

Le déroulement d'une séance de Rêve Éveillé Libre

Comme pour toutes les thérapies, une séance de rêve éveillé libre est toujours une aventure, une expérience de vie pour le patient. Elle tient donc toujours compte de ce qui est vécu à l'instant. Dans son cadre général, tel que Georges Romey l'enseigne, la séance se déroule en trois temps :

- **l'accueil**, pendant lequel le thérapeute et le patient se retrouvent, en « face à face » Le thérapeute est essentiellement dans l'écoute de ce que son interlocuteur souhaite lui communiquer. La phase d'accueil peut durer dix, vingt, trente minutes ou plus, selon les besoins, la personne et les événements ou rêves nocturnes intervenus depuis la séance précédente.

- **Le rêve**, pendant lequel la personne est allongée, les yeux clos, en relaxation légère. Le thérapeute l'invite à laisser émerger, le plus librement possible, les images qui lui apparaissent, les souvenirs, les émotions et à décrire à mesure de son déroulement le scénario qui se constitue spontanément. Dans cet état de relaxation allongée, le métabolisme s'abaisse, c'est-à-dire que le sang circule plus lentement, le cerveau est moins irrigué et, de ce fait, l'activité *mentale* est affaiblie, laissant le passage à l'émotion, au *sentir*. Libéré de la tyrannie du comprendre, qui l'asservit continuellement en état de veille active, l'influx nerveux se précipite dans les zones neuronales gardiennes des enregistrements qui réduisent la liberté d'être soi. C'est à l'instant où il agit sur tel groupe de neurones, pour effacer des dispositions périmées, qu'il déclenche, par excitation de ces neurones, les images, les émotions et les souvenirs salvateurs.

- **l'interprétation**. Pourquoi interpréter les symboles apparus pendant la phase de rêve ? D'abord parce que la rêveuse ou le rêveur qui viennent, pendant trente ou quarante minutes, de « lâcher prise » et de dire les images surprenantes qu'ils ont vues, ont besoin d'être rassurés. Lorsqu'il ouvrent les yeux et reviennent à la réalité apparente, qui juge de ce qu'ils ont produit ? Leur mental, bien sûr, prompt à reprendre ses droits qu'il estime bafoués ! Aux yeux de la raison, il n'y a là que honteuse fantaisie... Certes, l'action opérationnelle, biologique du « rêve » est réalisée. Mais le rêveur est en attente du sens et c'est l'un des objectifs de l'interprétation que de le lui apporter. À partir de l'instant où l'influx nerveux a modifié l'état du dispositif neuronal à un point donné, cela va provoquer des prises de conscience. Mais ces prises de consciences peuvent se manifester plusieurs heures et même plusieurs jours après la séance. Par son interprétation, le praticien accélère les prises de conscience et donc consolide le processus d'évolution. L'une des caractéristiques majeures des résultats acquis à travers chaque séquence de *rêve éveillé libre*, c'est qu'ils sont **irréversibles**.