

# RÊVE INTERPRÉTATION

Si les scientifiques considèrent le rêve comme une réaction physiologique, psychologues et psychanalystes s'accordent sur l'intérêt de l'interprétation des songes : en plus de participer à l'équilibre psychique, les rêves nous éclaireraient sur notre inconscient... et donc sur nous-mêmes.

## Rêve et sommeil

Les rêves ont toujours fait l'objet d'études. En une nuit, ils se multiplient : les événements vécus dans la journée apparaissent au début du sommeil mais c'est dans la phase dite « paradoxale » que le songe le plus révélateur émotionnellement apparaît et marque l'esprit.

## A quoi sert l'interprétation des rêves ?

Les songes peuvent apporter de nombreux renseignements sur les désirs du rêveur, voire même une réalité psychologique ignorée. Rêver d'une chose qui va à l'encontre de ce qui est souhaité consciemment peut révéler un désir refoulé, que certaines pressions morales obligent à mettre de côté. Interpréter un rêve servirait donc de traduction. Il est alors ensuite plus facile de remédier à certaines incohérences et contradictions de la vie réelle.

## Les grandes approches du rêve

Il faut attendre l'avènement de la psychanalyse en 1900 avec Sigmund Freud pour que des méthodes d'interprétation moderne des songes voient le jour.

Freud, qui considère le rêve comme l'accomplissement hallucinatoire d'un désir inconscient, pense qu'il ne peut pas être interprété spontanément. Pour le décoder, il faut dissocier chaque élément puis les analyser par méthode associative, en prenant en compte l'environnement personnel du rêveur.

Pour Carl Gustav Jung, l'approche est sensiblement différente : l'homme étant guidé par un inconscient collectif, les messages et symboles contenus dans les songes seraient communs à tous, tel une sorte de langage universel.

## Le sens des rêves les plus courants

L'interprétation des rêves varie en fonction du vécu de chacun. On peut néanmoins citer quelques éléments évocateurs :

- Rêver que l'on perd ses dents peut correspondre à une forte émotivité, un manque de contrôle de soi, qui empêcherait le rêveur d'affirmer sa personnalité.
- Etre nue en public concerne davantage l'aspect social que sexuel. Cela peut s'apparenter à l'importance que l'on donne au regard des autres, à un manque de confiance en soi et à l'impression d'être différente.
- Nombreuses aussi sont les personnes qui rêvent qu'elles marchent ou courent sans avancer. Cela peut traduire une difficulté à atteindre un objectif, à faire des choix ou encore un manque d'indépendance.
- S'envoler correspondrait à une volonté de se libérer des contraintes et à un besoin d'émancipation.
- Tomber dans le vide ou du haut d'un escalier peut révéler un vide affectif ou une peur de l'avenir.
- Rêver d'être poursuivi peut signifier une peur dans l'avenir ou la crainte d'une personne en particulier.

- Rêver de rater un examen peut indiquer un simple manque de confiance en soi.
- Les rêves de mort s'apparentent le plus souvent à une renaissance, un nouveau départ.

### **Les rêves récurrents ont-ils une signification ?**

Le plus souvent, les rêves qui reviennent régulièrement sont le signe d'une crise passagère ou d'un blocage lié à la vie quotidienne (difficultés professionnelles, rupture amoureuse, deuil). Ce type de rêves disparaît le plus souvent une fois la crise surmontée.

### **Comment interpréter les rêves érotiques ?**

Ces songes sont signe de bonne santé. Il en existe deux sortes : les rêves érotiques de rencontres, flirts ou baisers traduisent un bien-être intérieur et avec un rapport harmonieux avec les autres. Si au contraire, le rêve érotique est plus « poussé » (rapport sexuel), il peut s'agir d'un manque et d'une libido insatisfaite. Le rêveur espère souvent des rapports plus fréquents et de meilleure qualité.

### **Et les rêves prémonitoires ?**

Des études ont montré que 60 % des prémonitions se déroulent en rêve. Toutefois, nombreux spécialistes sont sceptiques quant à leur crédibilité. Certains voient dans les prémonitions le simple besoin de projeter une envie à la réalité, d'autres pensent qu'il s'agit plus d'une coïncidence.