

## QUE DISENT VOS REVES ?

A ses patients qui se débattaient parfois dans des problèmes d'apparence insolubles, Jung avait coutume de poser une simple question : "Et que disent vos rêves ?".

Il racontait alors combien il était frappé de lire sur leur visage une expression de perplexité mêlée d'étonnement, comme si pour eux il était évident que le rêve ne représentait rien de sérieux, rien qui en tout cas soit digne d'attention. Tout à l'inverse, Jung y accordait le plus grand crédit, et allait même jusqu'à affirmer que le rêve contient le diagnostic, le pronostic et le traitement. Quand on sait que pendant des années de pratique médicale, Jung s'est attelé à l'exploration de l'âme humaine et s'est confronté à des cas difficiles, on peut penser qu'il avait des raisons solides de voir dans le rêve un instrument fiable de connaissance de soi.

Après Freud, Jung voit dans le rêve la voie royale pour aller à la rencontre de l'inconscient. Mais pour lui, le rêve est plus que l'expression du désir. Il contient un sens prospectif, c'est-à-dire tourné non seulement vers le passé mais vers le devenir global de la personnalité. Le rêve, en compensant une attitude consciente trop unilatérale, constitue souvent une invitation à élargir notre personnalité en accueillant les contenus de l'inconscient. Il est donc porteur d'un dynamisme de changement intérieur, d'un processus de transformation de la personnalité présent dans l'inconscient humain, que Jung a appelé "processus d'individuation".

Nos rêves sont donc des balises qui éclairent et jalonnent notre cheminement intérieur. Ils émanent d'une sorte d'intelligence secrète à l'œuvre au plus profond de nous et, tel un fil d'Ariane, nous guident vers un renouvellement de notre être, sorte de métamorphose intérieure. Ils peuvent nous révéler un sens caché à nos épreuves, à nos souffrances. Les symboles qu'ils recèlent nous permettent d'entrevoir des voies nouvelles là où notre moi ancien restait bloqué et stagnait dans des problèmes apparemment sans issue. Ils nous guident vers la découverte de notre créativité vivante. Comme ils émanent de nous, ils nous parlent vrai et sont fiables.

L'analyse jungienne des rêves est certes un travail exigeant, car elle implique de reprendre contact avec les blessures du passé. C'est pourquoi la présence d'un tiers est nécessaire, pour nous révéler nos zones d'ombre.

Elle peut constituer une voie d'entrée dans une psychanalyse proprement dite, mais elle peut parfois, plus simplement, nous aider à voir clair en nous-mêmes, nous remettre en mouvement et nous apporter des solutions à notre portée, quand nous souffrons, parfois sans raison.