

Le rêve éveillé libre

Depuis un an, Anna, 19 ans souffre de bouffées d'angoisse, avec des crises de larmes quotidiennes, et commence à négliger ses études... Après avoir exprimé le besoin de se faire aider, ses parents lui ont conseillé la méthode du rêve éveillé libre, qu'ils connaissaient déjà.

Erik Pigani

La méthode

« Lorsque j'ai vu Anna, j'ai été immédiatement frappée par l'étonnante différence entre cette belle jeune fille au look soigné et séduisant, et son discours : c'était une toute petite fille qui me parlait », se souvient Zoé Pairaud, psychothérapeute et présidente de l'Association pour le développement du rêve éveillé libre. Après un long moment de discussion, durant lequel la jeune fille parle de ses préoccupations, la thérapeute lui propose de débiter la séance.

Étendue, les yeux clos, elle entre dans un état de relaxation propice à l'apparition d'images hypnagogiques (qui précèdent le sommeil). « Le patient raconte tout ce qui lui vient à l'esprit, même un souvenir, indique Zoé Pairaud. Un scénario commence alors à se dérouler. » Le rêve éveillé libre n'a rien à voir avec les démarches conventionnelles, freudiennes ou jungiennes, de l'analyse des songes nocturnes : ici, on rêve « en direct », et sans dormir !

Anna raconte : « Je suis sur une île, toute seule. Il y a du soleil, un bateau au loin. Je ne veux pas le rejoindre, je veux rester seule. Je me promène, et je vois une cascade, je m'y baigne. Il y a un volcan, j'y monte et je regarde au loin. C'est comme si j'étais emprisonnée sur mon île, sans pouvoir sortir, comme s'il y avait des barreaux tout autour. Je vois même des requins qui tournent alentour. Tout à coup, je me vois dans une boîte noire, et je vois des gens qui me tournent le dos, avec mes parents qui se donnent la main, et moi je suis au centre. »

Après le récit du rêve, thérapeute et patient entament la troisième phase de la séance : l'échange, qui permet d'analyser les éléments principaux. Zoé Pairaud : « Dans le cas d'Anna, c'était explicite, l'île est une image que l'on rencontre très souvent dans les rêves d'adolescents qui se sentent seuls, fragiles, qui ont peur de l'inconnu du monde des adultes. » Mais analyser les symboles n'est pas suffisant. Pour Georges Romey, le créateur de cette méthode, le langage des rêves n'est pas un vocabulaire dont chaque image, prise séparément, aurait une signification unique. Il est surtout une véritable grammaire. « Le travail du thérapeute consiste à percevoir du premier coup d'oeil les chaînes de symboles, souligne la spécialiste. Comme Anna avait parlé elle-même de son enfermement sur l'île, je lui ai demandé de me parler de ses parents et de ces gens qui lui tournaient le dos. » La jeune fille lui explique alors qu'elle était une enfant de forte

corpulence jusqu'à la fin du collège, et a connu les moqueries et le rejet de ses camarades. N'ayant que peu d'amies, elle restait près de ses parents et de ses soeurs. Son foyer était son refuge, le monde extérieur un danger.« Mais après avoir perdu du poids, elle a découvert une nouvelle vie... qu'elle n'est pas parvenu à assumer, analyse Zoé Pairaud. C'était une petite fille immature dans un corps de femme séduisante ! »

Dès la première séance – qui permet généralement de faire un « état des lieux » et de prendre conscience des éléments principaux du problème –, Anna s'est sentie libérée. « Les symboles ont une action immédiate sur la psyché : en état de relaxation, notre énergie – l'influx nerveux – circule facilement et peut libérer les tensions psychiques. Nous avons fait une quinzaine de séances, poursuit la thérapeute. Certaines ont mis en scène des princesses de contes de fées, qui sont la représentation du passage entre la fillette et la femme. Nous étions alors au coeur de sa problématique : sa peur de devenir adulte. Peu à peu, Anna a pris de l'assurance, est sortie avec des amies, et même un ami!»

Historique

Très jeune, Robert Desoille (1890-1966) est marqué par deux événements qui ont généré chez lui une passion pour l'esprit humain : à 7 ans, il assiste à une séance d'hypnose ; à 12 ans, il a une expérience de transmission de pensée avec une fillette de son âge. Après des études d'ingénieur, il s'intéresse aux recherches en psychologie, et découvre que, en état de relaxation, il est possible de laisser apparaître spontanément des images mentales.

À partir des années 1920, il se consacre entièrement à la psychologie et crée le « rêve éveillé dirigé », qu'il considère comme un processus de développement des potentialités intérieures. De nature très directive, il imposait les thèmes qu'il estimait judicieux d'explorer et intervenait beaucoup.

Depuis les années 1970, Georges Romey, élève de Robert Desoille, a abandonné cette méthodologie pour laisser le patient s'exprimer, d'où l'appellation « rêve éveillé libre ». Au cours de plus de six mille rêves, il a référencé quelque cinq cents symboles. La version « dirigée » continue d'être pratiquée par quelques thérapeutes, et a aussi été reprise par certains psychanalystes qui l'ont intégrée à leur pratique.