

# Lâcher prise, Libération

[24 septembre 2018](#) [lesrevesetlavié](#)

Dans les rêves le lâcher prise apparaît souvent associé aux toilettes, ce lieu où l'on se libère de tout ce qui encombre, de tout ce qui n'est pas utilisable, exploitable par le corps. En général cela signifie se libérer de ce qui encombre le psychisme.

Nombreux sont les rêves où le rêveur est à la recherche de toilettes, n'en trouve pas ou se trouve dans l'impossibilité de les utiliser pour de nombreuses raisons : Elles sont bouchées, la porte ne ferme pas à clef, il y a une très grande queue pour y accéder ... En voici un dans lequel la rêveuse a réussi à se libérer.

## Rêve – Un caca énorme

La rêveuse travaille auprès d'enfants dans l'Éducation Nationale. Elle est dans un bâtiment administratif avec une collègue amie qui doit passer devant un jury pour présenter sa démission. Après avoir travaillé de nombreuses années à son poste actuel, cette collègue a décidé de partir pour une expérience au Canada. Elle a envoyé une lettre à sa hiérarchie pour annoncer sa démission mais aussi pour expliquer les raisons de son départ. Elle a beaucoup travaillé à cette lettre pour décrire son cheminement pendant toutes ses années de travail et montrer que son besoin d'aller vers autre chose est dans la continuité de son travail. Elle a très peur que sa responsable, qui est la présidente du jury, lui mette des bâtons dans les roues.

Voici comment la rêveuse parle de la suite de son rêve : Je lui ai dit : Moi je pense que cela va bien se passer. Je me suis approchée d'elle et l'ai embrassée sur le front en lui disant : tout se passera bien. A ce moment là j'ai eu une envie subite d'aller aux toilettes. J'étais très pressée. J'y suis allée en disant à ma collègue que je reviendrai. Elle, elle attendait d'être reçue.

Je suis entrée dans les toilettes et j'ai fait un énorme caca. Ça n'arrêtait pas. Je me disais : les toilettes cela ne va pas suffire. Cela me paraissait complètement disproportionné, énorme par la quantité et la grosseur de ce qui sortait. J'étais très surprise et un peu inquiète. Ça sortait, ça sortait, ça sortait. Puis à un moment j'ai tiré la chasse d'eau avec inquiétude. Apparemment le courant a été assez fort pour tout emmener et cela m'a vraiment fait beaucoup de bien. En sortant il y avait une petite fille. Je lui avais dit d'attendre pour pouvoir finir ce que j'avais à faire. Je lui ai dit qu'elle pouvait y aller maintenant.

Je suis retournée à l'endroit où il y avait le jury. J'ai aperçu mon amie à travers une vitre. Elle m'a regardée en faisant un petit signe. J'ai compris que ce n'était pas tout à fait terminé mais que cela s'était bien passé. Elle avait été entendue. Puis l'entretien se termine, elle sort. Je la prends dans mes bras. Elle est contente, elle souffle. Ça a marché.

Nous comprenons à la lecture de ce rêve que la rêveuse s'est réveillée dans une profonde détente. Cette détente, nous l'associons à celle de la rêveuse au moment où dans le rêve elle a réussi à se débarrasser de tout ce qui encombrait ses intestins. Mais elle est aussi celle de la rêveuse et de son amie quand elles apprennent que le jury a accepté la démission. Il y a un parallélisme évident entre les deux histoires ( le caca et l'entretien

avec le jury) qui se déroulent en même temps. Le parallélisme est même mis en scène à la fin quand l'amie fait signe que l'entretien s'est bien passé mais qu'il faut encore attendre, le temps d'attente correspondant au moment où la petite fille va aux toilettes. Il semble que ces deux histoires soient là pour insister sur la [synchronicité](#) entre deux aspects du mécanisme de lâcher prise. L'un étant d'ordre physique, l'autre psychique.

L'amie et la petite fille sont deux parties inconscientes de la rêveuse, qui dans ce rêve, agissent de concert avec la rêveuse (son moi) pour que l'ensemble de sa personnalité (sa totalité ou [Soi](#)) aille vers un renouveau profond qui correspond à ce travail au Canada. A propos du Canada, la rêveuse indiquera que dans ce pays il y a de nombreuses expériences novatrices dans le domaine de l'éducation. C'est pourquoi ce travail au Canada est très attirant pour elle.

Il faut noter que cette libération (ou l'acceptation de la responsable) a été possible grâce à l'action de l'amie pour faire le point sur ses années de travail et montrer que son besoin de renouveau était le résultat d'un cheminement. Le lâcher prise, même s'il arrive soudainement sans rapport avec notre volonté, est le résultat d'un travail. Un « travail » qui se fait en nous mais aussi par nos actions concrètes comme quand nous disons « travail sur les rêves ».

La tentation est grande pour la rêveuse de considérer ce rêve comme ce qui pourrait arriver par la suite c'est-à-dire comme un rêve prémonitoire. Elle se mettrait à rechercher du travail au Canada pour que le rêve se réalise ou elle se poserait sur un petit nuage en attendant que le rêve se réalise indépendamment d'elle. D'une façon générale ce n'est pas l'orientation qu'il faut privilégier.

L'attitude juste est plutôt de se mettre à l'écoute de soi et autour de soi pour repérer le renouveau, la vie qui est à l'œuvre afin de la laisser s'épanouir tout en repérant et en acceptant les forces qui refusent ce renouveau et nous maintiennent dans le passé.

Repérer de nouvelles attitudes qui apparaissent spontanément en nous mais aussi des événements indépendants de notre volonté. Pour la rêveuse, ces événements pourraient être par exemple, mais pas nécessairement, des appels à ce qu'elle recherche un nouveau travail et pourquoi pas au Canada. Dans le cas présent cela sera probablement beaucoup plus subtil dans la mesure où la rêveuse est en retraite, que malgré une passion et un engagement pour son travail dans sa vie professionnelle elle n'est plus dans une attente concrète de ce genre.