

ABCD RÊVE

SITE DÉDIÉ AU RÊVE ET À SON INTERPRÉTATION

<http://www.abcdreve.fr/>

Tristan-Frédéric Moir Psychanalyste - Psychothérapeute - Onirologue

Cette banque de données peut être un outil précieux pour ceux qui s'intéressent au rêve et à son interprétation, qu'ils soient professionnels ou amateurs, curieux ou voyageurs sur les chemins de la connaissance intérieure.

Elle peut ainsi vous permettre d'acquérir les outils de lecture du langage du rêve ou d'augmenter vos connaissances et pratiques en ce domaine. La grille de lecture proposée ici est avant tout psychanalytique et de sensibilité jungienne. Elle induit ainsi le concept d'inconscient collectif cher à Jung. Ce site dédié au rêve a pour vocation de transmettre un savoir. Il est issu de la collaboration de trois personnes, Hervé Z pour la forme et la mise en images, Danielle D pour les archives audio et le découpage sonore et moi-même pour le fond.

Ce site est fondé aussi sur un concept évolutif...

Ce nouveau dictionnaire des rêves que l'auteur a voulu le plus complet possible a été conçu sur des bases solides comme l'étude de la symbolique, des mythologies du monde, des philosophies orientales et occidentales, des contes et légendes, de la psychanalyse et bien sûr, l'étude du rêve, de ses symboles et archétypes et de son fonctionnement.

Chaque définition a été confrontée et réactualisée dans un contexte vivant. C'est une approche analytique et psychologique de vous-même qui vous est offerte ici, mais aussi une quête alchimique et initiatique, pour découvrir qui vous êtes réellement et élargir le champ de vos possibilités. C'est un voyage intérieur au pays des merveilles. Cet ouvrage se consulte comme un simple dictionnaire, sans obligation de se reporter à d'autres pages explicatives fastidieuses. Il est écrit dans un langage simple accessible à tous. " Entrez dans vos rêves " s'attache à décrire ce qu'est le rêve et quel est son langage (car il exprime toujours ses messages de manière cachée ou détournée, à l'aide de symboles que l'auteur décrypte). Il montre les bienfaits d'une analyse de ses rêves, portes ouvertes sur son inconscient, et quels problèmes les plus importants ils vous permettent de mettre en évidence afin de vous aider, car comprendre, c'est déjà résoudre à moitié. Il donne ensuite une interprétation des rêves par l'approche psychanalytique et par l'analyse de ses éléments et de leurs correspondances symboliques, dégagant de grandes familles de rêves : rêves de stagnation, de compensation, d'assimilation ou de transformation. Nanti de ce véritable guide du rêve, vous serez enfin à même d'ouvrir les portes de la nuit et d'utiliser la formidable puissance de ce langage onirique pour mieux éclairer votre chemin psychologique et

© <http://www.abcdreve.fr/>

spirituel. Tristan-Frédéric Moir Issu d'une formation didactique de psychanalyste (jungien), je me suis spécialisé dans l'oniologie tout de suite par affinité. Cette orientation thérapeutique est l'aboutissement d'une longue étude du rêve, de la symbolique universelle, de la mythologie, des contes et légendes, des traditions spirituelles et philosophiques de nombreuses cultures. L'étude de la psychanalyse freudienne est venue enrichir cette approche par ses aspects fondamentaux et par son regard pragmatique sur le psychisme. Une longue pratique du yoga à un niveau poussé (yoga mental, des énergies, tantrisme) m'apparaît comme parfaitement complémentaire avec mes influences jungiennes. Selon cette orientation, je travaille principalement sur les aspects féminin et masculin de l'individu (anima & animus), pour permettre à chacun de retrouver une harmonie intérieure, une plus grande vitalité et une plus grande efficacité. Animateur sur radio Ici & Maintenant ! depuis 1982 et création en 1994 de l'émission : " Entrez dans le rêve ". La pratique de cette activité - selon l'orientation très forte de l'antenne à ses débuts, celle de l'écoute de l'auditeur et de sa mise en scène (l'auditeur est créatif) - a renforcé mon aptitude et le goût de l'écoute active. Au travers de la radio, la transmission orale et l'échange verbal me sont apparus davantage comme des outils thérapeutiques indispensables et complémentaires à la pratique. Auteur de deux livres sur les rêves : Images & Symboles du rêve, un dictionnaire regroupant les principaux symboles oniriques dans leurs aspects psychanalytiques. Entrez dans vos rêves, une méthode très complète sur les différents niveaux de lecture du rêve et son application notamment dans le domaine psychanalytique. La fonction du rêve Si l'ensemble des rêves qui se produisent pendant la période de sommeil appelé sommeil paradoxal n'est pas mémorisé, c'est que ces rêves n'ont pas tous la même fonction. Le rêve est un processus extrêmement important dans ses fonctions régénératrices et de développement du système nerveux. Depuis la fin du siècle dernier, différents chercheurs ont fait apparaître des fonctions bien définies inhérentes au rêve. 1 - Selon Sigmund Freud, les rêves sont l'expression de désirs travestis, de désirs refoulés et donc inconscients, qui peuvent s'accomplir ici sans danger. Le rêve est un exutoire de l'énergie psychique qui se limite à celle de la libido. Le rêve est donc le lieu de l'expression du désir sous toutes ses formes, qu'il soit positif ou négatif, réaliste ou utopiste (toute puissance, complexe). D'une manière générale, Freud considère que le rêve est insignifiant pour un observateur extérieur et qu'il est indéchiffrable sans le secours de l'histoire personnelle du rêveur. 2 - Pour Carl Gustav Jung, les rêves ouvrent sur un univers beaucoup plus vaste qu'il nomme l'inconscient collectif. Les images du rêve sont une suite d'archétypes et de symboles précis qui exercent une influence très forte sur le psychisme de l'individu et sur son évolution. Les symboles utilisés sont communs à l'humanité et possèdent une énergie préexistant au moi ou à la conscience. Pour Jung, les images du rêve sont plus que significatives et l'interprétation du rêve sera toujours en deçà de sa véritable portée. Le phénomène et l'écoute du rêve sont les moteurs du processus d'individuation grâce à l'énergie contenue dans les archétypes et les symboles. Pour Jung, comme pour Freud, le rêve est la voie royale menant à l'inconscient. 3 - Selon Crick & Mitchison*, le sommeil paradoxal servirait à effacer les blocs mémoire des événements de la journée saturés par un flot d'informations inutiles, les images du rêve étant le reflet du stockage des informations choisies et retenues - hypothèse déjà émise par l'Allemand Robert en 1886 (le rêve-oubli) -. Cet effacement de mémoires inutiles servirait à préserver une mémoire plus fondamentale, celle de notre individualité, le souvenir de notre identité profonde. * Chercheurs, auteurs de nombreux articles, notamment d'approches sur le rêve. Francis Crick - avec Jim Watson - est un des codécouvreurs de la double hélice d'ADN. 4 - Pour Michel Juvet, (chercheur spécialisé

dans l'étude physique du sommeil et du rêve. C'est lui qui a nommé la période du rêve : sommeil paradoxal) le rêve est nécessaire à la maintenance de notre évolution ainsi qu'à la sauvegarde de notre identité première. Selon lui, cette phase du sommeil, serait le meilleur moment pour une reprogrammation du système nerveux, une reprogrammation génétique redéfinissant nos traits particuliers face au conditionnement et à l'oubli. 5 - Pour Tristan F. Moir. le rêve, qui est le moment de la plus grande activité cérébrale, est aussi celui d'une dissolution. Hormis les fonctions vitales primordiales, le corps n'a plus d'activité. La conscience aussi disparaît. Cette perte d'identité consciente et de réalité physique peut être vécue comme un état proche de la mort. Les images du rêve et leur déroulement ne procèdent pas d'une volonté. Seule une infime part consciente de l'esprit qui assiste au déroulement du rêve essaye de leur donner une forme cohérente. Cette fixation dans une forme au travers des images du rêve assure la cohésion de l'individu et de sa pensée pendant la période du sommeil. Le rêve est morphogène. Morphée est dieu des rêves et cette racine étymologique veut dire forme. Toutes ces approches du rêve ne sont pas contradictoires, mais complémentaires. Grâce au rêve, l'individu reste cohérent pendant le moment du rêve tout autant qu'il se reconnecte avec son identité première (Forme : Juvet, Crick & Mitchison) et son devenir intrinsèque ou son évolution (désir : Freud, individuation : Jung).

Les symboles du rêve

Tous nos rêves sont emplis d'images nombreuses, mais récurrentes, qui sont communes à toute l'humanité. Ces images - ou symboles - peuvent être envisagées comme étant porteuses d'un sens fixe, qui que nous soyons, et donc articulées dans un langage qui peut être déchiffré ou interprété. A ce moment, le moment du rêve apparaît comme un moment privilégié de perceptions différentes, de connexion avec soi et une dimension au delà, le moment où l'inconscient individuel rejoint l'inconscient collectif. L'inconscient collectif est un fond commun d'informations et de données, les archétypes qui donnent sa dynamique au psychisme humain. C'est aussi une somme de connaissances stockées sous forme de symboles issus d'une histoire antérieure à l'homme, celle de sa préhistoire, puis celle de son histoire - passée ou contemporaine - et enfin celle d'une histoire en gestation. Si cet inconscient collectif existe, le rêve permet donc de s'ouvrir à une dimension beaucoup plus vaste que celle du psychisme individuel. Chaque homme peut ainsi se relier chaque nuit à cette somme de connaissances et de directions qu'il capte sous leurs formes d'archétypes et de symboles avant de les ressentir avec sa propre sensibilité. Les symboles peuvent être alors perçus comme des mots précis dont la connaissance est cependant nécessaire pour en comprendre le sens. Ce sens est très simple, mais toujours analogique, bien qu'il semble peu apparent. Il est régi par une sémantique comme le langage parlé. C'est la mise en présence des symboles d'un même rêve qui permet de dégager un sens fixe. Les images du rêve sont des symboles qui possèdent un sens caché mais fixe Il ne faut donc pas les envisager au pied de la lettre ni leur accorder le crédit que la tradition populaire veut bien leur prêter. Exemple : Les rêves de chute de dents sont très fréquents. Selon nos grands-mères, perdre ses dents est prémonitoire de la perte d'un être proche. Cette interprétation, si elle était juste, ne nous apporte pas grand-chose à un niveau personnel. C'est toujours cette approche personnelle qui doit être retenue. A ce moment,

© <http://www.abcdreuve.fr/>

le rêve est un avertissement qui nous concerne. L'expérience et l'observation permettent de déchiffrer le rêve autrement. Celui qui rêve qu'il perd ses dents est, au moment du rêve, en perte de vitalité. Il doit donc être dans une période de surmenage et de stress qui l'épuise. Littéralement, il perd ses forces et son appétit de vivre. Si cette fatigue devait se prolonger, elle conduirait à une dégradation physique. Autre exemple : La maison est une image onirique fréquente. Si la vision de la maison n'a que peu souvent de rapport avec notre lieu d'habitation, c'est qu'elle symbolise autre chose. En effet, en rêve, c'est d'abord nous-même qu'elle représente, notre dimension psychique, l'espace intérieur que nous habitons. Son apparence, le nombre de pièces, ses ouvertures sur l'extérieur, sa décoration, tout cela est représentatif de notre réelle dimension intérieure ainsi que de l'aspect que nous offrons aux autres (la façade peut représenter notre apparence). Chaque pièce est liée à une fonction particulière de notre psychisme. Les pièces que nous découvrons en rêve sont autant d'espaces intérieurs auxquels nous accédons. Les étages représentent nos différents niveaux de conscience.

Cauchemar

Ce qui distingue un cauchemar d'un rêve classique, c'est qu'il tire le sujet du sommeil avant la fin normale du cycle de sommeil paradoxal. Il produit un réveil brutal et angoissant. La vision du cauchemar étant trop insoutenable, l'instinct de survie tire la personne endormie de ce mauvais pas. Par exemple, il est presque impossible de se voir mourir en rêve, nos instincts s'opposant à cette annihilation de la conscience. Dans l'ensemble, les enfants sont plus sujets aux cauchemars que les adultes. Ces mauvais rêves se déroulent de préférence au milieu de la nuit. Chez les adultes, les cauchemars les plus violents se situent au même moment. Les rêves moins effrayants, ceux qui sont justes pénibles ou difficiles, se déplacent vers le matin. Qu'il soit provoqué par une mauvaise digestion, par la fièvre ou sans cause apparente, un cauchemar est signifiant. Il ne se produit pas sans raison. Un enfant qui est sujet à ce type de rêve a vécu un traumatisme qu'il préfère ou tente d'oublier. Le cauchemar est le symptôme d'un processus d'enfouissement, c'est à dire d'oubli d'un événement impossible à intégrer. Ce traumatisme n'est pas systématiquement lié à la violence. L'inquiétude et le stress sont générateurs de cauchemar. Par exemple, un enfant peut avoir le sentiment que son avenir est menacé ou incertain s'il devine des divergences chez ses parents, surtout quand celles-ci ne sont pas exprimées. D'une autre façon, une trop grande exigence des parents sur un plan scolaire, peut mener jusqu'à la dépression un enfant qui a peur de ne pas être à la hauteur, donc de ne plus être aimé. Tout ce qui n'est pas formulé va tendre à le faire par le biais des rêves. Si un enfant est sujet à des cauchemars, ses parents doivent être très vigilants à ce moment et être présents le plus possible. Il faut rassurer l'enfant et tenter un dialogue si celui-ci est possible. Plus l'enfant sera capable de verbaliser les causes de sa frayeur nocturne, plus il chassera de lui le sentiment d'oppression et de terreur qu'il est en train d'assimiler en voulant le censurer. Comme ces cauchemars vont finir par s'estomper dans un laps de temps plus ou moins long - quand l'enfouissement est achevé - les parents sont rassurés et finissent par oublier ce moment de désagrément. Or, ces cauchemars vont réapparaître, de loin en loin, pour revenir de façon stable quand il est impératif de se libérer de souvenirs pénibles qui encombrant l'inconscient et qui entravent une évolution normale. C'est ainsi que certains adultes voient leurs nuits parfois agitées par des images oniriques terrifiantes ou angoissantes sans en comprendre l'origine. La narration du rêve et son interprétation permettent de comprendre et de mettre à jour l'origine du trouble.`

Pourquoi interpréter le rêve ?

Outre ses fonctions d'assimilation des événements, de régénérateur du système nerveux, de compensateur psychologique et de reflet intérieur, le rêve peut-il être interprété et pourquoi ? En tentant de faire passer au niveau de la conscience des aspects encore inconnus de notre personnalité, le rêve participe à notre évolution. L'interprétation du rêve a donc deux actions bénéfiques. Elle active le processus de conscience de soi et d'évolution, en même temps qu'elle nous apprend à communiquer d'une façon plus intuitive, plus directe avec les autres. L'interprétation et l'analyse du rêve permettent alors d'appliquer au mieux la fameuse formule de Socrate : "Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers entier." D'autre part, le rêve donne accès aux points de blocage ou aux traumatismes de l'enfance qui resteraient inconscients et qui ont pourtant une incidence sur notre vie actuelle. De façon explicite, le rêve permet de découvrir rapidement la raison de certains troubles qui nous empêchent de nous épanouir aujourd'hui. La connaissance des symboles permet de comprendre le sens du rêve et, petit à petit, de l'interpréter. Cette approche du rêve va avoir pour effet de mieux percevoir les fonctions inconscient/conscient. La communication de ces deux composantes de la personnalité amène à une plus grande harmonie, un mieux être.

Le sens du rêve

Le saviez-vous ? Chacun de nous rêve en moyenne une heure et demi par nuit. Le rêve est une fonction extrêmement importante du cerveau. Il mobilise l'ensemble des fonctions cérébrales pendant cette période de sommeil particulière, alors qu'en état de veille, un individu n'en utilise qu'un faible pourcentage (20 à 50 % selon l'activité). Cependant, nous ne gardons pas en mémoire toute cette somme quotidienne de rêves. Heureusement d'ailleurs, car notre esprit serait fortement encombré au réveil. Cependant, nous gardons un souvenir très prégnant de certains rêves au réveil, mais leur sens est déroutant. Si certains rêves sont très réalistes, leur contenu est parfois très étrange, prenant le contre-pied de la réalité. D'autres rêves peuvent être fantastiques ou surréalistes, alors que notre esprit nous les fait vivre comme tout à fait naturels au moment de leur déroulement. Qui d'entre nous ne s'est jamais réveillé un matin en se demandant quelle pouvait être la signification d'un rêve particulier et fort ? En effet, qu'ils nous réveillent avec soulagement ou avec déception, certains rêves véhiculent une telle charge émotionnelle, qu'ils tournent longtemps dans notre tête - parfois des années après - et que nous ressentons le besoin de les raconter autour de nous dans l'espoir que quelqu'un pourra nous en donner une interprétation plausible. L'homme s'est toujours interrogé sur le sens de ses rêves. Depuis les temps les plus reculés, les rêves sont interprétés par d'autres hommes. Si dans l'Antiquité, le rêve était porteur d'un sens divin, depuis la fin du siècle dernier, grâce aux travaux de Freud et de Jung, le rêve est envisagé et interprété dans un sens psychanalytique. Pourtant, beaucoup d'entre nous se demandent encore si le rêve a un sens et si oui, quel est celui-ci ? Une approche scientifique et une réflexion approfondie sur le phénomène onirique permettent de répondre oui tout en faisant prendre conscience de l'importance de cette fonction du sommeil. La principale est une communication de l'inconscient vers le conscient. Le rêve

© <http://www.abcdreuve.fr/>

utilise un langage particulier, signifiant et utile au-delà de sa forme apparente. L'étude de la psychologie, de la psychanalyse, de la symbolique ainsi qu'une approche historique et traditionnelle du rêve permettent de le décoder. Cette investigation dans un sens psychanalytique mène à se découvrir soi-même et à évoluer dans un sens positif. Notre évolution personnelle est bien souvent entravée par des blocages ou des traumatismes refoulés que l'interprétation du rêve fait remonter à la surface. Cette résurgence n'est pas vaine. Elle permet de comprendre la raison de difficulté ou de mise en échec répétitive. Le rêve vient aussi redonner une image positive et juste à certaines personnes qui doutent d'elle. Le rêve est un message de notre inconscient d'autant plus important qu'il frappe notre mémoire. Faire interpréter ses rêves, c'est se pencher sur cette part obscure et importante de nous-mêmes. Si nous songeons que l'inconscient représente presque 90% de notre personnalité, plus nous sommes attentifs à ses messages, et plus nous sommes en accord avec nous-mêmes, plus notre intelligence accroît son champ de possible. " Entrez dans le rêve "

La psychanalyse & la psychothérapie

Psychanalyse : Méthode d'investigation psychologique de l'inconscient visant à résoudre les troubles du comportement. Cette démarche doit logiquement apporter un mieux-être et un épanouissement personnel. Cette investigation invite le patient à verbaliser ce qui n'a pas été dit, la verbalisation permettant de se libérer de charges négatives. La verbalisation permet aussi de réactiver des souvenirs occultés ou paraissant anodins et de faire passer du stade de l'inconscient à celui du conscient des éléments traumatiques du passé. La période de vie la plus visitée par la psychanalyse est évidemment l'enfance et les personnages qui s'y rattachent. Ces personnages sont principalement les parents, ceux-ci étant les plus influents par leur présence ou leur absence. Au sens strict du terme, la psychanalyse est une science d'analyse qui tente de séparer les différents éléments d'une histoire – les composés d'un corps – pour en comprendre la nature et pour permettre au patient de les développer par la libre association. Il peut ainsi en comprendre intellectuellement le sens débarrassé de son contexte affectif. Cette méthode est celle préconisée par Freud, père de la psychanalyse. Cette méthode s'applique au rêve, qu'il néglige dans son sens immédiat et dans son histoire qui lui apparaît incohérente et non signifiante. Pour lui, le rêve n'est intéressant qu'en fonction de ses différents éléments dont le patient seul peut percevoir la dimension personnelle. A l'opposé, Jung propose une approche synthétique du rêve, celui-ci étant considéré comme un tout signifiant, non seulement pour le patient, mais aussi pour un observateur expérimenté. Cette approche psychanalytique, tout en explorant aussi l'inconscient, induit la notion d'un inconscient collectif qui permet d'appréhender de façon signifiante et spontanée les messages de l'inconscient individuel. Psychothérapie : Littéralement, application de soins au psychisme. La psychothérapie est antérieure à la psychanalyse (seconde moitié du dix-huitième). A l'origine, il s'agit d'entrer dans une relation humaine avec le patient, plutôt que de s'attacher à la seule pathologie. Le patient n'est donc plus perçu comme un malade souffrant d'un trouble spécifique qui l'identifie à celui-ci, mais comme une personne avec laquelle le thérapeute peut établir un dialogue. Ce dialogue doit amener le patient à retrouver des valeurs morales qu'il n'est plus capable de discerner. C'est donc ce sens moral et la philanthropie qui prévalent dans la première forme de psychothérapie. Le psychothérapeute est alors un directeur de conscience, tout autant qu'un psychologue qui ne cherche pas à réduire la pathologie par une action déjà définie ou par la prise d'un remède, mais qui aide le

© <http://www.abcdreve.fr/>

patient à mieux prendre conscience de son trouble et du «mal» qui l'habite. Aujourd'hui, la psychothérapie se définit plus comme une approche de la psyché à laquelle est associée une méthode. En ce sens, elle se dégage de la psychanalyse qui ne fait pas intervenir de façon directe le praticien. Par l'application d'une méthode spécifique et par le mode relationnel qu'il établit avec le patient, le praticien est intervenant dans l'analyse, non de façon personnelle, mais selon les orientations de la méthode qu'il a choisit d'étudier et de pratiquer. Ces méthodes sont nombreuses et variées. L'une des premières, historiquement, est l'hypnose qui permet de dépasser les systèmes de résistances individuelles auxquelles se heurte la psychanalyse traditionnelle. D'autres méthodes permettent de les contourner. La narco-analyse, qui désinhibe de façon artificielle, est plus proche de la psychiatrie que de la psychothérapie. Parmi d'autres méthodes de la psychothérapie, on peut citer encore la thérapie comportementale, le psychodrame, le training autogène ou l'interprétation des rêves quand celle-ci est produite par le praticien. Même si le sens moral n'est plus l'aspect prédominant de la psychothérapie, celle-ci s'attache aux aspects positifs spontanés de l'individu et à la stabilisation de « valeurs morales » nécessaires à la vie en société. Ce repositionnement et cet encadrement, ainsi que le mode relationnel praticien/patient, éloignent la psychothérapie de la psychanalyse formelle. Cependant, la connaissance de cette dernière est indispensable au thérapeute. Les deux peuvent parfois s'entremêler au cours de l'analyse. Si la psychothérapie permet de régler un problème ponctuel, le patient, lors de son travail psychique, peut désirer ou prendre conscience du besoin d'un travail analytique plus poussé. Jung distingue ainsi la « petite psychothérapie » et la « grande psychothérapie ». La première permet de régler un problème ponctuel de façon efficace et durable ce qui a pour effet de faire disparaître le symptôme. La seconde tend à révéler l'individu à lui-même par le processus d'individuation.