
COMMENT INTERPRETER FACILEMENT LES REVES DE VOS CONSULTANTS EN 5 ETAPES.



Cet ebook vous est offert par

© Mathilde JUAN- Psychanalyste

www.mathildejuan.com

www.naitremere.com

Mars 2015

Tous droits réservés

TABLE DES MATIERES

COMMENT INTERPRETER FACILEMENT LES REVES DE VOS CONSULTANTS EN 5 ETAPES. ..	1
POURQUOI VOUS INTERESSER AUX REVES DE VOS PATIENTS ?.....	3
QUELLE EST L'ORIGINE DE CETTE METHODE ?	5
L'INTERVIEW EXTRA-TERRESTRE PAS A PAS.....	9
<u>ETAPE 1 : DECHIFFRAGE</u>	9
<u>ETAPE 2 : REFORMULATION.....</u>	11
<u>ETAPE 3 : LIEN AVEC LA REALITE.....</u>	12
<u>ETAPE 4 : TESTER LE LIEN.....</u>	13
<u>ETAPE 5 : SYNTHESE ET OUVERTURE.....</u>	14
EXERCICE : ET SI VOUS COMMENCIEZ PAR VOS PROPRES REVES ?.....	14
BONUS : CHECK-LIST DES 7 QUESTIONS A POSER POUR DEMASQUER LES PERSONNAGES DU REVE.....	16
UN MOT SUR L'AUTEUR.....	17

POURQUOI VOUS INTERESSER AUX REVES DE VOS PATIENTS ?

Percée en zone sensible

Si vous êtes thérapeute et que vous entendez régulièrement les récits de rêve de vos patients, vous vous êtes certainement rendu compte que vous marchez sur des œufs : Vous travaillez en **zone sensible**, au plus près de l'inconscient. Du coup, un mot de travers, une interprétation trop poussée et votre consultant risque de **se fermer comme une huitre**, barricadé derrière ses résistances.

Un énorme potentiel de guérison

Vous voudriez pouvoir provoquer des **prises de conscience profondes** et durables, mais c'est souvent difficile de faire accepter les messages des rêves à vos consultants si l'interprétation ne vient pas d'eux.

Vous en avez conscience, un rêve que l'on n'interprète pas, c'est comme une lettre URGENTE que l'on n'ouvrirait pas ! Ignorer un rêve, c'est passer à côté d'un **potentiel de guérison** précieux, une fenêtre de compréhension qui ne se représentera peut-être pas avant des années !

D'ailleurs, vous le savez, il existe des thérapeutes qui réussissent à **transformer profondément** la vie des personnes qu'ils accompagnent grâce au décryptage de l'inconscient et des rêves. Et vous allez voir que cette compétence n'est pas réservée aux psychanalystes !

Le chemin le plus simple

Donc, dans cet ebook, j'ai choisi de partager avec vous **la méthode la plus simple** qui existe pour donner du sens aux rêves tout en respectant un principe déontologique de base : Ne pas penser à la place du patient. Cette méthode va vous permettre d'amener le rêveur à formuler **par lui-même** une interprétation pour ses rêves, sans vous perdre dans un dictionnaire des symboles, ni compter sur votre seule intuition. Et ce qui est exceptionnel avec cette technique, c'est qu'elle s'apprend rapidement. Cerise sur le gâteau, vous allez pouvoir la **transmettre** et faire de vos consultants des **rêveurs actifs**, qui vont **contribuer** à leur tour à l'éveil de la conscience globale de l'humanité.

Le meilleur moyen de faire alliance

J'ai rebaptisé cette méthode « **L'INTERVIEW EXTRA-TERRESTRE** ». Pourquoi ce titre ? Tout simplement parce que le thérapeute se met dans une position de complète naïveté et questionne le rêveur comme s'il ne savait rien sur rien, exactement comme s'il débarquait d'une autre planète et que tout notre monde lui était inconnu... Ce processus de questions-réponses permet au rêveur d'accéder à sa **symbolique personnelle**, et de donner un sens à son rêve tout en **respectant** les limites de ce qu'il peut entendre, sans forcer ses défenses psychiques. Parce qu'elle est tout en douceur, cette approche est particulièrement adaptée aux rêves de **débuts de thérapie** et permet de **consolider l'alliance thérapeutique**. Votre patient va sentir qu'il peut se mettre à nu devant vous en toute sécurité, sans risquer d'être blessé.

QUELLE EST L'ORIGINE DE CETTE METHODE ?

L'homme et ses rêves : 3 grands courants

De tout temps, les hommes se sont intéressés aux messages de leurs rêves. Aujourd'hui, trois grands courants coexistent pour les aborder :

ANTHROPOLOGIE : Depuis au moins l'Antiquité, et encore aujourd'hui dans les cultures traditionnelles, le rêve est considéré comme **l'expression du Dieu** : le message du rêve vient d'une force supérieure. Pour ma part, je dirais simplement que c'est notre part divine, ou notre sagesse intérieure qui s'adresse à nous à travers les rêves.

PSYCHANALYSE : Freud a inauguré une nouvelle façon d'appréhender le rêve dans son ouvrage fondateur *L'interprétation des Rêves*, paru en 1900. Pour lui, l'interprétation du rêve est « **la voie royale vers l'inconscient** », un raccourci pour comprendre la nature de ces forces souterraines qui nous animent. De nombreux autres analystes ont apporté leur contribution aux théories du rêve et son articulation avec l'inconscient : **Jung**, Lacan, Tobie Nathan. Aujourd'hui ; l'étude du rêve a largement dépassé le cadre de la psychanalyse avec des courants psychothérapeutiques très intéressants comme le Rêve éveillé (dirigé ou libre) ou encore la **Gestalt**.

NEUROSCIENCES : Plus récemment, dans les années 60, la recherche scientifique et médicale s'est accélérée autour du sommeil et du rêve. Des scientifiques comme Stephen LaBerge et Michel Jouvett ont mis en évidence la phase de sommeil paradoxal, ainsi nommée pour le contraste entre l'activité cérébrale intense (qui correspond à l'activité onirique) et une totale détente musculaire (hormis les mouvements oculaires et le fameux REM- Rapid Eye Movements).

La vraie question qui se pose pour les thérapeutes, est le choix du référentiel : Qui a raison ? Psychanalyse ou neurosciences ? Et au sein même du courant psychanalytique, Freud et Jung ont eu des désaccords profonds sur la fonction du rêve et son origine : quel approche choisir ? Et que penser du point de vue des sociétés traditionnelles ? Leur façon d'appréhender le rêve n'a-t-elle pas aidé l'humanité à évoluer ? Peut-on les mettre de côté sans perdre une sagesse millénaire ?

A mon sens, ces trois approches sont tout à fait **compatibles** et complémentaires. Au contraire, profitons des multiples portes qui s'offrent à nous pour embrasser la **richesse** de cet outil thérapeutique que l'on pourra utiliser de façon différenciée selon la personnalité du rêveur et le moment de la thérapie.

Une méthode simplissime

Alors en quoi consiste exactement cette **INTERVIEW EXTRA-TERRESTRE** ? Et bien c'est ma formule inspirée et adaptée d'une méthode mise au point il y a une vingtaine d'années par **Gayle Delaney**, une psychologue américaine qui fait référence dans le domaine des rêves, et dont les ouvrages n'ont pas été traduits en français.

Le principe est simple, le thérapeute se met dans le rôle de celui qui ne sait rien (vous allez voir, c'est très confortable !), sortant ainsi de la place du « sujet supposé savoir », pour renvoyer le rêveur à sa propre **sagesse intérieure**.

Après avoir fait un grand tour de tous les référentiels d'interprétation des rêves, je confirme : il n'y a pas plus simple ! Par contre, j'ai **amélioré cette approche** au cours de mes années de pratique en trouvant des solutions pour **sortir des voies sans issues** les plus courantes qui se présentent à chaque étape de cette méthode.

Vous trouverez donc **mes 7 secrets INDISPENSABLES** pour éviter les pièges les plus courants de l'interprétation des rêves avec cet outil.

L'interview extra-terrestre se décompose en **5 étapes** qui permettent, progressivement, de **faire le lien** entre ce qui est exprimé dans les rêves et ce que le rêveur vit au jour le jour.

Le piège du dictionnaire des symboles

Peut-être qu'il vous est-il déjà arrivé de vous perdre dans votre dictionnaire des symboles, en essayant de bricoler un sens entre les différents référentiels symboliques qui invoquent tout en son contraire ?

Je vais vous faire une confidence, j'ai vécu mes plus grands **moments de solitude** en tant que psychanalyste, embourbée dans les définitions obscures de mon dictionnaire des symboles, que je découvrais en même temps que je les lisais à mon patient. Je me souviens d'avoir déployé beaucoup d'efforts pour **me sortir d'ornières** dans lesquelles je m'étais mise toute seule, sous le regard poli mais dubitatif de la personne que je recevais.

Ne vous méprenez pas, je respecte infiniment le travail de Jung et son idée d'une symbolique commune à toute l'humanité, qu'il nomme **inconscient collectif**. Je pense juste qu'un tel outil n'est pas adapté en début de thérapie, et qu'il est à réserver pour d'autres étapes du travail thérapeutique.

Les limites de l'interprétation « au feeling »

Et que dire de ces moments où nous faisons appel à notre **intuition** de thérapeute ? Parfois, nous voulons bien faire, et nous nous efforçons de donner du sens aux énigmes

que nous apportent nos patients. Mais, il faut bien l'avouer, souvent nous tombons complètement à côté de la plaque avec des interprétations **farfelues** qui n'ont ni queue ni tête ! Et si vous tombez juste? C'est encore pire ! Car l'interprétation « sauvage » risque de **devancer** la prise de conscience du rêveur en forçant ses défenses. Et dans ces cas-là la sanction est immédiate : le patient se replie sur lui-même et parfois même ne rapporte plus de rêve pendant plusieurs mois (c'est du vécu !). Les résistances s'apprivoisent, elles ne se prennent pas de front...

Alors que si vous utilisez l'interview extra-terrestre, vous pourrez passer outre ces freins à l'intégration des rêves, et les avantages sont nombreux, aussi bien pour le consultant que pour le thérapeute.

Avantages pour le consultant et le thérapeute : Tous acteurs !

Pour le consultant	Pour le thérapeute
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Confiance : Soutenez sa capacité à se comprendre ✓ Motivation : Entretenez-la en le mettant en position active ✓ Autonomie : Transmettez-lui la méthode ✓ Compétence : Encouragez-le à chercher les réponses à l'intérieur de lui 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Faire « ami-ami » avec les résistances de votre patient ✓ Rester très actif en mobilisant votre écoute, vos capacités de reformulation et de synthèse ✓ Vous sentir pertinent dans votre accompagnement ✓ Etre dans une position confortable d'écoute active

L'INTERVIEW EXTRA-TERRESTRE PAS A PAS

Alors voyons maintenant comment faire pour mettre en application **L'INTERVIEW EXTRA-TERRESTRE**, et éviter ainsi les écueils d'une interprétation « au feeling » ou les pièges du dictionnaire des symboles grâce à **mes 7 secrets**.

Rentrons maintenant dans le vif du sujet : voici les 5 étapes, pas à pas, pour guider vos patients dans l'interprétation de leurs rêves.

ETAPE 1 : Déchiffrage

A ce stade, le but est d'éviter les interprétations prématurées, et de simplement recueillir une **description factuelle** du rêve en invitant le rêveur à nommer :

- des personnes
- des symboles, des objets
- des lieux

C'est le moment d'endosser votre costume vert et vos antennes de petit martien pour jouer la carte de la grande naïveté.

Si on se focalise sur le cas des personnes, cela peut donner : « A quoi ressemble #personnage# » ? « Quelle sorte de personne est-il ? »

➔ Secret n°1 : Demander au rêveur 3 ou 4 adjectifs pour QUALIFIER ce personnage

➔ Secret n°2 : Si le rêve est très long, vous risquez de passer un temps infini à cette étape, et de vous noyer dans les détails. Mon conseil : dans ce cas, demandez au rêveur la partie du rêve où il a ressenti de l'émotion, et focalisez-vous sur celle-ci.

La métaphore et la métonymie sont les deux reines de cette première étape. Le rêve parle en images, et le travail du rêve s'ingénie à dissimuler le sens de ses images en utilisant ces deux artifices :

❖ La **métonymie** (aussi appelée déplacement par les freudiens) qui consiste à désigner le tout par une partie.

Par exemple, un patient rêve de son grand-père

Métonymie (une partie désigne le tout): « une grande moustache sans visage ni corps est posée sur le fauteuil du salon ». La moustache (partie) désigne le grand-père (le tout)

❖ La **métaphore** (ou condensation dans la métapsychologie freudienne) qui consiste à nommer un objet avec des termes d'un autre champ lexical.

Métaphore : « un ours brun me suit » -> le grand-père est massif et rustique, l'ours brun est une métaphore de ce personnage

➔ Secret n°3 : interroger le rêveur sur son RESENTI, car les métaphores sont personnelles. *Un ours brun peut évoquer quelque chose de doux et de réconfortant (comme un nounours) pour les uns ou bien un prédateur associé au danger pour d'autres !*

➔ Secret n°4 : Invitez le rêveur à construire son propre registre avec des symboles qui lui sont personnels. *Par exemple dans ce cas, notre rêveur peut noter dans un répertoire dédié : Ours= grand-père*

ETAPE 2 : Reformulation

C'est le moment où vos capacités de synthèse vont être mises à contribution. Vous allez **reformuler** les associations du rêveur, en reprenant l'essence de son propos (dépouillé des images du rêve), en lui demandant de valider ou d'invalider vos propositions.

Voici un exemple concret d'échange entre thérapeute et consultant pour les 2 étapes précédentes.

Aurore (A) a rêvé d'un poulailler, sa thérapeute (T) essaie d'en savoir plus.

T : Expliquez-moi ce qu'est un poulailler comme si je venais d'une autre planète et que j'ignorais tout de la façon dont on vit sur Terre ?

A : c'est la maison des poules

T : Qu'est ce qu'une poule ?

A : C'est un oiseau qui a des plumes mais qui ne sait pas voler

T : Quels sont vos sentiments à l'égard des poules ?

A : Ce sont des animaux très méchants entre eux, ils n'acceptent pas de nouveau individus une fois le « clan » constitué

T : Et à quoi sert le poulailler ?

A : Il sert à protéger les poules du renard

T : Le renard ? Qu'entendez-vous par là ?

A : C'est un autre animal roux, fourbe et rusé, qui vient manger les poules si elles ne sont pas protégées. Les poules sont des animaux qui ne pourraient pas vivre sans la protection du fermier. Elles ne peuvent pas s'envoler pour fuir leur prédateur, elles sont vulnérables.

Le rêveur a approfondi les détails (on aurait pu creuser bien plus), le thérapeute doit maintenant mouliner toutes ces informations pour en tirer l'essentiel :

T: « donc un poulailler pour vous, c'est un endroit qui sert à protéger ce qui est vulnérable des agressions extérieures ? »

A : Oui... ou non (on ne gagne pas à tout les coups !)

➔ Secret n°5 : A cette étape, il est important de vous synchroniser sur le ton et le registre de langage que le rêveur a utilisé pour vous parler de son rêve.

Le rêveur valide ou invalide selon que cette proposition correspond ou pas à ce qu'il a dit.

ETAPE 3 : Lien avec la réalité

Avec cette 3^{ème} étape, nous arrivons au premier niveau d'interprétation. L'enquêteur demande au rêveur si quelque chose ou quelqu'un dans sa vie, ou bien une part de lui, lui fait penser à ce qu'il vient de décrire. L'enquêteur récapitule brièvement l'étape n°2, toujours en utilisant les mots du rêveur.

Vous serez surpris de constater que c'est souvent la première fois que le rêveur entend VRAIMENT son récit.

➔ Secret n°6 : si le rêveur ne peut pas faire de lien avec un vécu connu, retournez à la première étape en approfondissant la description, ou bien passez aux images suivantes et collectez davantage d'éléments de contexte.

Exemple (suite) :

Enquêteur : Y'a t'il actuellement un endroit qui sert à protéger ce qui est vulnérable ?

Consultant : Non, je ne vois pas... Ah si ! Mon bureau où je me sens normalement en sécurité, mais actuellement je suis en conflit avec la personne qui vient faire le ménage, j'aimerais récupérer sa clé pour qu'il ne puisse plus rentrer dans mon espace !

ETAPE 4 : Tester le lien

Vous verrez que parfois, la métaphore du rêve est transparente, mais d'autre fois elle est plutôt obscure...

Demandez au rêveur de vous dire comment l'image du rêve et sa description lui rappellent la personne, une part de lui-même ou la chose qu'il a identifiée.

Par exemple, si vous entendez, « Le renard me rappelle l'homme de ménage, car il est roux et fourbe, comme lui ! Mais l'homme de ménage n'est pas rusé comme un renard et d'ailleurs il n'est pas vraiment fourbe, juste maladroit... » si vous répétez l'ensemble du résumé, il est possible que le rêveur prenne conscience d'une nouvelle dimension de la métaphore et dise soudain : « vous savez, cette description correspond bien mieux à mon ancien associé ! Il n'est pas roux, mais ses traits de caractères sont exactement ceux que je viens de décrire ! »

ETAPE 5 : Synthèse et ouverture

C'est le moment où l'enquêteur fait la synthèse des liens qu'il a mis à jour jusqu'à présent. Il est à ce stade essentiel de vérifier que l'ensemble des liens ont un sens par rapport à ce que traverse le rêveur dans vie actuelle.

L'enquêteur ou le consultant peuvent résumer le rêve, en racontant à nouveau le récit, en intégrant les liens qui ont été faits et en relevant ce qui reste irrésolu.

➔ Secret n°7 : ne jamais forcer un lien. Toujours laisser du temps pour la réflexion, plusieurs semaines si nécessaire

EXERCICE : ET SI VOUS COMMENCIEZ PAR VOS PROPRES REVES ?

« Connais-toi toi-même », cette maxime est particulièrement appropriée dans nos métiers de thérapeutes. Expérimentez ! Votre accompagnement n'en sera que plus authentique...

Bonne nouvelle, cette technique est tout à fait valide pour interpréter vous-même vos rêves. Il suffit d'avoir un peu d'imagination et d'endosser tour à tour le rôle du rêveur, puis celui de l'interviewer.

Aussi, je vous invite à prêter attention à vos rêves dans les jours qui viennent, et à les noter soigneusement au réveil

SUIVEZ LE GUIDE POUR INTERPRETER VOS PROPRES REVES !

Récit de mon rêve

1- Déchiffrage

Quels sont les personnages présents dans mon rêve ?

Quels sont les symboles ? les objets ?

Je les décris à un niveau de détail très poussé, comme si je devais expliquer de quoi il s'agit à quelqu'un qui vient d'une autre planète.

2- Reformulation

Je résume en une phrase l'essence de mes associations lors de l'étape précédente.

3- Lien entre le rêve et la réalité

Qu'est ce qui dans ma vie de tous les jours pourrait se rapprocher de ce que j'ai formulé à l'étape 2 ?

4- Tester le lien

5- synthèse et résumé

BONUS : CHECK-LIST DES 7 QUESTIONS A POSER POUR DEMASQUER LES PERSONNAGES DU REVE

Comme promis, voici les 7 questions clé à poser pour identifier qui se cache derrière X, personnage du rêve :

Etape 1- DESCRIPTION	<ol style="list-style-type: none">1. Qui est x ?2. Comment est x dans sa vie de tous les jours ? Décrivez le avec 3 ou 4 adjectifs3. Comment se comporte x dans votre rêve, que fait-il ?4. Appréciez-vous x ?
Etape 2- REFORMULATION	5- Donc x est...est ce bien cela ?
Etape 3- LIENS	6- Est ce que X, vous fait penser à quelque chose ou quelqu'un, ou une part de vous même
Etape 4- TEST	7- De quelle façon ?

UN MOT SUR L'AUTEUR



Je suis Mathilde Juan, psychanalyste membre de la Société de Psychanalyse Active et Intégrative de Paris. Je pratique une forme ouverte et holistique de psychanalyse basée sur l'efficacité thérapeutique et l'autonomie du patient.

Passionnée par l'étude des rêves, les miens et ceux de mes patients, j'ai guidé mes consultants dans l'analyse de milliers de rêves. Je continue de noter mes rêves chaque matin, et j'y trouve une source inépuisable d'inspiration et d'informations précieuses pour avancer sur mon chemin de vie.

Je propose des formations et des supervisions à l'attention des thérapeutes qui souhaitent exploiter l'immense potentiel des rêves dans leur accompagnement.

Me contacter :

contact@mathildejuan.com

tél : 06 88 74 02 61

A lire

Le simple fait de lire cet ebook vous donne le droit de l'offrir à qui vous le souhaitez que ce soit sur votre blog, votre site ou en le diffusant à votre liste de contacts. Je vous demande simplement de me citer ainsi que mon site web, en utilisant la mention suivante :

Mathilde JUAN- Psychanalyste et attrapeuse de rêves – www.mathildejuan.com

