

« LES RÊVES » en Gestalt- thérapie

Sabine BOROWSKI-TEPPER

Présentation d'une journée d'étude réalisée à partir d'un travail sur l'approche du rêve en Gestalt-thérapie. (En référence à un stage de formation de psychothérapeutes à l'IFGT animé par Christiane GARRIVET)

La façon d'aborder le rêve en Gestalt-thérapie intrigue souvent car le rêve est présenté par **Frédéric Perls** (un des principaux fondateurs de la Gestalt-thérapie) comme l'expression de l'ensemble des éléments de la vie du rêveur qui n'auraient pas été intégrés par lui, qu'il ne se serait pas approprié.

A la lecture de l'ouvrage : « Rêves et existence en Gestalt-thérapie », on peut rester perplexe face à la façon que F. Perls a (j'allais écrire au génie) de solliciter le patient par telle ou telle question.

Quelles sont ses hypothèses ?

Comment formule t-il les questions et avec quelle intention ?

Le rêve à travers l'histoire a toujours paru comme mystérieux et porteur d'un message qu'il nous fallait déchiffrer. Les cultures que nous avons en référence, ont été intriguées par le rêve et ont donné un sens à ces rêves même s'ils en semblent parfois si dépourvus.

Le fait que nous puissions produire des images et des sensations en l'absence de tout acte conscient et de la présence de ces éléments, serait-il la preuve que ces images nous sont données de l'extérieur de nous ?...c'est la croyance païenne des dieux qui nous adressent des messages par cet intermédiaire. Nous cherchons à les interpréter. Nous imaginons alors une clé des songes.

Avec l'arrivée du monothéisme et de la notion de l'unicité de Dieu, qui se définit comme « je suis ce que je serai » (traduction de l'anagramme de Jéhovah), le rêveur va se réapproprier son rêve.

Le rêve devient un message de moi-même à moi-même qui porte sur ce que je suis et ce que je serai...

Le sens de mon rêve, c'est celui que je lui donne. Il me faut donc l'analyser au regard de ce qui m'interroge sans que j'en sois clairement conscient.

Il n'y a pas de déterminisme ni de message venu des dieux ou d'ailleurs mais de soi à soi.

Quelle que soit l'approche qu'on en a, les rêves questionnent et on semble avoir toujours supposé qu'il était important de **les raconter**. On les introduit aussi très souvent dans des histoires ou des récits pour expliquer l'inexplicable ou pour justifier d'une intuition trop irrationnelle pour être comprise et admise.

A. Le rêve est considéré par **Freud** comme un signe fort de l'existence d'un inconscient.

Il suppose également que le rêve cherche à accomplir un désir inconscient et infantile.

En 1901 il écrit dans « Le rêve et son interprétation » : « Le rêve est la voie royale vers l'inconscient, gardien du sommeil, il permet l'accomplissement déguisé d'un désir refoulé sur le mode hallucinatoire ».

Il développe 4 concepts : le contenu manifeste et le contenu latent, la condensation et le déplacement.

On retrouve ces 4 niveaux de lecture d'un même texte dans la tradition talmudique

1. **Le pshat** : lecture **descriptive**, ce que je lis, décrit ce qui est.
2. **Le remez** : lecture avec **interprétation** du texte, qu'est ce qu'on a voulu dire en écrivant cela.
3. **Le drash** : le niveau de lecture **symbolique**, qu'est ce que représente ce qui est écrit en référence à des symboles tirés de la culture.
4. **Le sod** qui est une lecture **secrète**, du sens du texte, à laquelle n'a accès que celui qui est initié.

L'approche du rêve telle que décrite par **Freud**, peut se déplier sur fond de ces 4 niveaux. :

1. La **description** du rêve, son récit, l'explication (contenu **manifeste**)
2. L'**interprétation** qu'en fait le rêveur, (contenu **latent**)
3. Les **symboles** qui appartiennent à sa culture d'origine mais aussi à son histoire et qui l'aident à donner du sens (contenu **latent**)
4. La part de **secret** qui reste dans cette fabrication d'images et le code utilisé, comme pour en dissimuler le sens. (**condensation et déplacement**)

Est ce le lien avec l'autre qui est tissé ? Les rêves dont on ne se souvient pas font-ils, dans le secret du fonctionnement de notre organisme, le travail d'intégration de nos expériences de la période de veille ?

B. Cette analyse prend encore plus de sens quand en **Gestalt-thérapie** on s'appuie sur le fait que le rêveur est :

- celui qui **fabrique** le rêve,
- celui qui le **raconte**
- celui qui l'**adresse** à quelqu'un en particulier
- et à un **moment précis**.

Pour **Perls**, le rêve est ce qui se manifeste des « parties non appropriées » du rêveur, c'est-à-dire ce qu'il ignore de lui-même ; ce qui « n'est pas achevé », c'est-à-dire un élan qui ne s'est pas concrétisé, soit en acte, soit en pensée. Le rêveur diffracte les éléments de sa personnalité dans le rêve. L'objectif du thérapeute sera de lui permettre de rassembler ce qui apparaît comme dispersé pour refaire une **unité et un sens**.

Le rêve est une **projection** du rêveur. (Ce que je ne supporte pas de moi, je le projette à l'extérieur de moi).

Pour Perls, le rêve est la voie royale vers... l'intégration de ces diverses parties.

Mais en Gestalt Thérapie, phénoménologiquement, nous remarquons que nous n'avons pas accès au rêve mais seulement à ce dont le rêveur se souvient et le récit qu'il en fait. Le rêve est une coquille vide que chacun remplit du sens qu'il lui donne et de la culture qui l'imprègne.

En fait le rêve est considéré comme une entrée en matière, c'est un prétexte. Pour réassimiler ce qui est diffracté dans le rêve il nous faut nous projeter dans les différentes parties du rêve.

Les techniques utilisées par **F. Perls**, pour réaliser cela sont très nombreuses, mais aucune n'a de prescription particulière, on peut :

- Faire le récit du rêve au présent pour le rendre plus proche et se l'approprier.
- Devenir ...chacun des éléments du rêve en disant « je » à la place de chacun de ces éléments.
- Choisir les éléments à partir de la charge affective que semble porter le patient sur tel ou tel élément du rêve, sur ce qui lui semble le plus accessible ou le plus difficile.
- Proposer au patient de devenir cet élément autant que possible et lui faire oublier son mental ou son intellect.
- Faire dialoguer les éléments du rêve entre eux. Cela permet de faire co-exister, se compléter, s'apaiser les différents aspects de nous-mêmes. (Top dog et under dog)

Top dog : celui qui sait ce qui est juste, celui qui a le pouvoir

Under dog : celui qui n'ose pas, qui s'excuse, qui subit, obtempère en apparence mais qui s'avère être finalement, le plus rusé.

Ces deux typologies apparaissent au cours du travail sur le rêve.

- Il s'agit également de venir récupérer ce qu'on a laissé de côté pour l'intégrer.
- Faire dialoguer le patient avec son rêve et sa fonction. (on considère que le rêve est le moi caché du patient).
- On peut utiliser les techniques du psychodrame. Chaque membre du groupe peut jouer un élément du rêve.
- Etc....

Perls a le souci de décoder le **message existentiel** du rêveur...

Lors de la démonstration réalisée devant le groupe durant notre journée d'étude, la « patiente » évoquait les différents éléments d'un escalier dans une maison. Au fur et à mesure que les éléments présents dans le rêve prenaient de la présence, devenaient presque palpables, les marches, la rampe, l'obscurité, des enfants présents dans la maison...la « patiente » pouvait s'approprier les émotions et le sens de leur présence dans son rêve.

Comment elle se sentait en déséquilibre dans sa situation actuelle en particulier avec les enfants de son compagnon et comment dans son interaction avec eux elle avançait dans l'obscurité, elle s'accrochait, pour se retrouver, à cette rampe qui menait vers de l'inconnu.

C. Mais le récit du rêve est également adressé aux personnes présentes, le thérapeute et dans ce cas précis le groupe de co-vision réuni pour cette journée. « En racontant ce rêve à ce moment là et en notre présence cela permet à un message de s'exprimer ».

Ce qui apparaîtra encore plus directement dans le travail à partir d'un rêve datant de la nuit qui a précédé la rencontre. Ce que l'on désire exprimer de son vécu dans le groupe, ou avec son thérapeute et qu'on rétrofléchit*, est amené par le rêve et ce passage que permet le rêve et son décryptage permet de l'adresser (de dérétrofléchir*).

Isador From, dans son approche, se centre sur la perspective de champ. Alors que **F. Perls** est centré sur l'individualisme existentiel.

Le rêve donne à voir quelque chose, il permet la sortie de confluence* (laisser apparaître une forme). Je commence par me l'adresser à moi-même pour pouvoir l'adresser à autrui. Ça dit quelque chose des modalités de contact* patient / thérapeute.

Le rêve est un prétexte pour dire quelque chose de ce qui se passe entre le thérapeute et son patient. C'est aussi le travail pour tenter de dissoudre le « transfert ».

On peut oublier qu'il s'agit d'un rêve, on déplie ce qui est présent et donc on déretrofléchit*.

I.From ne s'intéresse qu'à ce qui se passe à la frontière contact organisme/environnement, lieu virtuel où a lieu l'expérience.

Ci-dessous un tableau qui fait un parallèle entre la conception schématisée de F. Perls et celle de I. From

F.PERLS	I.FROM
Individualisme Intrapsychique	Perspective de champ
Travail sur le contenu du rêve : <ul style="list-style-type: none"> ○ Projection ○ Message existentiel 	Travail du rêve à la <u>frontière contact*</u>
Réappropriation des projections	Le rêve est <u>rétroflexion*</u> , l'amener à son thérapeute ou au groupe est une tentative de <u>déretroflexion*</u> .
Peu importe le moment du rêve	Attention particulière portée sur les rêves qui précèdent ou qui suivent les séances
Dissociation du rêve et de la situation thérapeutique	Dissolution du « transfert »
Intégration identitaire	Tentative d'auto régulation organismique

D. **Jean-Marie Robine** reprend l'idée d'**I. From** de l'influence du thérapeute dans la réminiscence du rêve mais il introduit également le rôle actif du thérapeute. Le thérapeute est **co-créateur** de la situation.

Pour **I. From** : qu'est ce que le patient m'adresse lorsqu'il me raconte ce rêve là. C'est un aller simple.

Pour **JM Robine** : le thérapeute est immergé dans le champ. La relation constitue le contexte, l'arrière plan. Ce qui fait figure c'est le contact à la frontière contact*. Il y a un aller/ retour.

Pour **JM Robine** il peut s'agir d'un rêve réalisé il y a très longtemps, l'important c'est que le patient amène ce rêve maintenant pour mettre à jour quelque chose d'implicite dans la relation avec le thérapeute.

A ce moment, on est plus sensible à la chorégraphie de ce qui se déroule entre thérapeute et patient.

Pour se représenter le processus dont il est question on peut évoquer ce jeu qui consiste à tenir un bâton entre deux personnes, par le bout du doigt, sans le laisser tomber. Suivre l'autre et se suivre soit même sans interrompre le contact. Belle métaphore du lien possible entre les êtres dans une co-création.

Lors de la seconde démonstration la « patiente » avait fait un rêve, la nuit précédant notre journée d'étude. Le rêve venait dire comment cette personne se vivait dans le groupe de co-vision (supervision de thérapeutes entre eux sans présence d'un superviseur) que nous constituons. Ce qu'elle était disposée à nous donner à voir et ce qu'elle ne voulait pas laisser paraître. En s'adressant directement aux personnes présentes le travail de dérétroflexion a pu se réaliser. Ce qui pouvait apparaître dans son rêve, c'était elle et c'était nous, ce qui se passait parlait du comment la relation entre la « patiente » et ce groupe était vécu par elle*

Le rêve comme métaphore de ce qui se passe à la frontière contact*, la relation étant le fond à partir duquel le self* se déploie et crée la forme.

Les mots soulignés* sont des termes du vocabulaire gestaltiste qui peuvent être porteurs de confusion, j'essaie donc ci-dessous de vous proposer des définitions simplificatrices mais je l'espère un peu éclairantes.

Confluence : l'état dans lequel on se trouve quand aucune forme distincte n'apparaît, c'est-à-dire pas de besoin, pas de désir particulier qui pourraient donner un élan et se distinguer.

Rétroflexion : quand un élan apparaît et qu'on commence à se mettre en mouvement pour que la satisfaction d'un besoin soit réalisée, un frein nous retient et nous empêche de finaliser ce mouvement. C'est souvent de la colère rentrée, de la peur...

Dérétrofléchir permet d'être en contact avec l'émotion que l'on a eu tendance à éviter.

Contact et frontière contact : ce sont des concepts essentiels de la Gestalt-thérapie et qui renvoient à la phénoménologie. Rien n'existe qui ne soit contact, rien ne se passe qui ne se passe à la frontière contact. La métaphore du contact serait la peau qui se trouve à la frontière entre l'organisme et l'environnement, mais le contact peut aussi être imaginaire, je peux regarder un paysage et être en contact avec un poème ou un tableau qui évoque un paysage, pour moi...

A ne pas confondre avec être en relation.

Self : on pourrait résumer ce concept en disant qu'il s'agit de l'élan qui permet à la forme (action, pensée, image....) de se déployer. Il n'existe qu'au moment où il y a contact.

Je reste ouverte à vos questions car ces concepts ne sont pas toujours aisés à appréhender.

Références bibliographiques :

- Rêve et existence en Gestalt-thérapie F. Perls 1972 chez EPI Editeur. (Épuisé)
- Rêver Cahier N° 10 de Gestalt-thérapie Editions du Collège de Gestalt-thérapie l'Exprimerie (305 route du chemin court 33240 Saint Romain la Virvée)