



**Ils tiennent  
une belle place  
dans notre vie**

# COMMENT DÉCRYPTER NOS RÊVES

*Apprivoiser la terra incognita des rêves peut nous permettre de mieux appréhender notre vie. Juliette Allais, thérapeute, directrice de l'Institut de formation et de recherche en analyse transgénérationnelle (Ifrat) et auteur de Décrypter ses rêves (éd. Eyrolles), nous livre la clé des songes.*

**En quoi le rêve est-il le « territoire étrange et étranger » évoqué dans votre livre ?**

Nos sociétés occidentales n'ont pas encore admis le monde de l'inconscient, or le rêve émane de cet univers. Il est étrange car considéré comme bizarre, et étranger car nous n'en avons pas les clés. À travers le rêve, l'inconscient nous parle. C'est son langage.

**Et que nous dit-il ?**

Il nous indique la direction à suivre. Le rêve est une sorte de gouvernail intérieur.

**Est-il donc prémonitoire ?**

Pas du tout. Les rêves ne prédisent pas l'avenir, c'est un mythe. Ils utilisent un langage poétique et symbolique. On ne peut pas les interpréter au premier degré. Les gens sont souvent affolés de rêver de la mort de quelqu'un, ils craignent un présage funeste. Or c'est absolument faux. Un tel songe peut, par exemple, révéler un changement de situation dans une relation. C'est une mort symbolique qui peut indiquer un désir d'évolution.



**Que penser des rêves qui reviennent régulièrement ?**

Il faut y être particulièrement attentif, car ils traduisent une insistance de notre inconscient à délivrer un message. Un peu comme s'ils nous disaient : « Alors, tu m'écoutes ? »

**Comment apprendre à les comprendre ?**

Souvent, ils font appel à des souvenirs nés dans la petite enfance. Leur langage peut être complexe. Au début, il est impossible de les interpréter seul. Le thérapeute fait office de traducteur. La psychanalyse s'appuie largement sur l'analyse des rêves. On

peut aussi les explorer à travers le jeu de rôle, en faisant revivre au sujet les personnages de son songe.

**Encouragez-vous chacun à noter ce dont il se souvient au réveil ?**

Oh oui ! C'est un excellent exercice. Plus on note les rêves, mieux on s'en souvient. Même les enfants peuvent le faire. Cela peut leur permettre de comprendre que les songes sont un formidable cadeau de l'inconscient, un territoire merveilleux et illimité. Écrire ses rêves, c'est produire une œuvre d'art psychique !

*Propos recueillis par  
Frédérique Maupu Flament*

## LE RÊVE DANS TOUS SES ÉTATS

- Tout le monde rêve, même ceux qui ne s'en souviennent pas. En moyenne, nous consacrons 10 % de notre vie au songe.
- Si les rêves surviennent surtout durant la vingtaine de minutes que dure chacune des 4 ou 5 phases du sommeil paradoxal, ils surgissent aussi pendant le sommeil lent profond, période où nous sommes totalement endormis.
- De récentes études en neurologie ont montré que le rêve avait un rôle primordial dans les processus de mémorisation.
- Quand la vie est perturbée, les angoisses déchargées par nos songes peuvent s'exprimer sous forme de maladie somatique.