

LE RÊVE ÉVEILLÉ DIRIGÉ

Entre COUÉ et ERICKSON
Hypnose & Thérapies Brèves

Robert Desoille est le promoteur d'une technique thérapeutique "le Rêve Éveillé Dirigé" qui trouve son origine dans les travaux de Coué popularisés par Baudouin et de façon plus contemporaine dans ceux d'Erickson! Desoille, dans les années 60, est l'un des rares thérapeutes francophones à connaître le travail du rénovateur de l'hypnose et probablement le seul à s'en inspirer. Desoille est un auteur méconnu qui se situe à "mi chemin" entre auto-suggestion, psychanalyse, et hypnose dans une tentative oecuménique de rapprochement de ces diverses voies. quelques pages issues de son ouvrage princeps...

Le sujet est invité à faire une rêverie. Pour faciliter celle-ci, il est bon de soustraire le patient à tout effort musculaire ainsi qu'à toute excitation lumineuse et sonore. La position horizontale, dans une pièce semi-obscur et loin du bruit, sera donc meilleure.

Les images de cette rêverie se substituent spontanément au langage conventionnel pour exprimer les sentiments vécus par le sujet. Elles constituent un « langage intime » comme l'a reconnu Politzer, un mode d'expression archaïque qui nécessite un effort moindre que le langage conventionnel. La description de ces images permet, comme celles du rêve nocturne, de pénétrer dans l'intimité affective du sujet. C'est donc en faisant varier ces images, en suggérant de nouvelles situations que nous pourrions observer les comportements habituels du sujet. Pour cela, le psychothérapeute doit intervenir, mais en évitant soigneusement d'introduire dans le scénario de son patient une image qui puisse lui être étrangère. L'idée de mouvement dans l'espace imaginaire qu'a créé le sujet paraît bien plus efficace. On peut également proposer d'autres idées, à condition qu'elles fassent nécessairement partie de l'expérience vécue du sujet : par exemple ouvrir une porte, se saisir d'un objet, etc.

En règle générale, les interventions du psychologue doivent être de simples stimuli de l'imagination destinés uniquement à provoquer la représentation de nouvelles situations pour observer les réactions affectives du sujet en face de celles-ci.

Le mouvement est le signe même de la vie et de la liberté. C'est dans la mesure où l'idée d'un mouvement dans le rêve s'avère difficile à accepter que le patient a des difficultés à vivre. Mais la direction du mouvement n'est pas indifférente. C'est suivant la verticale, soit en ascension, soit en descente que l'idée de mouvement provoque les résultats à la fois les plus complets et les plus inattendus.

L'effet, aussi généralement constaté de l'idée d'ascension ou de descente, doit être considéré comme la réponse à cette idée elle-même, servant de signal, et le sentiment, à son tour, comme un réflexe conditionnel. Mais quel est le réflexe inné auquel est obligatoirement lié, à l'origine, ce réflexe conditionnel ?

Robert DOISILLE