notre corps, notre respiration. Nous accédons à une "connaissance" souterraine qui appartient à un autre monde en nous. C'est par exemple cette perception de la rêveuse dans "[Le rêve de l'œuf](#)"

Cette connaissance de soi, cette prise de conscience débouchent sur des évolutions, des transformations qui nous surprennent car elles ne sont pas le résultat d'un vouloir, d'un désir. C'est comme si nous avions été opérés et changés sans que nous y soyons pour quelque chose. D'ailleurs les rêves utilisent souvent cette notion d'opération physique, de soins en hôpital. Ces transformations nous réconcilient avec nous-mêmes. Elles nous permettent d'être plus en lien avec les autres (avec le monde) sans nous confondre avec eux.

Peut-on parler de thérapie?

Le dictionnaire nous dit que ce mot vient du grec *therapeia* qui veut dire soin, cure. Si un soin est nécessaire c'est que nous sommes malades et que nous souhaitons supprimer cette maladie. Ce qui précède est loin de la description d'une méthode pour supprimer une maladie sauf à dire que cette maladie est dans chaque être humain, qu'elle fait partie de sa nature et qu'elle s'appelle inconscience.

Les personnes qui sont vraiment engagées dans un travail sur leurs rêves ne se posent plus cette question.

Quant à celles qui cherchent une méthode pour supprimer un mal être en se reniant elles-mêmes, c'est-à-dire sans se remettre en question, soit elles évolueront dans leur recherche soit elles passeront bien vite à d'autres méthodes.

A la question "qu'est-ce que le travail sur les rêves?" voici une réponse donnée par un rêve à une rêveuse qui s'était posé la question de la thérapie

## Religion intérieure

### 1. Rêve - L'interprète l'emmène dans une église

L'interprète de rêves l'emmène dans une église. Là elle voit une amie d'enfance très pieuse qui prie. L'interprète dit bonjour au prêtre. La rêveuse se présente. Le prêtre lui demande en riant de lui montrer son identité. Il la prend par la main et la fait tourner autour d'elle même. Elle trouve que cette église est super créative. C'est une nouvelle religion. Elle se sent bien.

Puis elle arrive à côté d'un manège où un groupe de personnes font un cercle en dansant. L'interprète est déjà dans le cercle. Elle y entre avec son compagnon.

À son réveil la rêveuse s'est trouvée dans un état de légèreté, de bien être, de paix.

Ce rêve était probablement une réponse à une question qu'elle se posait plus ou moins consciemment. "Ce travail sur les rêves que j'ai entrepris depuis quelque temps déjà, qu'est-ce que c'est, où cela m'amène-t-il?" D'ailleurs elle s'était réellement posé la question: est-ce une thérapie? Son interprète lui avait demandé sa réponse. Elle avait répondu: non ce n'est pas une thérapie. Ce n'était pas ce qu'elle connaissait des thérapies mais elle ne savait rien dire de plus.

Mais revenons à ce rêve. Cette église où l'emmène son interprète de rêves, c'est-à-dire son travail d'accueil de ses rêves, ne correspond pas ou peu à l'image qu'elle se fait d'une église actuellement.

Pour être dans cette église il faut montrer son identité en tournant autour de son axe comme une danseuse. Son identité réelle correspond à toutes les parties qui la composent. Ce n'est pas seulement ce qu'elle montre ordinairement, sa face avant mais toutes ses faces en particuliers ses parties inconscientes qui sont dans le dos, sur les côtés. Le prêtre pose sa question en riant car elle est dans une ambiance de détente, de bonne humeur. Il n'y a pas vraiment d'obligation immédiate.

Cette danse autour de son axe c'est aussi pour le ressentir cet axe autour duquel s'organise la totalité de ce qu'elle est.

Cette image de la danse autour de son axe est complétée par la danse en cercle autour du centre. Ce centre, Jung dirait le Soi, est cette sécurité qui nous détermine, cette pierre solide, immuable dont parlent les alchimistes et qu'ils nomment la pierre philosophale.

