

Les clefs pour se maîtriser ou la rencontre avec ses ombres ?

Les clefs pour se maîtriser.

Ce titre alléchant, qui envahit le domaine public, est très souvent bien loin des messages que peuvent nous apporter les rêves.

Il évoque que nous avons des comportements non souhaités par nous, notre entourage, la société, que nous voulons maîtriser comme le ferait un dompteur face à une bête sauvage. Ce dressage serait possible grâce à des clefs, des méthodes que nous pourrions appliquer à notre personnalité.

Nous serions une sorte de machine que nous pourrions déprogrammer puis reprogrammer à notre convenance comme on pourrait le faire pour des robots. Le monde marchand est de plus en plus friand de robots. Le robot représente l'homme idéal. Il peut travailler sans avoir ces comportements non souhaités qui freinent l'efficacité, la rentabilité. Cette exigence d'efficacité nécessite des robots très perfectionnés dont le comportement se rapproche de plus en plus de celui de l'homme par ce qui est nommé "l'intelligence artificielle". Mais plus on fabrique des robots qui se rapprochent du comportement humain et plus on demande aux hommes d'être raisonnables, de nier leur côté irrationnel, d'être parfaits c'est-à-dire de se comporter comme des robots.

Nier son côté irrationnel est totalement impossible pour l'homme car ce serait nier sa nature profonde. L'inconscient agit très souvent en compensation d'un moi conscient trop orienté. Si le moi, confiant dans son pouvoir sans limites, cherche à maîtriser l'inconscient d'une façon trop extrême, avec le temps, celui-ci aura des réactions également extrêmes dans l'autre sens. C'est ce qui s'est passé récemment chez deux hommes publics français qui ont une maîtrise d'eux-mêmes, un conscient puissant orienté vers la maîtrise des événements extérieurs. Ils ont probablement eu des messages ou alertes de l'inconscient dont ils n'ont pas tenu compte. Cela s'est traduit par une alerte plus forte, un acte irrationnel, non maîtrisé par le conscient. Cet événement considéré comme une catastrophe, une carrière brisée, pourrait être s'ils en prennent conscience une occasion bénéfique de remise en question de leur fonctionnement. L'un était directeur du FMI et s'apprêtait à se présenter à l'élection présidentielle en France avec de grandes chances d'être élu. Il n'a pas pu se présenter. L'autre qui était le PDG d'une grande entreprise française s'est retrouvé emprisonné lors d'un passage au Japon.

La rencontre avec ses ombres

L'inconscient ou plus précisément [les ombres](#) sont à l'origine de ces comportements non souhaités par le moi. Voici un rêve qui montre une attitude possible avec l'ombre.

Rêve - La bagarre avec les Manouches

Je me trouvais chez mes parents, dans ma chambre. C'était le matin. En regardant par la fenêtre j'aperçus des manouches, un père et ses deux fils. Ils étaient en voiture et s'arrêtaient devant chaque maison pour y déposer des poubelles. Je sors alors de la maison pour interpeller l'un des deux garçons. C'est à peine s'il me regarde, me dévisage. Celui-ci vient voir le numéro de notre maison et me dit "on se souviendra de cette adresse". Puis il commence à partir. Je le rappelle, le provoque et lui dit de venir se battre. Au départ il hésite puis nous nous battons (je me suis d'ailleurs réveillé avec une courbature sur la fesse gauche).

A la fin de cet échange de coups nous sommes tous les deux un peu sonné. C'est comme si cela nous avait rapproché. Nous devenons alors amis. Nous allons faire du vélo sur le bord du canal Saint-Martin (près de Rennes, j'allais faire des ballades à vélo avec mes parents étant jeune)

Les manouches, les poubelles sont des parties inconscientes du rêveur qui est un jeune, un adolescent qui habite chez ses parents.

Les poubelles représentent tout ce que l'on rejette, tout ce qu'on ne sait pas assimiler, utiliser. Plus de conscience nous permettrait de voir qu'elles peuvent contenir des richesses que nous ne savons pas voir et que tout n'est pas à jeter.

Les manouches ont un style de vie très différent de la majorité de la population. Ils n'habitent pas un lieu fixe, voyagent beaucoup. Leur vie nous semble précaire mais beaucoup plus libre. Ils sont souvent rejetés.

Dans ce rêve, les poubelles déposées par les manouches devant chaque maison pourraient exprimer un juste retour à l'envoyeur. "Nous n'en voulons pas de vos déchets!" Par ce geste ils demandent au moi du rêveur de prendre conscience de toutes les ombres qu'il rejette (y compris les manouches eux-mêmes) et d'agir en conséquence. Le rêveur (son moi) n'accepte pas cette remise en question d'où la confrontation, la bagarre. Cette bagarre fait se rencontrer les deux ennemis qui deviennent amis. Devenir ami c'est se rendre compte que, bien qu'il soit différent, l'autre est tout aussi important que soi et qu'il est même complémentaire.

Ce rêve montre une évolution du rêveur qui ne s'est pas faite à partir d'un objectif d'évolution décidé par le moi conscient en appliquant une méthode pour y parvenir mais simplement en regardant en face une ombre (le jeune manouche), en acceptant la confrontation avec cette réalité intérieure.

Le manouche représente une liberté intérieure que le rêveur devait accepter pour aller vers la recherche de lui-même. Pourquoi n'acceptait-il pas cette liberté jusque là, pourquoi n'acceptons nous pas d'être libre, d'aller vers ce que nous sommes profondément? Parce aller vers ce que nous sommes c'est parfois, souvent, aller à contre courant de ce qu'on nous demande, de ce que nous impose la société, l'extérieur, que ce soit consciemment ou inconsciemment. Et aller à contre courant c'est devoir se battre contre les autres, contre soi-même (ses parties inconscientes) pour être accepté. Ce peut-être plus facile de se conformer à ce qui nous est demandé pour avoir la paix.

Ce rêve insiste sur le lien du rêveur avec ses parents. A la fin il va faire du vélo au bord du canal comme il le faisait plus jeune avec ses parents mais cette fois il y va en toute conscience en assumant sa nouvelle liberté (le manouche) qui l'autonomise par rapport à ses parents. Les parents ont été des tuteurs nécessaires un temps mais il vient un jour où il faut s'affranchir de ces tuteurs. Ces parents sont comme les clefs, les méthodes que nous recherchons pour avancer. Elles sont des tuteurs nécessaires à des moments de la vie mais il faut pouvoir s'en affranchir un jour sinon elles deviennent des carcans, des cuirasses qui, guides et protectrices au début deviennent avec le temps des prisons.

Cette nécessité de confrontation avec l'ombre, avec l'inconscient, est la base du travail sur les rêves. On la trouve partout dans ce site. Par exemple dans [le rêve de l'ours](#), [le rêve de l'enfant et la collègue](#), [Marginalité – Conformisme](#), [Accepter nos faiblesses, nos handicaps](#)

...

Voici une situation de vie qui m'est arrivée et qui aborde cette question de la recherche de clefs, de méthodes.

Peur de parler en public

J'étais embauché depuis peu dans une entreprise. On me demandait pour la première fois de faire la présentation d'un projet à une assemblée importante qui réunissait des responsables de services de toutes les régions de France. D'une façon générale je n'étais pas à l'aise pour parler en public. Par ailleurs je connaissais peu l'environnement dans lequel allait s'insérer ce projet probablement beaucoup moins que chacun des participants.

A l'approche du jour de l'intervention je commençais à être très tendu. Je m'imaginai ne plus pouvoir parler ou au moins avoir une voix très tremblante. Je voulais éviter cette situation à tout prix. A cette époque Je pratiquais beaucoup le yoga où à longueur de séances on cherche à se centrer sur les sensations physiques, à être à l'écoute de son corps. Par ailleurs j'étais très imprégné par l'enseignement de Krishnamurti qui insiste sur l'importance de s'accepter tel que l'on est, d'accepter la réalité. Je décidais donc d'appliquer ces deux clefs. Me centrer sur mes sensations corporelles et accepter que j'allais bégayer ou ne plus pouvoir parler et que je ne pourrai pas l'empêcher. Cette résolution m'a apaisé un peu.

Le jour de l'intervention à la tribune, pendant les quelques mots de présentation du responsable de la réunion mon cœur s'est mis à battre fort, mes membres à trembler... Je me suis centré sur mes sensations corporelles en décidant d'accepter ce qui adviendrait. Au moment où j'ai pris la parole j'étais dans la réalité, une réalité concrète, physique. J'étais moi-même et j'ai parlé comme je l'aurais fait à un ami en face de moi.

Dans cette expérience je me suis accepté tel que j'étais avec mes ombres et celles-ci n'ont pas eu à se manifester puisqu'elles étaient acceptées. Cette acceptation a été possible parce que j'ai utilisé des clefs "pour me maîtriser". Nous avons vu à l'aide du rêve sur les manouches que ce n'est pas toujours le cas. Une évolution intérieure est possible sans clef, sans méthode elle est beaucoup plus assurée, intégrée mais elle nécessite du temps, de la patience, un travail sur soi non orienté vers le résultat immédiat.

Les clefs, les méthodes peuvent être nécessaires. Il ne faut pas les refuser tout en sachant qu'elles sont comme des tuteurs, des béquilles et que notre destin est de marcher par nous-mêmes.