



## LE RÊVE, UN MYSTÈRE IRRESOLU

« Je déjeunais avec Brad Pitt dans un café ultra branché raconte malicieusement Magate 31 ans. On se tenait amoureuxment la main et il n'avait d'yeux que pour moi. Ce matin-là quand je me suis réveillée j'avais le sourire aux lèvres. J'ai l'habitude de raconter mes rêves à mon mari mais celui-là je l'ai gardé pour moi ! » Comme Magate nous passons une bonne partie de nos nuits (environ 1 heure et demie) à rêver mais pas forcément de célébrités !

Ces songes qui s'invitent dans notre sommeil font l'objet de vives interrogations depuis l'Antiquité jusqu'à aujourd'hui. Que sont-ils que signifient-ils et quels rôles jouent-ils ? Autrefois considérés comme des présages ou un simple phénomène physiologique ils sont depuis Freud et l'avènement de la psychanalyse reconnus comme étant liés à notre inconscient. « Pour Freud explique Juliette Allais thérapeute et auteur du Sens Caché des Rêves éditions Eyrolles le rêve est une production de l'in

## ❖ psycho ❖

### DÉCRYPTAGE DE RÊVES RÉCURRENTS

- **LA NAISSANCE** : quelque chose de nouveau est en train de naître. On entre dans une nouvelle phase.
- **LA MORT** : quelque chose dans nos relations ou nos activités se termine ou se modifie.
- **LE MONSTRE** : il symbolise l'ombre, c'est-à-dire la part de nous-mêmes la plus difficile à accepter, celle que l'on aime le moins.
- **LA MAISON QUI S'ÉCROULE** : elle représente une période de réorganisation, de remise en question et de doute généralisé. Il y a la nécessité de changer, de se transformer.
- **S'ENVOLER** : cela représente un besoin de liberté auquel on ne répond pas assez dans la vie réelle. Ou des aspirations de gloire et de richesse assez irréalistes.
- **PERDRE DES DENTS** : elles représentent ce qui structure et leur perte symbolise la fin d'anciennes croyances et l'annonce d'un renouvellement. La dent sert aussi à mordre, à arracher, à croquer. Les perdre peut souligner le besoin d'avoir un rapport moins agressif avec les gens, moins conflictuel.

conscient Il est un réservoir de pulsions retoulées, de désirs interdits et d'émotions inavouées. Une sorte d'exutoire qui permet de vivre on songe ce que l'on ne s'autorise pas dans la réalité. L'autre grande interprétation des rêves a été apportée par Jung. Pour lui, le rêve est un miroir de la vie psychique. Il sert de photographie de l'inconscient et révèle la ou on en est dans notre parcours intérieur. » De ces deux écoles vont naître des techniques différentes pour aborder les rêves et les expliquer. Aujourd'hui encore les scientifiques tentent de percevoir les mystères du rêve.

#### LES DIFFÉRENTS VISAGES DU RÊVE

« Une de mes sœurs fait régulièrement des rêves déroutants, qui mettent en scène son entourage dans des situations éprouvantes, raconte Eugénie, 28 ans. Dans ma culture congolaise, c'est signe de mauvais présage. Et on a pu constater que certains de ces rêves avaient une résonance avec la réalité. Cela la perturbe beaucoup, au point qu'elle redoute désormais le moment de se coucher. » Ces rêves sont communément appelés rêves prémonitoires. On pense qu'ils sont annonciateurs d'événements. Une interprétation dont il faudrait se méfier selon Juliette Allais. « Il faut aborder ces types de rêves avec prudence conseille-t-elle. Lorsque l'on rêve de mort, de mariage ou de naissance, il ne faut pas forcément prendre ces événements au pied de la lettre mais chercher à en extraire la symbolique. Et même s'il arrive que ces faits rêvés se produisent dans la réalité, il faut garder à leur égard une certaine dis-

ance pour arriver à les questionner sans angoisse. » Tout aussi troublants sont les rêves à répétition, qui se reproduisent inlassablement chaque nuit, ou des cauchemars qui perturbent le sommeil. « Quand on fait des rêves récurrents, explique Juliette Allais, c'est que le message qu'ils contiennent n'a jamais été délivré et que nous n'en avons pas pris conscience. Ils agissent comme un ami qui nous rappellerait constamment de faire quelque chose jusqu'à ce que l'on cesse de l'oublier. Les cauchemars montrent, eux, que l'on cherche à résoudre un conflit ou à panser une blessure. D'où l'intérêt de comprendre ce que le rêve cherche à nous révéler, pour nous permettre de mieux avancer dans nos vies. »

#### L'INTÉRÊT DE SE SOUVENIR ET DE DÉCRYPTER LES RÊVES

« C'est étrange, je ne me souviens jamais de mes rêves ! s'exclame Fatou, 34 ans. Ou alors, très rarement. Du coup, c'est une partie de moi à laquelle je n'accorde pas d'attention. Mais je le regrette lorsque j'entends mes amies se souvenir avec précision de leurs rêves et essayer de les interpréter. J'ai l'impression de passer à côté de quelque chose. » Une frustration que ressent à juste titre Fatou car les rêves ne sont pas accessoires et peuvent révéler pas mal de choses sur soi. « Tout le monde peut avoir accès à ses rêves, souligne Juliette Allais. Il suffit d'un peu d'exercice pour s'en souvenir. L'astuce la plus simple

« Lorsque l'on rêve de mort, de mariage ou de naissance, il ne faut pas forcément prendre ces événements au pied de la lettre mais chercher à en extraire la symbolique. »

étant de noter le rêve au réveil sur un carnet à proximité du lit. Jour après jour, on voit se profiler certains thèmes, lieux, situations et personnages. Une trame va petit à petit se construire. La décrypter est une toute autre affaire qui nécessite, pour une juste interprétation, l'aide d'un thérapeute. Il sera à même de décoder les rêves à partir des expressions imagées qu'il contient et de les rattacher à des symboles. Se pencher sur le rêve, c'est ouvrir une fenêtre sur soi car il nous donne mille informations. Il parle d'une part de nous-mêmes qui nous est inaccessible lorsque nous sommes éveillés. Il nous livre des secrets, nous révèle ce qui va ou ne va pas et nous montre, à l'image d'un guide, la voie à suivre pour nous améliorer. C'est un véritable allié. »

Merci à la thérapeute Juliette Allais.

#### À LIRE

- **Décrypter ses rêves de Juliette Allais**, éditions Eyrolles
- **Décodeur de rêves de A à Z, les 101 rêves les plus fréquents et leur interprétation de Gilles d'Ambra**, éditions First 2009