

UNE SEANCE DE PSY

Le rêve éveillé

Quelque soit le type de thérapie choisie, une séance de psy. est toujours une aventure. Une expérience de vie pour le patient. La séance tient compte de ce qui est vécu à l'instant et de ce qui a été vécu, dans la vie ou en rêve nocturne.

Le thérapeute et le patient se retrouvent l'un en face de l'autre pour la prise de contact. Puis, le patient peut choisir de s'allonger sur le divan ou de préférer rester en face de son analyste qui est particulièrement à l'écoute de ce que son interlocuteur désire lui communiquer. La séance a une durée variable, selon la personne, les besoins de la séance, ainsi que les événements ou rêves nocturnes intervenus depuis la séance précédente.

LE REVE EVEILLE

En plus de l'analyse des rêves nocturnes, il est possible de proposer au patient d'essayer de se relaxer. Si 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. C'est ce que l'on appelle, le rêve éveillé. 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.

INTERPRETATION

Pourquoi interpréter les symboles apparus pendant la phase de rêve éveillé ?

D'abord parce que le rêveur qui vient, pendant plusieurs minutes, de « lâcher prise » et de dire les images surprenantes qu'il a vues, a besoin d'être rassuré. Lorsqu'il ouvre les yeux et revient 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.