

dossier **INCONSCIENT**

AVOONS-LE. NOS NUITS SONT PARFOIS TRÈS LIBERTINES! ENVIES, FRUSTRATIONS... QUE SIGNIFIENT RÉELLEMENT CES RÊVERIES COQUINES? FAUT-IL CULPABILISER? EN AVOIR PEUR? DÉCRYPTAGE... LOIN DES IDÉES REÇUES.

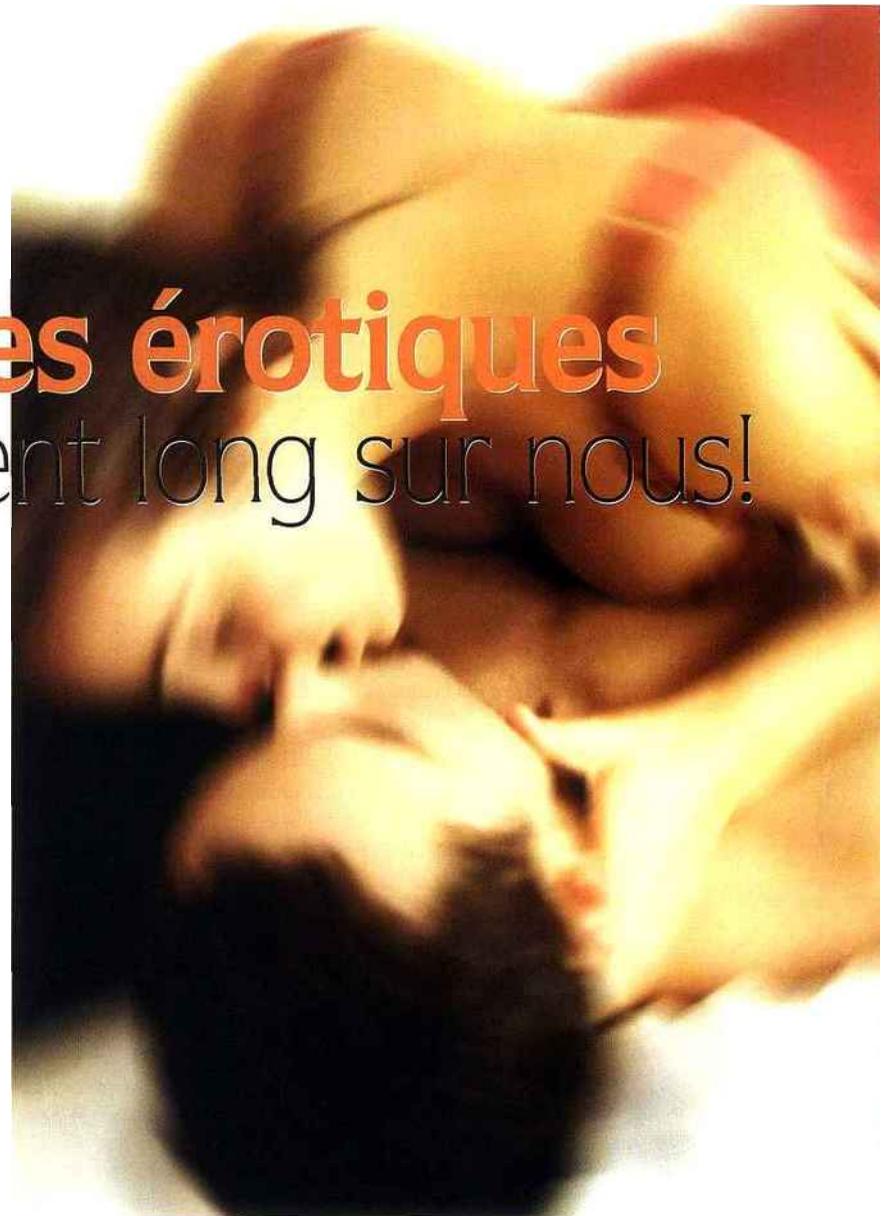
PAR VALÉRIE JOSSELIN

Les rêves érotiques ils en disent long sur nous!

Le sommeil se décompose en trois à cinq cycles de 90 minutes environ, chacun comportant une phase de sommeil paradoxal. C'est au cours de celle-ci que nous rêvons le plus. Ou, du moins, que nous nous en souvenons avec le plus de précision. Les rêves coquins viennent bousculer notre intimité, et ceci dès le plus jeune âge. Alors, au petit matin, ils nous laissent dans la stupeur, la honte ou, au mieux, dans l'amusement.

D'où viennent nos rêves érotiques?

De notre inconscient, parbleu! Sur ce point, tous les psychanalystes sont d'accord. C'est ensuite que les avis divergent. Selon Freud, les rêves seraient le fruit de pulsions sexuelles infantiles refoulées, de désirs interdits. Vous rêvez la nuit d'étreintes torrides avec votre patron? C'est qu'il vous fait de l'effet, et que vous n'osez pas vous l'avouer. Si, si! Thérapeute et analyste des rêves*, Juliette Allais trouve cette lecture pertinente dans certains cas, mais un peu réductrice. Elle préfère l'approche jungienne, qu'elle détaille dans son livre *Décrypter ses rêves* (Éd. Eyrolles). Pour Carl Gustav Jung, l'individu n'est pas uniquement guidé par la pulsion sexuelle. C'est un être en mouvement, engagé dans un chemin de vie, un parcours initiatique visant à réunir la totalité de ses facettes, y compris les plus difficiles à admettre. Le rêve apparaît alors



comme un intermédiaire privilégié permettant à l'individu d'entrer en contact avec ses profondeurs et de résoudre ses conflits psychiques. «Loin d'être la conséquence d'un traumatisme antérieur, analyse Juliette Allais, le rêve est un allié précieux qui témoigne de nos dynamiques inconscientes, qui "radiographie" à un moment de notre vie notre rapport à nous-même, mais aussi aux autres, à notre famille, à notre travail. Il nous indique à quelle étape nous sommes de notre parcours intérieur, et quel

chemin il nous reste à accomplir pour parvenir à nous réaliser pleinement.»

À quoi servent-ils?

Ainsi, si vous pensez qu'ils compensent une libido défaillante, peu épanouie ou qu'ils servent à satisfaire des pulsions sexuelles inassouvies, vous sous-estimez largement leur mission! «Comparez-les plutôt à un personnage intérieur qui vous parlerait de vous, conseille la thérapeute. Ce personnage mettrait à jour vos frustrations

et vos désirs les plus profonds»... Si l'on emprunte la voie de l'analyse jungienne, l'ami, le collègue ou l'inconnu avec lequel on fait l'amour ne doit donc pas être appréhendé uniquement comme un partenaire sexuel potentiel, mais comme un autre nous-même: une facette de notre personnalité dont nous n'avons pas conscience ou une image de l'autre que l'on aimerait s'approprier. Vous couchez avec une femme? Pas de panique, vous n'êtes pas nécessairement une bisexuelle refoulée: ce rêve vous interroge sur votre rapport au maternel, au féminin. *Idem* si vous faites l'amour à un collègue, un ami, votre beau-frère. «Il faut vous demander quelle place cet homme occupe dans votre vie, mais aussi dans votre mythologie personnelle et familiale, ce qu'il représente pour vous, ce qui vous attire en lui.» (voir encadré ci-dessous) Mais pourquoi diable entrer en contact avec l'autre – ou plutôt soi-même – par le biais de la relation sexuelle? «Le rapport physique symbolise le lien le plus intime et le plus puissant, celui qui échappe

à la raison, car il n'est que désir et pulsion, explique la thérapeute. En couchant avec l'autre, nous nous l'approprions.»

Sont-ils invouables?

Rêver de sexe est tout à fait naturel. C'est même un signe de bonne santé psychique. Mais *quid* de certains rêves dérangement, voire traumatisants, comme ceux qui mettent en scène des viols, des rapports sexuels avec des enfants ou des animaux? Peut-on les interpréter comme le symptôme d'un traumatisme, d'un fantasme névrotique? «Il n'y a pas de rêve néfaste, nous rassure Juliette Allais. L'inconscient n'est pas politiquement correct. Il ne connaît pas la censure morale. C'est tout son intérêt. Lorsqu'il produit des images crues, violentes, c'est pour nous mettre face à nos désirs, pour être certain que nous ne passions pas à côté. Vous êtes donc loin d'être un monstre de perversité! Il faut plutôt réfléchir à la portée symbolique du rêve.» Mais il est souvent difficile d'affronter une réalité que l'on a refoulée parce qu'elle nous est trop pénible. Si

ces pensées négatives perturbent vos journées, mieux vaut consulter un thérapeute qui vous aidera à analyser et à comprendre – au moyen du rêve ou par une autre approche – les problématiques qui vous font souffrir afin de les dépasser.

Moi, je ne rêve jamais!

«Impossible, rétorque la thérapeute. Tout le monde rêve. Mais certaines personnes ne s'en souviennent pas. Cette amnésie témoigne le plus souvent d'une certaine résistance inconsciente à... l'inconscient! Soit elles considèrent le rêve comme futile, ridicule ou dénué de sens, soit elles s'en méfient comme la peste! J'en veux pour preuve l'exemple de nombreux patients qui, après avoir décidé de lâcher prise, se mettaient à rêver plus que les autres. Un conseil: faites ami-ami avec votre inconscient, et il vous délivrera en retour une flopée de messages hautement significatifs!»

*Directrice de l'IFRAT (Institut de formation et de recherche en analyse transgénérationnelle)

LE TOP 5 DES RÊVES ÉROTIQUES

FLORILÈGE DES SONGES COQUINS FÉMININS LES PLUS COURANTS, RECUEILLIS SUR LES FORUMS ET DÉCRYPTÉS POUR NOUS PAR LA THÉRAPEUTE ET ANALYSTE DE RÊVES, JULIETTE ALLAIS.

► SARKOZY ME FAIT L'AMOUR

«Il y a peu de chances que ce rêve traduise une attirance physique insoupçonnée! Le président de la République symbolise plutôt pour les femmes le père, une figure de pouvoir, celui aussi qui se confronte aux difficultés et résout activement les problèmes. Si vous rêvez de coucher avec lui, peut-être cherchez-vous à vous approprier cette capacité qui vous fait certainement défaut. C'est le moment de vous interroger sur la vie que vous menez. Est-elle à la hauteur de vos attentes? *Idem* si vous rêvez de coucher avec George Clooney ou Brad Pitt. Ces

people incarnent la reconnaissance, l'accomplissement. Ne vous considérez-vous pas comme un personnage anodin ayant une vie routinière? Une piste à explorer, en tout cas.»

► JE COUCHE AVEC MA MEILLEURE AMIE

«Non, vous n'êtes ni bisexuelle ni amoureuse d'elle, mais seulement très attachée à cette femme. À moins que votre amie ne symbolise une facette de la féminité qui vous fait défaut et sur laquelle vous "fantasmez": elle est sensorielle (vous êtes réfléchie), elle est entreprenante (vous êtes plus passive), etc. Ce rêve peut aussi vous pousser à vous pencher sur la nature du lien qui vous unit à votre mère...»

► JE SUIS UN HOMME... QUI DONNE DU PLAISIR À UNE FEMME

«Deux lectures sont possibles. Selon Jung, tout individu porte une part inconsciente du sexe opposé: un côté masculin pour la femme, féminin pour l'homme. Ici, la rêveuse ressent certainement le besoin de renouer avec sa partie masculine. Cherche-t-elle à s'identifier à son père? Connaît-elle des frustrations professionnelles? Le rêve permet de compenser son sentiment d'impuissance.»

► JE COUCHE AVEC UN INCONNU, DONT JE NE PERÇOIS QUE LE CORPS

«L'inconnu symbolise le masculin. Si l'homme ne peut être identifié

par les traits de son visage, cela peut signifier que la femme est dans l'incapacité de rentrer en relation avec un homme en particulier, qu'elle est davantage dans la consommation. Quel est son rapport au masculin? Ressent-elle un sentiment d'infériorité vis-à-vis des hommes? Quelle place tiennent ces derniers dans sa famille?»

► JE SUIS LA SEULE FEMME AU MILIEU D'HOMMES...

«Ce rêve peut illustrer un manque sur le plan sexuel. Et le désir de retrouver une vie de femme épanouie. Mais il peut aussi traduire un besoin d'ouverture aux autres, de gagner une place dans le collectif.»