

Le journal de mes nuits

Dr Jean-Michel Crabbé

Le but de l'ouvrage "Le journal de mes nuits" est de nous montrer par l'exemple - celui de l'auteur - comment les rêves contribuent sur une longue période au déroulement du processus d'individuation que Jung a décrit.

Plus de 300 rêves

Jean-Michel Crabbé nous livre et nous commente une sélection de ses propres rêves, basée sur les milliers de rêves qu'il a noté au cours d'une période qui s'étend de 1984 à 2005.

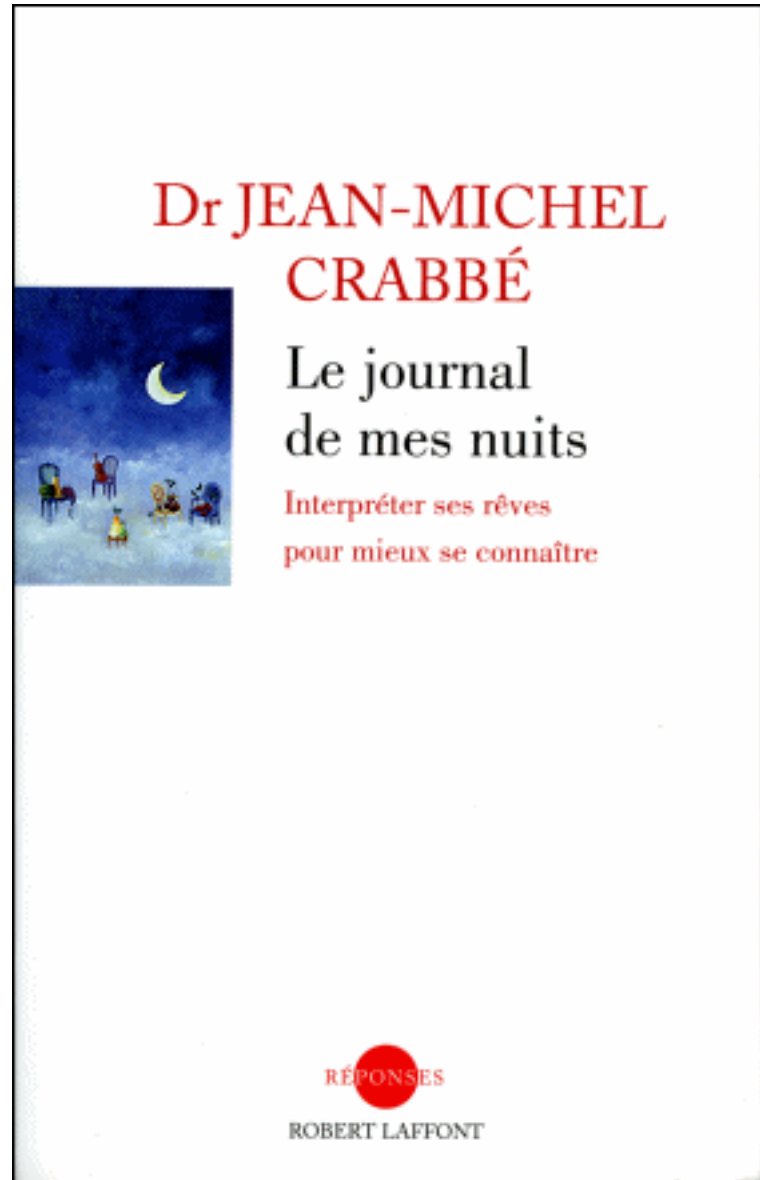
Par essence le processus d'individuation est unique, aussi l'exercice auquel se livre l'auteur est difficile. Il nous dévoile ses rêves et met chacun d'eux en relation avec sa situation du moment, ses interrogations, sa vie passée et à venir. Au fil des pages, se dessine une lente évolution, le travail autour des rêves prend tout son sens.

Le rêveur et le rêve

L'auteur précise "Parler objectivement des rêves m'oblige à parler de moi et de mes propres rêves, le plus honnêtement possible, et sur le long terme. Parler de mes rêves m'oblige à donner mes propres associations, à dévoiler les idées et les réflexions qui me viennent peu à peu à l'esprit à propos de tel ou tel rêve, et à parler un peu de la vie que je mène". Il ajoute "En dernière analyse, seul le rêveur lui-même peut commenter ses rêves et en donner une interprétation valable". Aussi le présent ouvrage servira d'exemple pour tous ceux qui s'engagent dans cette voie de prise en compte et de reconnaissance des messages véhiculés par les rêves.

Chaque rêve me bouscule

L'auteur souligne que "L'initiation et l'épreuve sont bien réelles. Mon travail intérieur est un véritable parcours initiatique. Chaque rêve me bouscule, un peu ou beaucoup, me



montre quelque chose de nouveau et je deviens un autre homme". Il ajoute : "Mes rêves ont une cohérence et une logique interne indiscutables, avec des lignes directrices stables pendant des années, des rappels de rêves très anciens, de rêves emboîtés, des réponses à des problèmes tout à fait concrets, des critiques, des avertissements et des encouragements, une complémentarité entre des rêves séparés par de longs intervalles de temps. Mes rêves reprennent les mêmes thèmes sous différents aspects. Ils me répètent les mêmes conseils pendant des mois ou des années jusqu'à ce que je comprenne et que j'en tienne compte".

L'individuation

L'auteur définit le processus d'individuation tel qu'il le vit :
"L'individuation est une sorte de jeu de piste intérieur, avec des directions, des messages énigmatiques, des voies sans issue, des périodes de progrès et de régression. Le rêve transforme peu à peu la façon de penser et la vie de celui qui s'y consacre. Le rêve nous révèle notre nature profonde et il nous différencie de nos conditionnements familiaux et sociaux". Ce processus balaye tout le spectre de la vie psychique, des fonctions instinctives aux fonctions les plus élevées, intellectuelles et spirituelles. Il confirme l'importance de la notion jungienne d'inconscient collectif.

Jean Michel Crabbé est médecin, aussi il martèle le message suivant : "La médecine devrait étudier les liens entre l'inconscient, le rêve et les maladies psychiques ou organiques. Il y a là des relations très importantes à mettre à jour".

Dans son introduction, l'auteur précise que le "*Journal de mes nuits* prolonge et amplifie mon précédent ouvrage *Sommeil et rêves*, consacré aux aspects historiques, physiologiques et médicaux des rêves, et à l'interprétation des rêves selon C.G. Jung."

Site internet de l'auteur

Le rêve surprend, répare et guide

Il ajoute : "Le langage du rêve est une sorte de langue maternelle universelle que l'homme a oubliée au fil des siècles. Comme un événement imprévu, le rêve surprend, provoque un arrêt et un retour sur soi, une réflexion. Le rêve nous corrige et nous répare, il est en permanence adapté à tout ce que nous sommes. Le rêve est le germe d'une pensée nouvelle que la conscience doit saisir et développer. Le rêve est la source et l'avenir de la pensée, il nous guide vers notre propre totalité et notre accomplissement".

Jung ne s'étudie pas, il doit se vivre

Voici comment interviennent C.G. Jung et M.L. von Franz dans la vie de Jean-Michel Crabbé : "Dans mes rêves, Jung et ses livres sont toujours très importants. Je préfère ses livres les plus vivants comme *Ma Vie*, *C.G. Jung parle*, *l'Âme et l'a vie*, *Un mythe moderne* ou son *Essai d'exploration de l'inconscient*. [...] Avec Jung, le principal danger est de passer sa vie à l'étudier sans jamais faire soi-même l'expérience de l'inconscient et sans faire le premier pas vers sa propre individuation. Jung ne s'étudie pas, il doit se vivre. Avant ce travail, je n'avais pas remarqué la place de Marie-Louise von Franz dans mes rêves. Cette plus proche collaboratrice de Jung y intervient d'une façon très positive comme une inspiratrice, une muse, une guide pour mon travail."

L'interprétation jungienne des rêves

Jean-Michel Crabbé rappelle que "L'interprétation jungienne considère le rêve comme un témoin de la situation intérieure du rêveur, un instantané de sa vie psychique, une fonction d'équilibrage et de croissance psychique, une fonction créatrice. Presque chaque rêve concerne la vie intérieure du rêveur et doit être interprété sur le plan du sujet. Dans sa fonction compensatrice, le rêve corrige le point de vue de la conscience par celui de l'inconscient. L'inconscient élargit le champ de la conscience à ce qu'elle ne perçoit pas". D'où un enrichissement, une évolution qui s'enclenche.

Éditions Robert Laffont, collection Réponses, 304 pages