

BARMBY

LE LANGAGE SECRET DES RÊVES



DAVID FONTANA

SOLAR

LE LANGAGE SECRET DES RÊVES



DAVID FONTANA

Illustrations de Peter Malone

BARMBY Scan

RaniaNada@AOL.FR

SOLAR

BARMBY

*« Les rêves sont une sorte de conversation en solo,
un dialogue de symboles et d'images qui se tient
entre l'inconscient et le conscient. »*



Sommaire

BARMBY

Le monde des rêves	8	Le langage intérieur	44	Perte et deuil	80
 Le rêve à travers l'Histoire	10	Logique du rêve	46	Religion et spiritualité	82
Rêves et sommeil	14	Décor du rêve	48		
Entre le sommeil et l'éveil	16	Cas n° 4	50	PARTIE II : Symboles	84
Hyperlucidité nocturne	18	Cas n° 5	51	<i>L'Ego et les autres</i>	
Prémonition et perception extra-sensorielle	20	Rêves des enfants	52	Corps	86
		Cas n° 6	54	Naissance et résurrection	88
		Cas n° 7	55	Nudité et vêtements	90
Les niveaux des rêves	22			Autres personnes	94
Nature du rêve	24	Répertoire des rêves	56	Santé	96
Freud et les rêves	26	PARTIE I : Thèmes	59	Fonctions corporelles	97
Jung et les rêves	30	Changement et transition	60	Mortalité	98
Cas n° 1	32	Direction et identité	62		
Cas n° 2	33	Succès et échec	64	<i>Activités et états</i>	
Langage des archétypes	34	Angoisse	66	Captivité et liberté	100
Sept grands archétypes	36	Bien-être et optimisme	68	Ascension et chute	102
Cas n° 3	39	Autorité et responsabilité	70	Vol	104
Symboles oniriques	40	Relations humaines	72	Voyages et déplacements	106
Perls et les rêves	42	Sexualité	75	Nourriture et repas	108
Boss et les rêves	43	Colère et frustration	78	Vacances et relaxation	110



BARMBY

Fêtes et rituels	112
Art, musique et danse	114
Récréation	116

Échanges

Combats et violence	118
Tests et examens	119
Dons et réception	120
Lettres et paquets	122
Magasins et argent	123
Communication	124
Règles et conventions	125

Environnement

Chez soi	126
Occupations	127
Maisons et immeubles	128
Objets	130
A l'école	132
Théâtres et cirques	134

Villes et métropoles	136
Éléments naturels et saisons	138
Animaux	140

Représentations

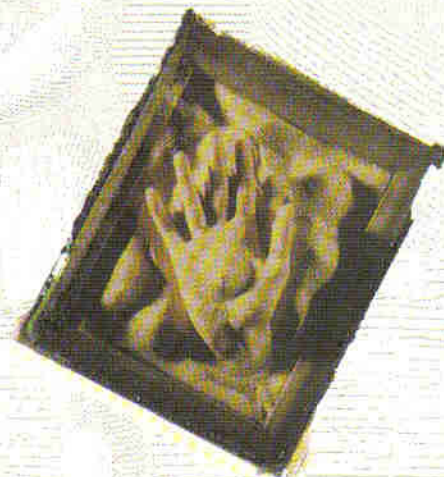
Nombres et formes	142
Couleurs	144
Sons et voix	145
Fantômes et démons	146
Impossibilités	148
Transformations	150
Mythes et légendes	152
Étoiles et planètes	154

Travail avec les rêves

Journal de rêves	158
Analyse des rêves	160
Contrôle des rêves	162
Solutions oniriques	164

Références

Bibliographie	166
Crédits photographiques	166
Notes	167
Index thématique	168
Index général	172



Le monde des rêves

BARMBY

Nous vivons dans deux mondes. Le monde de l'éveil, avec ses lois scientifiques, logiques, sociales, et le monde du rêve, insaisissable, mystérieux et caché sous le voile du sommeil. Dans le monde du rêve, les situations, les images et les transformations fantastiques sont monnaie courante. Bien souvent, les expériences vécues en rêve s'accompagnent d'une émotion ou d'une acuité comme on n'en connaît pas lorsqu'on est éveillé.



Tout au long de l'Histoire, quelle que soit leur culture, les hommes ont cru que les rêves provenaient d'une source extérieure, qu'ils étaient une visite des dieux. Les Égyptiens, ainsi, pensaient que les rêves étaient les messagers des bons et des mauvais esprits, et les Grecs ont édifié des temples où les rêves leur servaient d'oracles. Au siècle dernier, on considérait encore les apparitions horribles des cauchemars comme des démons s'ef-



forçant de séduire le dormeur innocent. Ces interprétations seront étudiées dans la première partie du « Monde des rêves ».

L'étude moderne du rêve commence avec Sigmund Freud (1856-1939). C'est lui qui a situé les rêves dans l'inconscient, où se trouvent également nos instincts et nos désirs répri-

més. Carl Jung (1875-1961), dans ses théories des archétypes et de l'inconscient collectif, lui a donné sur de nombreux points une réponse directe.

En 1953, la découverte du sommeil paradoxal (SOR = sommeil à ondes rapides), que les Américains appellent sommeil REM (Rapid Eye Movement ou mouvement oculaire rapide), a fait entrer la technologie dans les laboratoires du rêve, où l'on explore sa physiologie et sa relation avec le sommeil. La seconde partie du « Monde des rêves » analyse cette relation et conclut en montrant comment la prescience du rêve, que l'on croyait autrefois réservée aux mystiques et aux charlatans, est maintenant étudiée par des spécialistes.

Le rêve à travers l'Histoire

BARMBY

De tout temps, l'homme a cherché à comprendre ses rêves. Intrigué par leurs images étranges et leur contenu symbolique apparent, il les a sondés avec détermination pour essayer de mieux comprendre sa vie, présente et future. Pour les anciennes civilisations, les rêves étaient les messages des dieux. Les tablettes cunéiformes assyriennes et babyloniennes, datant de la fin du IV^e millénaire av. J.-C., décrivent une société dont les prêtres et les rois recevaient en songe les directives du dieu Zaqûae. *L'Épopée de Gilgamesh*, la grande légende du roi et héros mésopotamien, écrite en akkadien au I^{er} millénaire av. J.-C., compte de nombreux récits de rêves, dont beaucoup sont chargés de présages divins de danger ou de victoire. Dans l'un d'eux, une créature de cauchemar conduit le héros Enkidou au « pays de la poussière », où les âmes des morts vivent dans l'obscurité perpétuelle.

L'ancienne tradition juive a anticipé sur les théories modernes en affirmant que les circonstances de la vie du rêveur sont aussi importantes pour l'interprétation du rêve que son contenu lui-même. Au VI^e siècle av. J.-C., les Babyloniens, qui révéraient les Juifs pour leur talent d'interprètes des rêves, demandèrent au prophète Daniel d'expliquer un songe du roi Nabuchodonosor. Le roi, dit le prophète – et sa prophétie se révéla juste –, perdra la raison pendant sept années (Daniel [4, 1-34]). Les Égyptiens, eux aussi, reconnaissaient aux Juifs le pouvoir d'interpréter les rêves. Joseph, vendu par ses frères comme esclave en Égypte, devint riche et puissant parce qu'il expliqua le songe de Pharaon par sept années de grande abondance et sept années de famine dans le royaume (Genèse [41, 1-36]).

Pendant le Moyen Empire (2040-1786 av. J.-C.), les Égyptiens eux-mêmes firent beaucoup pour systématiser l'interprétation des rêves, et leurs méthodes (d'après le

papyrus de Beatty) se retrouvent dans les répertoires modernes des rêves. Les rêves étaient interprétés par antagonismes : des rêves apparemment heureux annonçaient une calamité, tandis que le pire cauchemar était un bon présage. Les symboles des rêves individuels étaient classés de deux façons : soit en fonction des similitudes phonétiques entre les mots, soit par la méthode moderne des associations. Les rêves étaient censés contenir des messages de bons ou de mauvais esprits. En avalant des potions d'herbes ou en récitant des formules magiques, un rêveur pouvait espérer attirer les bons esprits et éloigner les mauvais. Ainsi préparé, le sujet dormait dans le temple, où, en s'éveillant, il racontait son rêve au prêtre chargé de l'interpréter.

Les Grecs de l'Antiquité empruntèrent largement aux Égyptiens. Ils bâtirent plus de trois cents temples destinés aux rêves-oracles. Dans ces temples, les mortels étaient soumis au pouvoir soporifique d'Hypnos, dieu du Sommeil. Lorsqu'ils étaient plongés dans un profond sommeil, le dieu Morphée pouvait leur distribuer, en songe, avertissements et prophéties. Beaucoup de ces temples étaient réputés guérir les malades. Ceux-ci y passaient la nuit, espérant recevoir la visite d'Asclépios, dieu de la Santé, qui donnait des remèdes et effectuait parfois des guérisons instantanées tandis que le rêveur dormait, entouré de serpents jaunes inoffensifs. Asclépios, dit la légende, dirigeait les serpents sacrés vers le temple, où ils léchaient les plaies des malades endormis pour les guérir. Dans le symbolisme occidental, le *caduceus*, baguette de laurier entourée de deux serpents entrelacés, représente encore la guérison.

Au IV^e siècle av. J.-C., Platon, de façon plus prosaïque, considérait le foie comme le centre des rêves. Et s'il rendait les dieux responsables de certains rêves, il en attribuait d'autres à ce qu'il appelle, dans *La République*, la « nature

BARMBY



sauvage et sans lois qui se manifeste pendant le sommeil », y compris le sommeil de l'homme vertueux. Si Platon se faisait ainsi, plus de deux mille ans à l'avance, le précurseur de Freud, son disciple Aristote annonçait le rationalisme scientifique du XX^{e} siècle en affirmant que les rêves étaient dus à des causes purement sensorielles. Malgré ces avis autorisés, la tradition populaire du pouvoir divinatoire des rêves resta très vivace, au point d'affecter le cours de l'histoire romaine. C'est en effet parce qu'ils avaient reçu en songe les encouragements des dieux qu'Hannibal traversa les Alpes et que César marcha sur Rome.

Au II^{e} siècle de notre ère, le philosophe sophiste Artémidore d'Éphèse (qui fait deux apparitions énigmatiques dans

le *Jules César* de Shakespeare) réunit les théories des siècles précédents, dont beaucoup étaient déjà rassemblées dans la grande bibliothèque du roi Assurbanipal à Ninive. Ses recherches parurent dans cinq livres sur les rêves, les *Oneirocritica* (du grec *oneiros*, « rêve »). Bien que nombre de ses interprétations nous paraissent aujourd'hui curieuses, Artémidore était, par certains aspects, étrangement moderne. Il reconnut l'importance de la personnalité du rêveur dans l'analyse du rêve, où il observa par ailleurs la nature et la fréquence des symboles sexuels. En affirmant qu'un miroir représente le féminin pour l'homme et le masculin pour la femme, il anticipa même les concepts de Jung sur l'Anima et l'Animus (voir page 38).



Les traditions orientales des rêves offrent aussi nombre de perspectives intéressantes. Généralement plus philosophiques et contemplatives que les traditions occidentales, elles insistent davantage sur l'état d'esprit du rêveur que sur la valeur de prédiction du rêve lui-même. Les sages chinois, par exemple, savaient qu'il existe différents niveaux de conscience ; quant à leur façon d'interpréter les rêves, elle prenait en compte la condition physique et l'horoscope du rêveur, ainsi que la période de l'année considérée. Ils pensaient également que la conscience quitte le corps pendant le sommeil et qu'elle voyage dans d'autres royaumes, si bien qu'il peut être dangereux de réveiller brutalement un rêveur dont l'esprit et le corps ne sont pas encore réunis.

Les *isis* indiens, ou devins, croyaient eux aussi aux niveaux multiples de la conscience. Ils identifiaient quatre étapes distinctes : la veille, le rêve, le sommeil sans rêves et le *samadhi*, béatitude qui suit la révélation. Un passage de l'*Atharva Veda*, texte philosophique datant de 1500-1000 av. J.-C., affirme que, dans une suite de rêves, seul le dernier est important, car, pour résoudre les problèmes ou apporter la sagesse, les rêves effectuent un travail progressif. La tradition hindoue insiste encore sur l'importance des images oniriques individuelles, qu'elle relie à un vaste système symbolique contenant les attributs des dieux et des démons. On voit là, dans cette sagesse hindoue selon laquelle certains symboles sont universels et d'autres propres au rêveur, des éléments qui se retrouveront dans le travail de Freud et de Jung.

En Occident, l'étude des rêves n'a guère progressé au cours des siècles qui suivirent Artémidore, dont on pensait qu'il en avait découvert tous les secrets. Néanmoins, les Arabes, influencés par la sagesse orientale, continuèrent à explorer le monde des rêves, en produisant des répertoires de rêves et de nombreuses interprétations. C'est après un rêve qui l'appela à sa mission prophétique que Mahomet sortit de l'ombre pour fonder l'islam. Par la suite, les rêves jouèrent un grand rôle dans l'orthodoxie religieuse. Dans le Coran, l'ange Gabriel apparaît en songe à Mahomet : il l'emmène,

BARMBY

sur une jument argentée, à Jérusalem, puis au ciel ; là, le prophète rencontre le Christ, Adam et les quatre apôtres, après quoi il entre au paradis et reçoit les instructions de Dieu.

Au cours des premiers siècles de la chrétienté, on croyait encore que les rêves étaient d'inspiration divine. C'est ce qu'enseignaient, au IV^e siècle, des pères de l'Église comme saint Jean Chrysostome, saint Augustin et saint Jérôme. Pourtant, l'orthodoxie religieuse refusait fermement l'interprétation des rêves et la prophétie. Les songes du Nouveau Testament étaient considérés comme des messages de Dieu aux disciples et autres fondateurs de la chrétienté. Les prédictions étaient également superflues, puisque l'avenir est entre les mains de Dieu. Au Moyen Âge, l'Église affirma que les croyants laïcs ne pouvaient recevoir de messages divins, la révélation de Dieu ne pouvant se faire que dans et à travers l'Église. Lorsqu'il conseille de ne tenir aucun compte des rêves, le théologien dominicain saint Thomas d'Aquin résume bien la position orthodoxe qui avait cours au XIII^e siècle. Martin Luther, à son tour, qui va rompre avec l'Église catholique romaine pour déclencher, au XVI^e siècle, la Réforme protestante, enseigne que les rêves nous révèlent tout au plus nos péchés.

Cependant, l'interprétation des rêves était trop fermement ancrée dans la conscience populaire pour disparaître aussi aisément. Les livres imprimés étant, depuis le XV^e siècle, relativement faciles d'accès en Europe, les répertoires de rêves proliférèrent, la plupart fondés sur les œuvres d'Artémidore. Malgré leur naïveté, ces dictionnaires jouèrent un rôle non négligeable en arrachant l'interprétation des rêves de la griffe des devins et des prêtres pour la mettre à la portée de tout un chacun. Et même si les rationalistes scientifiques du XVIII^e siècle ne leur accordaient que peu d'importance, et si les interprétations qui en furent faites n'étaient qu'une forme de superstition primitive, l'intérêt populaire pour les rêves se renforça considérablement. Ils commencèrent même à figurer comme thèmes d'inspiration littéraire et artistique dès lors que, sous la houlette de visionnaires comme William

BARMBY

Blake et Goethe, le nouveau romantisme rejeta les prétentions des rationalistes pour accorder une nouvelle importance à l'individu et au pouvoir créatif de l'imagination.

En même temps, considérant que les rêves méritaient sans doute une étude psychologique sérieuse, des philosophes comme Johann Gottlieb Fichte (1762-1814) et Johann Friedrich Herbart (1776-1841) ouvrirent la voie à la révolution de la théorie des rêves, qui vit le jour à la fin du siècle avec Sigmund Freud (1856-1939). C'est en 1899 que Freud, alors quadragénaire, publia son œuvre monumentale *L'Interprétation des rêves*. Après des études de neurologie qui l'avaient conduit à rechercher les causes des névroses dans l'inconscient, il avait suivi un long parcours d'auto-analyse, où il se convainquit définitivement de l'importance des rêves dans l'exploration des profondeurs intérieures. Pour Freud, l'inconscient – le « Ça » – est avant tout le siège des désirs et des impulsions, essentiellement de nature sexuelle, généralement réprimés par le conscient. Selon lui, la plupart des rêves ne sont que l'accomplissement des désirs ou l'expression des idées réprimés qui se forcent un chemin dans notre conscient quand notre Ego échappe à notre contrôle pendant le sommeil. Pour Freud, la fonction du rêve est de préserver le sommeil en empêchant nos souhaits et nos désirs de nous réveiller. Transformées en images et en symboles, nos impulsions les plus enfouies perdent leur force et deviennent ainsi plus faciles à contrôler. Dans la terminologie freudienne, ce sont ces transformations symboliques qui forment le contenu manifeste des rêves. Aussi Freud inventa-t-il des techniques psychanalytiques permettant d'interpréter le symbolisme codé de ces données, pour en révéler ce qu'il appelait le « contenu latent », servant de clé à l'inconscient.

Le psychologue suisse Carl Jung (1875-1961) travailla en étroite relation avec Freud de 1909 à 1913, mais sa critique de l'importance accordée par Freud au contenu sexuel latent des symboles des rêves se fit de plus en plus forte. Les théories de Jung sur les rêves et sur les opérations de l'es-

prit en général contrebalançaient fortement – beaucoup de psychologues diraient : corrigeaient – celles de Freud. A travers un processus d'auto-découverte soigneusement enregistrée par écrit, Jung, qui n'a jamais caché le côté irrationnel de sa nature, déjà très présent dans ses fantasmes et ses rêves d'enfant, a développé une théorie de l'« inconscient collectif » qui allait avoir un grand retentissement : l'âme, explique-t-il, contient un vaste réservoir intérieur de symbolisme dans lequel les hommes et les femmes de toutes cultures puisent à travers leurs rêves et leur imaginaire. Engrangés dans cet inconscient collectif se trouvent les « archétypes » (voir page 34), ces images et ces thèmes à forte résonance qui forment les mythes et les systèmes religieux et symboliques du monde tout en peuplant nos rêves les plus universellement partagés.

Certes, beaucoup de nouvelles techniques d'interprétation des rêves sont apparues récemment, qui complètent celles de Freud et de Jung. Mais presque toutes puisent largement dans l'œuvre des deux maîtres, dont les théories de l'inconscient et de l'inconscient collectif restent le pivot de la plupart des hypothèses classiques sur l'origine des rêves. La psychanalyse et l'analyse de Jung sont toujours au cœur de l'investigation psychologique des rêves et de leur sens symbolique.

Le grand bond en avant de la recherche sur les rêves est dû à la découverte, en 1953, du sommeil paradoxal, cette phase du sommeil pendant laquelle surviennent les rêves les plus nets (voir page 14). Si l'on éveille un dormeur pendant son sommeil paradoxal, il n'a aucun mal à se souvenir de son rêve ; cela, évidemment, permet aux spécialistes de travailler avec une précision accrue sur les images, les symboles et autres événements psychiques qui ponctuent le sommeil.

Il reste toutefois beaucoup à faire avant que la science du rêve devienne adulte. Entre-temps, grâce aux ateliers du rêve et autres formes d'analyse, un dossier de cas s'élabore, qui formera, nous l'espérons, un faisceau de preuves inestimables pour les futurs savants du rêve.



Rêves et sommeil

On le sait aujourd'hui, tout le monde rêve. Même si beaucoup d'individus oublient la plupart ou même la totalité de leurs rêves, chacun rêve normalement pendant un cinquième de son sommeil. La plupart des « grands » rêves surviennent pendant le sommeil paradoxal ; ils sont pleins de récits, de symboles, de visions aussi inventives que détaillées. Le moment de l'endormissement et celui qui précède immédiatement le réveil sont ceux des rêves hypnagogiques et hypnopompiques (*voir page 16*), avec leurs images rapides et floues. Nous rêvons à nouveau à d'autres stades du sommeil ; certains de ces rêves, fragmentaires, sans signification, moins nets et rarement présents à l'esprit au réveil, sont impossibles à distinguer des rêves du sommeil paradoxal.

C'est en 1953, avec l'œuvre d'un physiologiste américain, Nathaniel Kleitman, et de son disciple Eugene Aserinsky, qu'a débuté la recherche moderne sur les schémas physiques du rêve. Dans leur « laboratoire du sommeil », ces deux chercheurs se sont rendu compte que, pendant de courtes périodes, les yeux des bébés endormis se déplaçaient rapidement sous leurs paupières closes. Des recherches ultérieures révélèrent que ce phénomène se manifestait également chez les adultes ; des EEG (électro-encéphalogrammes) enregistrant l'activité électrique du cerveau des dormeurs montrèrent que ces périodes correspondaient à des rythmes cérébraux particuliers. Ce stade du sommeil fut appelé sommeil paradoxal – ou SOR (sommeil à ondes rapides) –, et la découverte du lien existant entre les mouvements des yeux et les ondes du cerveau fit faire un grand bond à la recherche sur le rêve.

Plus tard, on s'aperçut que le sommeil comportait quatre stades, chacun caractérisé par des activités physiologiques et des rythmes cérébraux spécifiques. Pendant les quinze premières minutes, le dormeur passe progressivement par chacun de ces stades, avant de rester environ une heure au

BARMBY

BARMBY

stade 4, le sommeil le plus profond, où le corps est totalement détendu et le rythme cérébral le plus lent. Il remonte ensuite jusqu'au stade 1, et change alors souvent de position de sommeil. Puis commence la première période de sommeil paradoxal, d'environ dix minutes. Le processus complet se répète ensuite entre quatre et sept fois par nuit, bien que le sommeil soit rarement aussi profond qu'au stade 4. Chaque période de sommeil paradoxal s'allonge progressivement — de même que la fréquence et la rapidité du mouvement oculaire —, la dernière période pouvant durer jusqu'à quarante minutes.

Si le sommeil paradoxal s'appelle ainsi, c'est parce que l'activité cérébrale, le niveau d'adrénaline, le pouls et la consommation d'oxygène y sont presque semblables à ceux de l'état de veille, alors que l'ensemble des muscles est totalement relâché et que le dormeur est très difficile à réveiller. Il semble que les différences physiologiques entre le sommeil paradoxal et les trois autres niveaux de sommeil soient aussi grandes que celles entre le sommeil et la veille. Pour certains chercheurs américains, l'existence du sommeil paradoxal prouve que l'existence humaine connaît un autre état que ceux du sommeil et de la veille, ce qui paraît confirmer l'ancienne tradition hindoue des trois niveaux distincts de la conscience : état de veille, sommeil sans rêve et état de rêve.

Vers 1960, des chercheurs découvrirent qu'un dormeur privé de sommeil paradoxal éprouvait le lendemain un mélange d'irritabilité, de fatigue, de perte de mémoire et de manque de concentration. Des volontaires systématiquement privés de sommeil paradoxal et réveillés à chaque période de mouvement oculaire rapide se rattrapaient les nuits suivantes en produisant plus de périodes de sommeil paradoxal que dans une nuit normale. Si un sujet est totalement privé de sommeil, du fait d'une maladie ou d'un autre facteur, l'état de sommeil paradoxal apparaît même pendant qu'il est éveillé. Tout cela semble montrer que nous avons un besoin absolu de sommeil paradoxal, besoin qui peut être associé à la nécessité psychologique de rêver.

De tout récents travaux ont montré que les rêves du sommeil paradoxal sont plus imagés que les autres. Il arrive même que les mouvements oculaires produits pendant le sommeil paradoxal soient synchrones avec les événements du rêve, ce qui semblerait indiquer que le cerveau ne fait pas de distinction entre l'imagerie des rêves et celle de l'état de veille. Il en va de même avec les réactions du cerveau aux autres sensations du rêve : il est certain que des stimuli tels qu'une projection d'eau, une forte odeur, un son soudain comme la sonnerie du réveil, une voix, quelques notes de musique ou un éclair de lumière peuvent être incorporés dans un rêve et en quelque sorte « rationalisés » pour s'adapter à son contenu.

Les émotions peuvent également participer au rêve. Battements cardiaques et respiration se font souvent désordonnés pendant le sommeil paradoxal ; la production d'acide gastrique peut décupler, les crises d'asthme et les arrêts cardiaques devenir plus fréquents. Pourtant, curieusement, ces changements physiologiques extrêmes n'ont pas une relation nécessaire et directe avec le contenu du rêve tel qu'il est raconté par la suite ; ils résultent plutôt de ce qui paraît être une excitation générale de certaines parties du système nerveux.

Cependant, même si les expériences sensorielles paraissent réelles pour le cerveau, quelque chose nous empêche de réaliser complètement les actions et les émotions qui emplissent nos rêves. Pendant le sommeil paradoxal, en effet, les muscles sont totalement relâchés ; seuls ceux des yeux paraissent être physiquement impliqués dans les événements des rêves. C'est que, pendant les rêves les plus actifs, le cerveau produit des inhibiteurs. Ces substances empêchent les muscles de recevoir les impulsions que leur envoie le cerveau et de répondre aux stimuli sensoriels qu'ils reçoivent pendant le rêve. C'est peut-être cette paralysie réelle qui donne au rêveur la sensation bien connue de ne pouvoir ni courir ni hurler, ou de se trouver retenu dans le sable ou dans l'eau alors qu'il essaie d'avancer.



Entre le sommeil et l'éveil

Comme pour encadrer l'intensité des rêves du sommeil paradoxal, notre sommeil commence et se termine avec d'autres rêves. Le Britannique Frederick Myers, l'un des pionniers de l'exploration de l'inconscient, appelle « hypnagogiques » les rêves qui précèdent l'endormissement, et « hypnopompiques » ceux qui surviennent au moment de l'éveil.

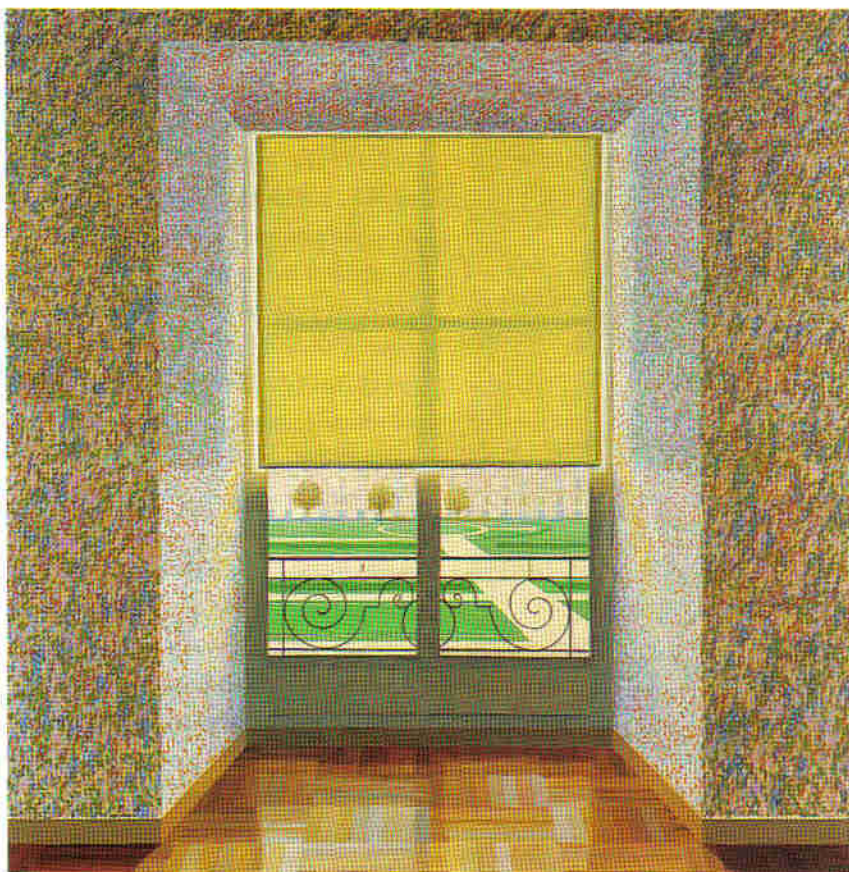
Lorsque le rêveur s'endort, le cerveau émet des pulsations électriques de rythme alpha, caractéristiques d'un état de profond relâchement ; les rythmes cardiaque et respiratoire commencent à se ralentir, et le dormeur entre pleinement dans le stade I du sommeil ; son esprit, alors, est rapidement parcouru par des rêves étranges et hallucinatoires qui caractérisent l'état hypnagogique. Pour décrire ce type d'événements, le terme de « visions » est peut-être plus approprié que celui de « rêves » ; il manque, en effet, à ces « visions », à la fois la complexité narrative et la résonance affective des rêves qui surgissent aux stades profonds du sommeil. Quand le philosophe russe P. D. Ouspensky parle « d'étincelles d'or et de minuscules étoiles [...qui se transforment] en rangées de casques en cuivre appartenant à des soldats romains défilant dans les rues », il donne une assez bonne idée de l'extraordinaire magie des rêves hypnagogiques, dans lesquels les images semblent surgir et se fondre mystérieusement l'une dans l'autre en tissant les fils d'une trame commune, ce qui arrive rarement lorsque l'esprit est en état de veille.

De toutes récentes recherches sur les rêves hypnagogiques ont souligné leur qualité visionnaire. Outre l'environnement, les objets et les personnages caractéristiques des rêves du sommeil paradoxal, les rêves hypnagogiques font en effet apparaître des images sans forme – vagues de couleurs pures, aux motifs et aux dessins souvent parfaitement symétriques ou d'une grande régularité géométrique – et des textes rédigés non seulement dans la langue maternelle

du rêveur mais aussi dans des langues étrangères, des langues anciennes ou des idiomes entièrement imaginaires. Le rêveur voit apparaître et disparaître des visages archétypaux et scrutateurs ou des personnages de bande dessinée ; parfois, les images se présentent à lui à l'envers, ou inversées comme dans un miroir.

Les expériences hypnopompiques présentent également beaucoup des caractéristiques des rêves hypnagogiques, dont certaines persistent quelque temps après le réveil. Descartes, le fondateur de la philosophie moderne, disait voir fréquemment des « étincelles éparpillées dans la pièce » quand il sortait de son sommeil ; pour d'autres écrivains, il peut s'agir de figures dansant autour du lit ou d'un paysage irréel et étranger qu'ils découvrent par la fenêtre de leur chambre. Beaucoup mentionnent encore des hallucinations auditives, plutôt que visuelles, qui surviennent dans leurs rêves hypnagogiques et hypnopompiques. Des voix les avertissent d'une catastrophe imminente, des bribes de dialogues mystérieux ou quelques mesures de musique céleste se font entendre aussi distinctement que si elles provenaient de la pièce. Les sensations tactiles ou olfactives ne sont pas rares, et il peut même se produire un ensemble de sensations : le rêveur voit quelque chose, écoute une conversation qui n'a aucun rapport et respire le doux parfum d'un jardin invisible. Il n'est alors guère surprenant que, dans l'Antiquité et au Moyen Âge, la plupart des gens aient été persuadés que de telles expériences leur venaient d'un pays magique ou représentaient un message des dieux.

De récentes recherches ont tenté d'expliquer la nature hallucinatoire des états hypnopompiques et hypnagogiques par le rôle que joue l'Ego au moment où la conscience plane entre la veille et le sommeil. On a dit que les rêves visionnaires hypnagogiques résultaient des efforts de l'Ego pour



Par la fenêtre

Une vision hypnopompique classique : la fenêtre de la chambre s'ouvre sur un paysage inconnu. Elle est ici évoquée par un tableau de David Hockney (Contrejour in the French Style, 1974).

reprendre le contrôle de la pensée après sa brusque perte de contact avec la réalité. Pour d'autres spécialistes, dont l'Américain Van Dusen, les expériences hypnopompiques et hypnagogiques sont au contraire « l'antithèse » de l'Ego. Elles peuvent apparaître si l'Ego est absent. Dans les écoles de méditations hindoues et bouddhistes, les initiés doivent se débarrasser de leur Ego pour atteindre à la révélation d'eux-mêmes. C'est lorsqu'ils passent d'un niveau de conscience à un autre qu'ils peuvent avoir des visions – proches de celles des rêves hypnagogiques –, dont les images mystérieuses les encouragent à poursuivre leurs recherches.

Pour le psychologue américain Andreas Mavromatis, les expériences hypnopompiques et hypnagogiques sont là pour

diminuer l'anxiété : en emmenant le rêveur à l'écart des difficultés et des tensions de la vie d'éveil, elles l'aident à avancer sur le chemin de son développement personnel. Loin de la complexité narrative et affective des rêves issus du sommeil paradoxal, elles permettent au rêveur, libéré des contraintes habituelles de la pensée, de parcourir le contenu de son inconscient comme on feuillette les pages d'un livre illustré. Ainsi le rêveur éprouve-t-il au niveau de la conscience le processus mental créateur qui agit généralement dans les profondeurs de l'inconscient. En comparant, en opposant, en triant l'abondance des données emmagasinées dans l'esprit, ce processus engendre des visions créatives qui surgissent dans la conscience comme si elles venaient de nulle part.

Hyperlucidité nocturne

BARMBY

Jung fut le premier à énoncer la théorie de la permanence onirique, selon laquelle ce sont les distractions de l'état de veille qui nous empêchent de nous rendre compte que nous rêvons. De fait, des travaux récents semblent démontrer que l'abondance des formes de stimulation existant pendant la journée viendrait inhiber les mécanismes physiques du sommeil paradoxal. Le « rêve éveillé », que l'on appelle encore « hyperlucidité nocturne », en est peut-être une preuve.

Une chercheuse britannique, Celia Green, a signalé les différences essentielles qui distinguent l'hyperlucidité nocturne du classique rêve non lucide. Au contraire des états de non-lucidité, l'hyperlucidité nocturne n'est caractérisée ni par l'irrationalité ni par l'incohérence, et les rêves qu'elle produit sont généralement perçus et mémorisés avec une précision remarquable. Non seulement le rêveur a accès à tous ses souvenirs et à toutes les fonctions de sa pensée d'éveil, mais il peut ne ressentir aucune différence entre le sommeil et la veille, et, surtout, il est parfaitement conscient du fait qu'il rêve.

Cette conscience, le plus souvent, lui vient subitement. Quelque chose d'illogique ou de faux dans l'environnement ou dans le déroulement du rêve lui signale tout à coup qu'il est en train de rêver. Une excitation soudaine, la sensation bizarre que l'esprit est comme dilaté sont des signes qui ne trompent pas. Les couleurs deviennent plus vives, comme si un voile était retiré, les objets ressortent dans la clarté aveuglante qui va bien au-delà de la perception de l'état de veille. Mais un fait plus remarquable encore est la capacité du rêveur à contrôler les événements de son rêve : il peut décider de l'endroit où il veut aller et de ce qu'il veut faire au cours du rêve.

Pourtant, quelle que soit l'étendue des pouvoirs dont il semble disposer, le rêveur ne peut jamais tout contrôler. S'il

décide, par exemple, tandis qu'il rêve, de visiter une île des tropiques, il ne peut pas empêcher que l'île, à son arrivée, se révèle aussi nouvelle et recèle autant de surprises que s'il la voyait pour la première fois en état de veille. Le Hollandais William Van Eden, qui fut le premier à évoquer, en 1913, le « rêve lucide », décrivait le monde du rêve comme un monde « factice, très bien imité, mais avec des petites erreurs ». Et de citer en exemple un rêve lucide dans lequel il essayait de casser un verre de bordeaux qui résistait à tous ses efforts mais qui lui apparut brisé quand il le revit quelques instants plus tard, « comme un acteur qui aurait oublié son rôle ».

Pour certaines grandes religions, le rêve lucide a un côté mystique. Pour les hindouistes et les bouddhistes, qui affirment être capables, grâce à la méditation, de garder leur conscience en éveil pendant le rêve et pendant le sommeil sans rêve, tous les rêves sont des rêves lucides. Israel Ragardie, l'un des principaux représentants des traditions ésotériques de l'Occident, soutient que quelqu'un d'entraîné « ne passe jamais la nuit dans un oubli total » ; au contraire, il garde un niveau de conscience constant, si bien que « tout lui devient un seul courant continu de conscience ». Pour d'autres tenants de ces enseignements, le fait d'être capable de prendre l'initiative du rêve permet de réaliser des actes apparemment inexplicables dans le monde de l'éveil. Chez les mystiques hindous, on affirme ainsi qu'en pratiquant le contrôle du rêve on peut apparaître à volonté en même temps dans différents lieux : le rêveur adepte commencerait par utiliser ce contrôle pour visualiser un endroit, avant de s'y rendre, toujours en rêve, sous la forme d'un « corps onirique » visible de tous.

Quelles que soient les cultures, la capacité de contrôler les événements d'un rêve ne va pas sans un haut niveau de

contrôle mental dans l'état de veille. Dans le rêve lucide, l'inconscient freudien n'agit plus dans l'ombre ; au contraire, le conscient et l'inconscient semblent communiquer et coopérer de façon efficace. Le rêve lucide est leur création commune, et, en le soumettant de plus en plus au contrôle du conscient, le rêveur plonge plus profondément dans la connaissance de soi.

S'il a conscience du déroulement de son rêve au point d'arriver à le diriger, non seulement le rêveur peut s'enfoncer plus avant dans son inconscient, mais il peut décider consciemment d'affronter les peurs, les désirs et les énergies qui s'y trouvent. Au lieu de fuir les forces sombres et mystérieuses ou les monstres terrifiants qui peuplent les ombres du monde des rêves, les rêveurs lucides ont un pouvoir de contrôle qui leur permet d'invoquer et d'affronter ces chimères à volonté, en sachant que ce ne sont que des rêves inoffensifs.

La plus grande peur étant souvent la peur elle-même, ces forces perdent généralement leur pouvoir dès que le rêveur leur fait face. En affrontant les démons de l'inconscient, le rêveur non seulement surmonte la terreur qu'ils éveillent, mais il peut aussi apprivoiser les énergies qui auparavant l'effrayaient.

Proche du rêve lucide se trouve l'expérience parfois inquiétante du « faux réveil ». Les rêves de faux réveil sont aussi vivaces que les rêves lucides. Pourtant, le rêveur ne sait pas qu'il rêve. Il est persuadé qu'il est éveillé tandis qu'il rêve avec force détails qu'il se lève, se lave, déjeune et part travailler. Après quoi il se réveille réellement et répète « en vrai » tout le processus.

Le rêve lucide s'est révélé une aide précieuse pour les chercheurs attachés à découvrir si les événements des rêves se déroulent en temps réel ou, comme on le croit généralement, dans un temps condensé. Dans le laboratoire de Stephen LaBerge, à l'université de Stanford, en Californie, des rêveurs lucides volontaires ont réussi à accomplir des mouvements oculaires prédéterminés pour faire savoir où ils



en étaient, dans leur rêve, d'une série d'événements également prédéterminés. Le résultat de ces observations indique une forte probabilité pour le temps réel. Il est vraisemblable que, pour court-circuiter la pendule, le rêve supprime purement et simplement des intermèdes sans intérêt qui ralentissent l'état d'éveil.

BARMBY

Prémonition et perception extra-sensorielle



L'idée que les rêves sont prémonitoires est aussi vieille que l'histoire écrite. Dans beaucoup de cultures anciennes, les rêves qui annonçaient une inondation, une invasion, la peste ou la fin d'une dynastie étaient traités avec la plus grande solennité et le plus grand respect. Ainsi prévenu, le rêveur pouvait espérer éviter la catastrophe en changeant la date de la bataille, en arrêtant l'espion du palais ou, comme Noé, en bâtissant une arche pour survivre au déluge.

Même si le rationalisme scientifique a légué aux cultures occidentales un profond scepticisme, cela n'empêche pas les histoires de rêves prémonitoires d'être relativement courantes, surtout dans des cercles familiaux ou amicaux restreints. Mais il fallut attendre John William Dunne pour que soit réalisée la première étude sérieuse sur le pouvoir de prémonition des rêves.

En 1902, Dunne, un ingénieur aéronautique britannique, fit un rêve qui lui prédit l'éruption de la montagne Pelée, à la Martinique. Dans ce rêve, Dunne, convaincu que le volcan allait exploser, se précipitait pour avertir les autorités françaises de l'imminence de la catastrophe : quatre mille vies, précisait-il, seraient fauchées dans l'explosion. Peu de temps après, Dunne fut stupéfait de lire dans la presse que le volcan était bien entré en éruption. Mais les grands titres faisaient état de quarante mille morts, et pas de quatre mille. Dunne devait en conclure que ce n'était pas la vision du volcan qui l'avait prévenu de la catastrophe, mais l'expérience prémonitoire de la lecture du journal, où il avait mal lu le nombre des morts. Les événements du rêve, pensait-il, étaient la mise en scène dramatique de l'histoire qu'il avait lue en rêve.

Par la suite, la fréquence et la précision de ses prémonitions convinquirent Dunne qu'il ne s'agissait plus là de

simples coïncidences. Il décida alors, pour appuyer sa théorie, de tenir le journal de ses rêves et de ceux de ses amis, et il s'y tint pendant trente ans.

Pour Dunne, les rêves puisent dans le futur aussi librement que dans le passé, car ils ont la faculté de parcourir le temps. Il expose dans son livre *An Experiment with Time*, publié en 1927, les raisons de ce mépris apparent de la logique scientifique.

En 1971, Montague Ullman et Stanley Krippner, deux scientifiques travaillant avec l'équipe du Maimonides Dream Laboratory de New York, établirent le premier protocole d'étude systématique des rêves prémonitoires. Leur « cobaye » de prédilection était Malcolm Bessant, un homme particulièrement intuitif qui avait une longue expérience des rêves prémonitoires. Avant de s'endormir, Bessant était prévenu qu'il allait être soumis à une « expérience d'éveil multi-sensorielle » choisie au hasard dans toute une série d'expérimentations possibles. On pouvait, par exemple, lui montrer un incendie ou lui donner du chocolat tout en lui faisant écouter une symphonie. Puis on le réveillait après chaque période de sommeil paradoxal, on enregistrerait ce qu'il venait de rêver, et des observateurs indépendants comparaient ses rêves aux diverses expériences d'éveil qu'ils suivaient.

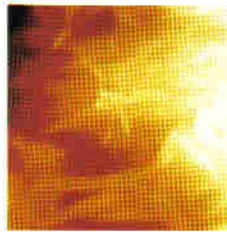
Le succès de ces expériences est sans précédent dans l'histoire de la parapsychologie. Des douze projets que l'équipe du Maimonides réalisa entre 1966 et 1972, neuf donnèrent des résultats positifs, certains de façon très significative.

Au cours des années 1970 et 1980, le Maimonides Dream Laboratory réalisa des expériences sur des formes plus générales de perception extra-sensorielle dans les rêves, comme la télépathie et la clairvoyance. Le support, cette

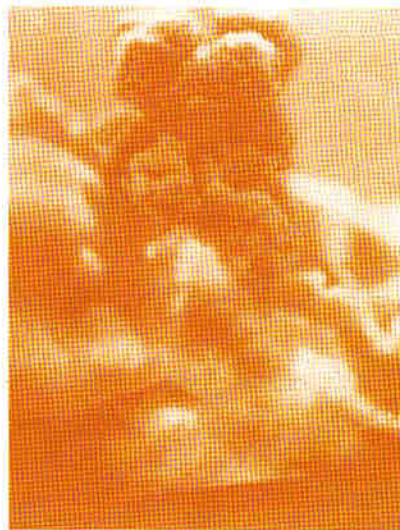
fois, était des œuvres d'art célèbres. Un agent situé dans une pièce ou dans un bâtiment séparé du sujet se concentrait sur une image choisie au hasard et essayait de la « transmettre » au rêveur pour qu'il l'incorpore dans son rêve. Là encore, les résultats furent très impressionnants, avec une précision de 83,5% pour une série de douze expériences.

Plusieurs années auparavant, des chercheurs avaient recueilli de nombreux rêves de clairvoyance apparemment reliés au naufrage du *Titanic*. De même, un appel rétrospectif dans la presse britannique concernant les rêves prémonitoires sur la tragédie d'Aberfan, ville minière du pays de Galles où un éboulement avait enterré vivantes cent quarante personnes, donna des résultats impressionnants ; ils entraînèrent, en 1967, la création du British Premonitions Bureau et de l'American Central Premonitions Registry.

Rêver de la mort d'un être aimé, ce qu'on appelle les rêves d'adieu, est encore plus courant. Parmi les rêves les plus connus, on se souvient de celui de l'explorateur Henry Stanley : après avoir été fait prisonnier à la bataille de Shiloh, pendant la guerre civile américaine, il vit en rêve, dans les moindres détails, la mort subite de sa tante, à quelque 6 400 kilomètres de là, au pays de Galles. Abraham Lincoln rêva de sa propre mort en 1865. Dans son rêve, il parcourait la Maison-Blanche, « qui semblait morte », en suivant les échos lointains de « sanglots lamentables ».



son rêve. Quelques jours plus tard, Lincoln fut tué par John Wilkes Booth.



BARMBY

Chaque pièce était familière et éclairée, mais vide de tout occupant. Il entra finalement dans l'East Room et vit un cadavre étendu, le visage couvert, habillé de vêtements de deuil. Quand il demanda qui était mort, on lui répondit : « Le Président. Il a été assassiné. » Un immense sanglot émanant de la foule le tira de

Pourtant, les cas de rêves prémonitoires les plus frappants, les plus curieux peut-être, sont ceux qui se produisent chez des gens tout ce qu'il y a de plus banal, qui prédisent avec succès... les résultats des courses de chevaux.

Un ingénieur électricien et un fonctionnaire à la retraite voyaient régulièrement en rêve les gagnants des courses de chevaux, ce qui, chez eux, résultait d'une pratique intense de la méditation. Un autre rêveur heureux fut lord Kilbracken, pair d'Irlande, qui, sur une courte période, vit en rêve les vainqueurs de neuf courses, avant de devenir le correspondant de la

rubrique hippique d'un grand quotidien londonien.

Le docteur Thelma Moss, chercheuse américaine en onirisme, compte parmi sa collection de rêves de pronostics le cas remarquable d'une femme qui rêva jusqu'à quatre gagnants par semaine pendant une période de quatre mois. Quant à Montague Ullman, il rapporte le cas d'un homme qui vit en rêve les chevaux gagnants et deuxième de plusieurs courses sur trois nuits de suite.



Les niveaux des rêves

Pour être en mesure d'interpréter ses rêves, il faut d'abord comprendre comment l'esprit humain est structuré. Pour cela, le meilleur modèle est encore la hiérarchie en quatre niveaux fondée sur les théories de Freud et de Jung.

Au premier niveau se trouve le conscient. Il est gouverné par l'Ego, c'est-à-dire le « Moi » capable d'agir dans le monde extérieur et détenteur d'une volonté. De tous les aspects de l'esprit, le conscient est le seul rationnel et, faut-il le préciser, le seul conscient.

Le préconscient, au deuxième niveau, renferme un ensemble de données auxquelles le conscient a accès sur demande. Ce sont aussi bien des faits que des souvenirs, des idées ou des motivations.

Le troisième niveau est celui de l'inconscient personnel. C'est là que s'emmagentisent des souvenirs à moitié oubliés, des traumatismes et des émotions que l'on a réprimés, des motivations et des pulsions que l'on ignore. C'est ce que Freud appelle le « Ça ». Il le décrit comme le côté primitif et instinctif de notre nature, qui doit impérativement être contrôlé par le Moi.



L'inconscient collectif, enfin, qui se transmet génétiquement, contient ce que Jung appelle « le réservoir historique de la race humaine ». S'y accumulent toutes sortes d'idées, de symboles, de thèmes et d'archétypes (voir page 34) qui forment le matériau brut de la plupart des mythes, des légendes et des croyances religieuses de la planète.

C'est à Freud que l'on doit les trois premiers niveaux, auxquels Jung a ajouté le quatrième. Si l'on se réfère à ce schéma, on peut classer les rêves en trois groupes, correspondant chacun

à l'un des trois niveaux de l'inconscient.

Les rêves de niveau 1, qui représentent le groupe le plus superficiel, puisent l'essentiel de leur matériau dans le préconscient. On peut, en général, les prendre au pied de la lettre.

Les rêves de niveau 2 vont chercher leur matériau dans l'inconscient personnel. Ils parlent un langage symbolique, dont une grande part est propre au rêveur.

Le niveau 3, enfin, renferme ce que Jung appelle « les grands rêves » : ils puisent dans l'inconscient collectif, et s'expriment par symboles et par archétypes.

Nature du rêve

BARMBY

Qu'est-ce que le rêve ? La révélation d'une source créative profondément enfouie ? Ou le résidu confus de pensées et d'images rejetées par la vie ? L'esprit qui rêve tient-il plus d'une fenêtre ouverte sur les mystères intimes du rêveur ou d'une corbeille à déchets psychiques remplie de données mentales tout juste bonnes à oublier ?

L'Occident – il est bien le seul – s'est toujours appliqué à nier la valeur des rêves. Et, malgré ses avancées considérables dans tous les domaines, la science ne parvient toujours pas à comprendre de façon satisfaisante l'environnement des rêves, autrement dit le sommeil.

Depuis la découverte du sommeil paradoxal, en 1953 (voir page 14), les savants ont emporté les rêves dans leurs laboratoires. Là, ils les analysent avec tous les moyens de la technologie moderne. Et pourtant, la question qu'ont posée Freud et Jung dans la première moitié du siècle reste encore pratiquement sans réponse : rêvons-nous pour préserver notre sommeil, ou dormons-nous pour rêver ?

Les scientifiques, peu ou prou, conviennent que les rêves ont un sens. Quant à s'accorder sur ce sens, c'est une autre histoire. Depuis le XIX^e siècle, l'unanimité est à peu près faite sur le rôle du rêve comme révélateur de certains aspects de l'inconscient.

Pour Freud, les rêves sont des messages codés que l'inconscient nous envoie pour attirer notre attention sur les désirs et les pulsions qui s'y trouvent prisonniers. Les disciples de Jung vont plus loin : ils considèrent qu'il existe un niveau collectif et créatif de l'inconscient (l'inconscient collectif, voir page 23), vital pour notre équilibre, qui génère non seulement les images de nos rêves, mais aussi celles des mythes, des légendes et des dogmes religieux. Voilà, très brièvement exposées, les deux théories sur lesquelles se fondent les concepts de ce livre.

Avant d'explorer plus avant les théories de Freud et de Jung, arrêtons-nous un instant sur la notion de « déchet psychique ». Si nous rêvons, pense-t-on parfois, c'est pour nous débarrasser dans notre sommeil, après les avoir sélectionnées, des productions de notre activité psychique dont nous ne voulons pas. Le contenu du rêve, ici, n'a pas d'importance, c'est la fonction du rêve qui en a.

Pour certains spécialistes, le cerveau agit de façon sélective. Il examine la masse de détails qui l'assaillent pendant les heures d'éveil, les trie, engrange les informations pertinentes, jette les autres. Le processus de sélection s'opère surtout le jour, et, dans leur majorité, les données non désirées sont rejetées sur-le-champ. Le cerveau a toutefois besoin d'un laps de temps pendant lequel il consacre toute son attention au tri des informations : cette phase a lieu la nuit. Un peu comme un ordinateur qui profiterait des heures où il est déconnecté pour trier ses dossiers et ses programmes, les modifier, les mettre à jour, prendre en compte les informations nouvelles, effacer ou faire glisser dans la corbeille les éléments redondants ou inutiles. La différence, avec les rêves, c'est que certains fragments de données en train d'être triés et jetés surgissent dans la conscience endormie où, en se bousculant, ils donnent lieu à des séries d'associations stériles. Selon la théorie du déchet psychique, c'est ce mélange d'images incohérentes qui forme les rêves.

On l'aura compris, cette théorie n'est pas la nôtre, et il ne manque pas d'arguments pour la combattre. Tout d'abord, il n'est pas possible d'affirmer que le contenu du rêve n'a aucun sens. Les rêves sont des auxiliaires précieux dès lors que l'on s'intéresse à la santé psychique, voire physique, d'un sujet, et plus d'une fois ils aident à résoudre tel ou tel type de



BARMBY

difficultés. Même lorsqu'ils apparaissent de prime abord confus et incohérents, une analyse sérieuse réalisée par une personne compétente finit toujours par mettre à jour un sens, même ambivalent, en relation avec ce que vit le rêveur. Ensuite, le rêve lucide (voir page 18) montre bien que, loin d'être « déconnecté », l'esprit ne cesse pas d'être conscient pendant le rêve ; s'il ne l'est pas totalement, il l'est toujours potentiellement. Par ailleurs, on n'a jamais pu prouver que ceux qui se rappellent leurs rêves et les utilisent sont psychologiquement plus fragiles que ceux qui ne leur accordent

aucune attention ; bien au contraire. Enfin, s'il est vrai que la plupart des rêves sont difficiles à saisir, certains sont assez frappants pour rester présents à l'esprit des années durant, ce qui est le propre des grands événements de l'existence.

C'est à croire que les théories du déchet onirique viennent tout droit de la regrettable propension de certains scientifiques à séparer les processus de leur contenu... Ces théories sont certainement plausibles pour ce qui relève des aspects neurophysiologiques du rêve, mais elles sont sans fondement dès qu'il s'agit du contenu des rêves.

Il est des gens qui tiennent un journal de leurs rêves (voir pages 157 et 158). Ceux qui le font pendant un laps de temps suffisamment long s'aperçoivent généralement que leurs rêves, en tant qu'annales secrètes de leur Moi, ont une cohérence remarquable. Aussi regrettera-t-on que les partisans de la théorie du déchet ne veuillent pas se souvenir des leurs : en se dispensant de cet objet d'étude, ils passent à côté de la preuve qui pourrait les faire changer d'avis...

Ici, une objection s'impose. Si les rêves contiennent vraiment des messages importants que l'inconscient envoie au conscient, pourquoi nous arrive-t-il d'oublier ? Sur le sujet, il existe plusieurs théories. L'une se rapporte à notre manière de nous réveiller. Il y a bien longtemps que nous ne connaissons plus le réveil instantané, celui de nos premiers ancêtres chez qui tous les sens restaient en alerte pour écarter les dan-

gers de la vie sauvage. Au contraire, nous émergeons peu à peu du sommeil dans la chaleur de notre lit. Et c'est peut-être pendant ce temps-là, à mi-chemin entre le sommeil et l'éveil, que nous oublions nos rêves. Il se peut aussi que nous dormions trop, et que les heures où nous ne rêvons pas étouffent nos souvenirs oniriques. D'ailleurs, les volontaires des ateliers du rêve affirment qu'ils se souviennent mieux de leurs rêves quand ils dorment dans un environnement inconnu, loin de chez eux, ou quand leur lit est dur.

Il est encore possible que ce soit la nature de notre esprit, confus, inattentif, indiscipliné, qui inhibe le souvenir de nos rêves. À en croire les adeptes des religions ésotériques hindoue et bouddhiste, la pratique assidue de la méditation et de la concentration aide à maintenir la conscience en alerte tout au long du sommeil. C'est au point qu'ils disent se souvenir de leurs rêves non seulement parce qu'ils en perçoivent la réalité, mais parce qu'ils savent en contrôler le déroulement.

C'est à Freud que l'on doit la théorie la plus classique de l'amnésie onirique. Pour le fondateur de la psychanalyse, c'est parce qu'ils sont trop douloureux que nous oublions nos rêves. L'amnésie onirique n'a ici rien à voir avec la vie du rêveur : elle est directement causée par la « censure », mécanisme répressif de défense du Moi qui protège le conscient de la masse d'images, d'instincts et de désirs inavoués peuplant les profondeurs de l'inconscient.

La recherche onirique est l'un des rares domaines où le profane est aussi compétent que le professionnel. Elle ne réclame aucun équipement particulier : juste un cahier et un crayon pour noter ses rêves, un réveil pour ceux qui ont du mal à s'en souvenir, quelques conseils sur la façon de les interpréter, et, évidemment, de la motivation et de la persévérance. Muni de ce léger bagage, chacun peut explorer de plus en plus avant sa vie onirique et former ses propres conclusions quant à la fonction et à la valeur des rêves dans sa propre existence.



Freud et les rêves

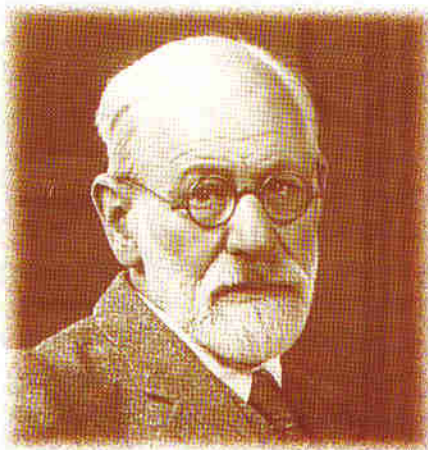
BARMBY

« Je me propose de montrer dans les pages qui suivent qu'il existe une technique psychologique permettant d'interpréter les rêves. » C'est par cette phrase véritablement révolutionnaire pour l'époque (1899) que Sigmund Freud (1856-1939) commence *L'Interprétation des rêves*. Toute la psychologie onirique moderne demeure fondée sur la doctrine de Freud.

Dans les six premières années suivant sa publication, il ne se vendit que trois cent cinquante et un exemplaires de *L'Interprétation des rêves*. Mais le livre finit par connaître de nombreuses rééditions et devint l'une des rares œuvres à avoir transformé le regard que nous portons sur nous-mêmes.

Freud naquit à Freiberg, en Moravie (aujourd'hui République tchèque). Il fit ses études de médecine à Vienne, sous la houlette du célèbre neurophysiologiste Ernst Brücke, auquel il emprunta sa certitude que tous les phénomènes vivants sont déterminés par des relations de cause à effet. Une certitude que, plus tard, il appliqua aux rêves.

A Paris, où il travailla ensuite avec le grand neurologue et hypnotiste Charcot, Freud conclut que les névroses sont des affections causées par des facteurs psychiques et sans lésion organique. De retour à Vienne, il créa (en partie avec l'aide du psychiatre Josef Breuer) la technique de « l'association



libre », qui permet d'identifier les facteurs déclenchant les névroses.

Pour Freud, nombre de ces facteurs, qui se situent sous le niveau du conscient, sont associés aux souffrances affectives causées pendant la petite enfance par la censure que le sujet exerce sur ses instincts vitaux – ses pulsions sexuelles en

particulier – pour répondre au besoin d'approbation de ses parents et de l'environnement social.

Dès lors convaincu de l'importance de l'inconscient, Freud entreprit un long parcours d'auto-analyse, afin d'explorer plus profondément, chez lui-même, cette région de l'esprit. Ses découvertes l'amènèrent à considérer que les rêves peuvent jouer un rôle déterminant en donnant accès aux éléments cachés dans l'inconscient.

Freud, qui voyait dans les rêves « la voie royale vers l'inconscient », était persuadé d'avoir révélé tous leurs mystères. Si beaucoup de ses théories sont aujourd'hui controversées, il a néanmoins formulé des questions incontournables sur le sens des rêves, sur leur finalité et sur le rôle joué par l'inconscient dans l'état mental de chacun.

Pour Freud, l'organisation psychique de l'individu se fait à différents niveaux. L'étude de ses rêves l'a conduit à distinguer entre ce qu'il appelle le « processus primaire », qui agit dans l'inconscient au cours du rêve, et le « processus secondaire », qui caractérise la pensée consciente.

BARMBY

Le premier processus se caractérise par son manque d'organisation et de coordination ; il consiste en pulsions instinctives dont l'assouvissement est le but premier. Dans la théorie de Freud, le processus primaire utilise les pulsions, les désirs et les peurs inconscientes pour les transformer en symboles. L'inconscient ignorant tout de la logique, des valeurs et des contraintes sociales de la vie consciente, ces symboles sont reliés par des associations qui n'ont aucun rapport avec des critères comme le temps et l'espace ou le bien et le mal.

Le processus secondaire agit en soumettant les pensées aux lois de la logique, tout comme une phrase est gouvernée par les règles de la grammaire.

Pour Freud, les instincts inconscients forment une sorte de chaos primitif : chacune de ces pulsions cherche à être assouvie indépendamment des autres, cela d'une manière animale et amoral. Freud, pour décrire la partie primitive de la conscience, utilise le terme « Ça », affirmant qu'elle contient « tout ce qui est légué... [et] présent à la naissance », autrement dit tous les instincts primordiaux qui nous font agir depuis le commencement de l'humanité, en particulier l'instinct de survie et de la survie des espèces.

Chez Freud, le Ça domine l'inconscient, et les rêves ne sont autres que la représentation fantastique ou l'accomplissement des désirs et des pulsions qui en émanent. Néanmoins, les rêves ne surgissent pas directement de cette masse d'instincts anarchiques. Si c'était le cas, leur contenu embarrassant, souvent antisocial et potentiellement nuisible risquerait de réveiller le rêveur. Ils s'expriment donc sous une forme symbolique, sur laquelle nous reviendrons.

Dans la vie de l'éveil, le Moi, partie rationnelle de la conscience ancrée dans la réalité sensée et adhérant à un sens moral acquis, écarte les pulsions primitives du Ça. Pendant le sommeil, cependant, le Moi relâche son contrôle conscient, et le Ça apparaît, prêt à envahir notre esprit.

Pour empêcher le Moi endormi d'être dérangé par le flot

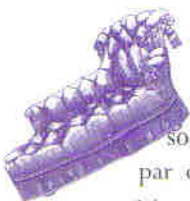
du Ça, un facteur mental, que Freud appelle la censure, s'efforce de transformer le matériel du Ça en éléments moins perturbateurs. Le but du rêve serait alors de préserver le sommeil en symbolisant le contenu du Ça de façon à le rendre inoffensif pour le censeur. Les rêves agissent exactement comme les symptômes névrotiques, qui préservent l'équilibre du Moi en s'efforçant de donner aux angoisses et aux instincts potentiellement perturbateurs une forme plus facile à gérer.

C'est surtout sur l'aspect hiérarchique de sa perception de la conscience que l'on a critiqué Freud. Freud pensait que les fonctions « secondaires » – la rationalité, la moralité et le rôle du Moi – ne se développent que lorsque les pulsions et les instincts « primaires » de l'inconscient ont été apprivoisés et refoulés, comme si l'aptitude à apprendre dépendait de la capacité de l'enfant à trouver son chemin dans une forêt obscure de processus primaires avant d'atteindre la clairière ouverte et ensoleillée du Moi conscient. Selon des travaux plus récents, il semblerait qu'il n'y ait pas de lutte entre les processus primaire et secondaire, mais qu'ils coexistent dans une sorte d'association.

Pour Freud, tous les rêves ont un contenu manifeste et un contenu latent. Le contenu manifeste est ce que le rêve paraît dire, généralement un chaos plus ou moins incohérent, alors que le contenu latent est ce que l'inconscient essaie réellement de communiquer à la conscience.

Le contenu manifeste a deux façons de déguiser le contenu latent pour le soustraire à la censure. La première est la « fusion » d'images oniriques qui forment un symbole unique. Freud, par exemple, interprétait souvent les images de vieillard des rêves de ses patients comme une fusion du père, d'un côté, avec lui-même, analyste, de l'autre. En travaillant par association plutôt que par connexions logiques, le contenu manifeste amalgame les deux images pour refléter la similitude de notre attitude envers l'une et l'autre.

La seconde méthode est le « déplacement ». Tout comme la fusion, le déplacement agit par association, en incor-



porant une image onirique dans une autre, un peu à la façon d'une métaphore. Si l'un de ses patients rêvait d'un bateau toutes voiles dehors, la proue fièrement dressée, Freud interprétait le rêve comme une image de déplacement, le bateau étant la mère du patient, les voiles sa poitrine et la proue symbolisant le pénis attribué à une mère abusive.

L'association libre est la méthode inventée par Freud pour déjouer les fusions et les déplacements du contenu manifeste afin d'arriver à interpréter le rêve. En suivant les enchaînements de l'association libre à partir d'une image onirique individuelle, soit nous continuons en suivant notre pensée, soit nous sommes arrêtés par une résistance, un blocage fortuit de l'esprit, qui généralement nous révèle la nature du problème inconscient.

Quel que soit le résultat, ce mécanisme permet de rejoindre la « voie royale » qui mène aux instincts et aux désirs enfouis dans le Ça, dont Freud pensait qu'il est la source de nos rêves.

Autre aspect important de la technique d'interprétation de Freud : l'« élaboration secondaire ». Par ce terme, Freud désigne la façon dont nous transformons les événements et les images de nos rêves lorsque nous les racontons à quelqu'un d'autre ou quand nous essayons de les retrouver. Le psychanalyste freudien cherchera un fil conducteur dans la façon dont le patient peut « réviser » ses rêves en leur prêtant une cohérence plus grande qu'en réalité.

La théorie de Freud selon laquelle l'origine de tous les rêves se trouve dans le chaos primitif du Ça fut fortement controversée par ceux qui croyaient que les rêves étaient seulement la continuation des pensées de la journée ou bien encore une simple réaction à des événements s'étant passés dans la vie de l'éveil.

Dans les années 1920, à la suite de controverses avec Jung

et d'autres psychologues, Freud modifia ses théories, pour établir une distinction entre ce qu'il appelait les rêves du « dessus » et ceux du « dessous ». Les rêves du dessous, qui viennent de l'inconscient, « peuvent être considérés comme des incursions du réprimé dans la vie de l'éveil » ; les rêves du dessus résultent des événements de la journée, « renforcés par le matériel réprimé qui est exclu du Moi », autrement dit le matériel inacceptable pour le Moi et ainsi refoulé dans le Ça.

Pour Freud, le comportement conscient est en grande partie soumis au besoin de satisfaire des impulsions inconscientes. Contraints, tout au long de la journée, de couler notre énergie instinctive dans un moule socialement acceptable, nous utilisons des mécanismes de « défense du Moi » tels que le refoulement, le refus et la projection, pour protéger notre conscience de ce matériel douloureux. Le Moi s'efforce continuellement de repousser le Ça et de le persuader que ses pulsions sont entendues de la conscience. Si le Moi échoue dans cette tâche et qu'il n'est plus possible de résister aux attaques les plus perturbantes du Ça, les instincts refoulés et les traumatismes enfouis dans l'inconscient peuvent apparaître dans le conscient et conduire à une dépression mentale totale.

Même si l'on échappe à ce destin, on peut gâcher beaucoup d'énergie par des conflits entre le Moi et le Ça, jusqu'à succomber aux obsessions, aux dépressions et aux angoisses qui constituent la névrose.

C'est avec l'aide du psychanalyste, qui, lentement et prudemment, amène le contenu du Ça dans la conscience, où il sera vu et compris pour ce qu'il est, que l'on peut éviter ces conflits et dépouiller le Ça d'une grande partie de son pouvoir. Pour Freud, l'interprétation des rêves a là un rôle essentiel à jouer.



Jung et les rêves

On présente souvent Jung comme l'un des premiers disciples de Freud, l'un des plus ardents, qui aurait décidé un jour de se séparer de son maître. En fait, lorsqu'il rencontra Freud, en 1907, Jung avait déjà jeté les fondements de ses propres théories. Et, bien qu'il continuât à rendre hommage à son aîné après leur désaccord en 1913, il existait entre eux, dès le début, certaines divergences scientifiques.

Carl Gustav Jung (1875-1961), fondateur de la psychologie analytique, naquit en Suisse, près de Bâle. Après avoir fait ses études de médecine à l'université de la ville, il passa la plus grande partie de sa vie à pratiquer la psychothérapie en clientèle privée, à Kusnacht, sur le lac de Zurich. Comme Freud, avec lequel il travailla de 1909 à 1913, il était convaincu que l'inconscient joue un rôle dans la névrose et dans la psychose, et que les rêves sont essentiels à la révélation des origines des problèmes sous-jacents.

C'est lorsqu'il se rendit compte que les thèmes communs qui traversaient les psychoses et les hallucinations de ses patients ne pouvaient pas tous venir de conflits sous-jacents personnels que Jung s'éloigna de Freud. Sa grande connaissance des systèmes comparatifs religieux, mythologiques et symboliques tels que l'alchimie le convainquit rapidement que des thèmes similaires traversent les cultures et les siècles. Jung établit alors sa théorie de l'inconscient collectif : un



niveau de conscience génétique et producteur de mythes commun à tous les hommes et servant de réservoir à la vie psychologique. Jung donne le nom d'« archétypes » aux motifs mythologiques et aux images primordiales qui émergent de l'inconscient collectif. Il les décrit comme réapparaissant sans cesse,

sous forme symbolique, dans les grands mythes, dans les légendes du monde et dans nos rêves les plus profonds et les plus chargés de sens.

Ernest Jones, biographe de Freud, note chez Jung une « tendance à l'occultisme, à l'astrologie et au mysticisme ». Selon lui, si Jung s'est séparé de Freud, c'est qu'il refusait d'admettre que la principale énergie vitale fût avant tout sexuelle. La nature de ce désaccord eut un profond retentissement sur l'interprétation des rêves. Jung voyait le symbolisme sexuel des rêves comme symbolique, à son tour, d'un niveau plus profond et non sexuel, alors que Freud choisissait d'interpréter littéralement le contenu sexuel. Pour Jung, les « grands » rêves (ceux qui viennent de l'inconscient collectif) n'étaient pas des messages codés issus de pulsions spécifiques, mais une porte ouverte sur un monde mythique, « le vaste réservoir historique de l'humanité ».

Jung différait aussi de Freud par sa méthode d'exploration de l'inconscient à travers l'interprétation des rêves. Rejetant la libre association freudienne, il préférait la technique de

l'association directe. Jung critiquait la méthode de Freud parce qu'elle permet à la conscience de vagabonder en suivant un enchaînement d'associations qui l'écarte de l'image onirique originale et l'emmène souvent très loin du point de départ. Par l'association directe, au contraire, les adeptes de Jung se concentrent sur le rêve lui-même, et empêchent la pensée du patient de s'égarer en la ramenant sans cesse à l'image originale. Certes, Jung reconnaissait que l'association libre permet des incursions psychologiques intéressantes, mais il pensait que ces incursions n'ont souvent aucun rapport avec le message contenu dans le rêve, et qu'on aurait tout aussi bien pu prendre un mot au hasard dans le dictionnaire comme point de départ.

Pour Jung, en effet, la psychothérapie ne consiste pas à enquêter sur les sombres secrets du passé en plongeant dans les traumatismes de l'enfance. Il s'agit, en revanche, d'un processus de découverte et d'autodécouverte. Car c'est par le contact avec les thèmes mythiques de l'inconscient collectif que chaque individu intègre peu à peu les aspects disparates et parfois conflictuels de sa personnalité, en développant pleinement son potentiel au cours des étapes successives de la vie.

Alors que Freud s'efforçait de rapprocher ses interprétations oniriques de présupposés théoriques rigides, Jung préférait découvrir le sens profond des symboles du rêve par l'« amplification », en les plaçant dans un vaste contexte mythique et symbolique. Ainsi l'analyse exhaustive par Jung du matériel onirique permet-elle de révéler de nombreuses connexions « entre le symbolisme du rêve individuel et l'alchimie médiévale ». L'alchimie n'est pas seulement l'ancêtre mystique de la chimie actuelle ; elle est un précurseur de l'étude moderne de l'inconscient et une technique pour transformer en or la vile matière des conflits et de la confusion psychiques – l'or de l'accomplissement personnel.

Jung considérait l'alchimie comme un puissant courant sous-jacent de la religion et la philosophie occidentales. Comme « le rêve par rapport à la conscience, et tout comme

le rêve neutralise les conflits du conscient, l'alchimie essaye de combler les failles ouvertes par la tension chrétienne entre les contraires ».

Non seulement Jung établit un parallèle entre les symboles oniriques et leurs contreparties alchimiques, mais il trouve dans l'alchimie une représentation symbolique du mécanisme même de sa pratique analytique et du développement du psychisme humain. On se souvient que, dans leur recherche d'autotransformation, les alchimistes des temps anciens s'étaient efforcés d'arriver à la fusion des contraires – blanc et noir, soufre et mercure, chaleur et froid, soleil et lune, vie et mort, masculin et féminin –, créant ainsi la pierre philosophale, le principe unifiant et unique qui est également à l'origine des mythes entourant le Saint-Graal.

Dans ces transformations alchimiques symboliques, Jung trouve une métaphore complexe de l'union du masculin et du féminin, de l'Anima et de l'Animus, du conscient et de l'inconscient, de la matière et de l'esprit, ce qui, pour lui, conduit à l'harmonisation psychique grâce à un mécanisme d'« individuation ».

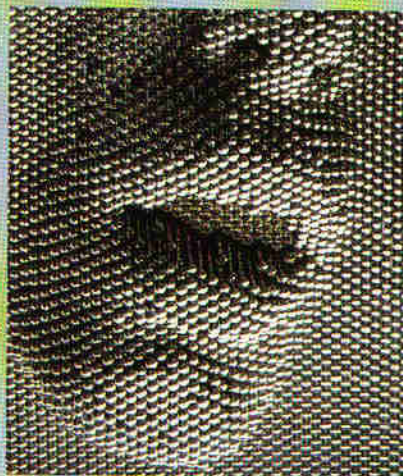
Au contraire de Freud, surtout intéressé par l'enfance, Jung insiste sur l'expérience présente. Pour lui, chaque étape de la vie contient en germe son propre développement, l'homme ayant la capacité de mûrir et de se remettre en question à tous les âges, même lorsqu'il est vieux. Le but de la psychothérapie et de l'analyse des rêves est donc de permettre à l'individu d'accéder à son inconscient personnel et à l'inconscient collectif, non pour y détecter les sombres secrets du passé, mais pour découvrir chaque aspect de son Moi et l'intégrer dans une entité psychique. De par ce processus d'intégration, l'homme réconcilie les éléments conflictuels qui sont en lui, mais il libère également sa « fonction religieuse », qui, pour Jung, est aussi puissante que les instincts freudiens du sexe et de l'agressivité. Cette fonction religieuse, qui n'a rien à voir avec les croyances et les dogmes de l'Église, est une expression de l'inconscient collectif qui nous conduit vers la spiritualité et l'amour.

CAS N°1

Ce rêve, qu'il fit en 1895, fut le premier que Freud soumit à une interprétation détaillée. Il concernait Irma, une jeune veuve amie de la famille, que Freud traitait pour une « anxiété hystérique ».

Le rêve. Freud rêve qu'il reçoit Irma et d'autres invités dans une grande salle. Il la prend à part et lui reproche de rejeter sa « solution » à ses angoisses. Irma se plaint alors d'une sensation d'« étouffement » dans la gorge, à l'estomac et au ventre. Freud, inquiet, examine la gorge de sa patiente, pour le cas où il aurait négligé une quelconque cause organique à ses maux. Il trouve une grande tache blanche et « d'extraordi-

naires formations contournées » semblables aux « cornets du nez ». Le docteur M., qui examine lui aussi la patiente, confirme le diagnostic. Freud décide alors que l'infection a été causée par une injection administrée par Otto, un médecin de sa connaissance, probablement avec une seringue souillée. Selon le docteur M., Irma devrait bientôt souffrir d'une dysenterie qui aura le mérite d'éliminer la toxine.



L'interprétation. En faisant l'analyse détaillée de son rêve et en se livrant à des associations libres, Freud se rendit compte qu'il s'agissait de l'accomplissement d'un désir – « une situation particulière dans laquelle j'avais voulu me trouver ». Dans le rêve, Freud commence par rendre

souillée avec laquelle Otto lui a fait une injection. L'anxiété de Freud à propos de son propre traitement est symbolisée par le rôle joué par le docteur M., auquel Freud a autrefois fait appel à propos d'une de ses patientes qui devait mourir alors qu'il la traitait.

La tache blanche sur la gorge d'Irma

Irma responsable de ses propres maux. L'idée que les causes du mal pourraient être organiques représente à la fois son désir caché d'échapper à la responsabilité de l'échec de la cure psychanalytique, et sa peur d'avoir confondu des problèmes physique et psychosomatique. Il conclut : « Je ne suis pas responsable de la persistance de l'affection d'Irma. C'est Otto le coupable. Il m'a agacé par ses remarques au sujet de la guérison incomplète d'Irma : le rêve me venge en lui renvoyant le reproche. » Dans le monde onirique de Freud, son souhait est exaucé : les « douleurs » d'Irma ne sont pas causées par la cure analytique, mais par la seringue

lui rappelle la diphtérie de sa propre fille et l'angoisse qu'il a ressentie alors, et les « cornets du nez » évoquent son propre usage de la cocaïne, une pratique condamnée par ses pairs et qui, d'ailleurs, a entraîné la mort d'une malade.

L'interprétation de Freud montre la multitude et la complexité des contenus dans un même rêve. Le souci de n'être pas responsable des douleurs d'Irma, le ressentiment contre Otto qui a mis en doute son traitement, ses propres doutes quant à la cure, son anxiété passée concernant sa fille, son inquiétude quant à sa consommation de cocaïne : tout cela se retrouve dans un seul rêve.

CAS N° 2

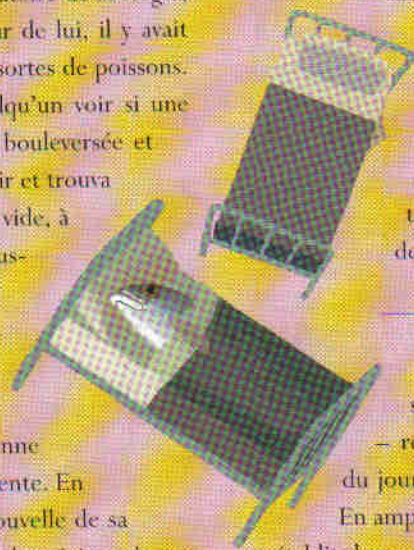
Jung fit ce rêve alors qu'il essayait d'établir une relation entre les symboles oniriques archétypaux provenant de l'inconscient collectif et le système symbolique médiéval de l'alchimie.

Le rêve. Jung avait fait une série de rêves récurrents dans lesquels une nouvelle aile avait été ajoutée à sa maison. Il n'avait jamais pu y entrer, mais, une nuit, il y pénétra par une porte à double battant et se trouva dans un laboratoire de zoologie, lieu de travail de son père disparu. Autour de lui, il y avait des centaines de bocaux contenant toutes sortes de poissons. Il vit un rideau se gonfler et envoya quelqu'un voir si une fenêtre était ouverte. La personne revint bouleversée et déclara : « Il y a un fantôme. » Jung alla voir et trouva la chambre de sa mère disparue. Elle était vide, à l'exception de deux séries de cinq coffres sus-

pendus en l'air et ressemblant à de petites cabanes qui, chacune, abritait deux lits. Il savait que sa mère avait installé les lits pour les esprits qui venaient par couple. Il ouvrit une porte et entra dans un hall immense semblable à celui d'un hôtel. Il était garni de fauteuils, de tables, de colonnes et de somptueuses tentures, et une fanfare y déversait des danses et des marches. Ces réjouissances et ces mondanités contrastaient fortement avec la sombre atmosphère des deux premières pièces où Jung était entré.

L'interprétation. Beaucoup des « grands » rêves de Jung se passent dans une maison dont il sait qu'elle est la sienne mais qui est pourtant curieusement différente. En réussissant enfin à pénétrer dans l'aile nouvelle de sa maison, Jung entre symboliquement dans des régions de son esprit jusque-là inexplorées, mais que ses récentes études sur l'alchimie lui ont ouvertes.

L'aile est formée de deux parties distinctes. Le laboratoire et la chambre dans lesquels il se trouve représentent ce que Jung appelle « la demeure de la nuit » et son côté spirituel caché, symbolisé ensuite par les poissons, l'antique symbole du Christ. Derrière le rideau où sa propre Ombre (voir page 37) se terre potentiellement, la pièce contient des lits jumeaux qui flottent mystérieusement, symboles de la *conjunctio* alchimique, ce mariage mystique, à l'intérieur du Soi, du masculin et du féminin, qui mène à l'individuation.



La seconde partie de l'aile – le hall avec sa fanfare bruyante et son luxe ostentatoire – représente le conscient, le monde rationnel du jour.

En amplifiant les principaux symboles du rêve, Jung établit des associations avec le mythe du Saint-Graal. Son père avait été pasteur, un « pêcheur d'hommes », et Jung reconnaissait en lui la figure du Roi-Pêcheur blessé, symbole archétypal de la quête du Graal, de la souffrance que nous éprouvons parce que nous méconnaîtrons notre vraie nature spirituelle. En affrontant la peur de l'Ombre et en passant de l'autre côté du rideau hanté, Jung trouve dans la *conjunctio* alchimique le symbole capable de relier les grands thèmes des rêves et ceux des grands mythes. C'est dans la rencontre du conscient et de l'inconscient, des éléments masculin et féminin du Moi, que nous pouvons trouver notre nature spirituelle et guérir les souffrances du Roi-Pêcheur.



Langage des archétypes

Les archétypes sont les thèmes communs ou, selon Jung, les « motifs mythologiques » qui émergent de l'inconscient collectif et réapparaissent indéfiniment, sous forme symbolique, dans les mythes, les systèmes symboliques et les rêves. Pour James Hillman, le fondateur américain de la psychologie archétypale, ce sont « les schémas les plus profonds de notre fonctionnement psychique [...] les racines de l'âme lorsqu'elle gouverne les perspectives que nous avons de nous-mêmes et du monde [...] les images évidentes, axiomatiques auxquelles notre vie psychique et nos théories de la vie psychique se réfèrent sans cesse ».

Dans la plupart des cas, les rêves archétypaux nous donnent le sentiment que nous tenons notre sagesse d'une source extérieure à nous-mêmes. Que nous décrivions cette source comme un réservoir de vérité spirituelle ou comme une dimension inexploitée de notre esprit, peu importe ! Ce qui compte, c'est de savoir reconnaître son existence.

Dans nos « grands » rêves, les archétypes peuvent nous apparaître comme des symboles, mais aussi prendre la forme de dieux ou de déesses, de héros ou d'héroïnes, de bêtes fabuleuses et de puissances du bien et du mal, tous parfaitement familiers. Jung, pourtant, y revient avec insistance : nous ne devrions jamais nous identifier avec les archétypes individuels, car chacun d'eux n'est que le fragment d'un tout. C'est au contraire en intégrant les nombreux archétypes de l'inconscient collectif que les jungiens espèrent progresser vers l'individuation (voir page 31).

Les rêves archétypaux surviennent le plus souvent à des tournants de la vie : la première rentrée scolaire, la puberté, l'adolescence, la découverte de la maternité, l'âge mûr, la ménopause et la vieillesse. Ils se manifestent également lors des périodes de trouble et d'incertitude, et témoignent d'une progression vers l'individuation et la maturité spirituelle.

De tels rêves archétypaux, Jung en a trouvé dans toutes les couches de la société. Aussi bien chez des individus « intérieurement coupés du monde, opprimés par l'idée qu'ils sont les seuls à souffrir ce qu'ils souffrent », que chez des personnes beaucoup plus avancées sur le chemin de l'individuation. Dans ces deux cas extrêmes, le contenu des rêves diffère : les rêves de la personnalité coupée des autres reflètent les soucis personnels, les rêves de la personnalité intégrée des thèmes plus larges, comme la naissance et la mort, l'immortalité ou le sens de l'existence.

Cependant, prévient Jung, si les rêves archétypaux contiennent un matériel puissant qui paraît en contradiction avec les idées et les croyances de la conscience éveillée du rêveur, ou manque de la cohérence morale du véritable matériel mythologique, il peut arriver que se produise une faille, née de la résistance et du refoulement, entre l'inconscient collectif et la vie éveillée du rêveur. Ce type de blocage psychique doit être affronté si l'on veut être capable de progresser à nouveau.

Les archétypes des rêves sont indispensables à la découverte du « vrai Moi ». C'est en les recherchant dans les rêves et en apprenant à les reconnaître que l'on peut bâtir des ponts vers son propre inconscient. Chacun de ces archétypes est un maillon dans une chaîne d'associations mythiques. Il suffit d'en identifier un pour en attirer d'autres dans le rêve et plonger ainsi plus profondément dans le pouvoir créatif de l'inconscient collectif.

Selon Edward Whitmont et Sylvia Perera, disciples de Jung, nous savons que nous sommes entrés dans le monde des archétypes si nos rêves nous mettent en contact avec des éléments trop irrationnels pour faire partie du monde réel, et au contraire très proches « des royaumes du mythe et de la magie ». La plupart du temps, les rêves reflètent les contraintes de la réalité de l'éveil. C'est pourquoi, dès que

nous nous trouvons dans un monde qui change de forme, avec des animaux qui parlent, des hommes blessés qui se relèvent, des inconnus qui passent par des portes fermées à clé, nous savons que nous avons affaire à des puissances archétypales.

Souvent, les images et les événements oniriques archétypaux paraissent détenir un pouvoir dramatique prédéterminé et total. C'est ce que Whitmont et Perera décrivent comme une « numinosité qui éveille la crainte chez le rêveur ». Le rêve, ainsi, peut être situé dans un environnement culturel ou historique très éloigné de celui du rêveur, ce qui montre que le sujet a franchi les limites de son expérience psychologique et sensorielle lors de l'éveil. On a également découvert que les rêves archétypaux donnent au rêveur l'impression qu'ils sont très chargés de sens, ce qui l'incite à y voir « une idée d'avertissement ou d'aide surnaturelle ». Par-dessus tout, les rêves archétypaux ont ce que Jung appelle une « qualité cosmique », un sens de l'infini temporel ou spatial qui est transmis dans le rêve par des déplacements à toute allure sur des distances inouïes, des voyages dans l'espace à la vitesse d'une comète, des vols planés très haut au-dessus de la terre, ou encore une dilatation du Moi telle qu'il en arrive à transcender son individualisme étroit et à embrasser toute la création. Les qualités cosmiques peuvent également survenir dans nos rêves sous la forme de symboles astrologiques ou alchimiques, ou au travers d'expériences de la mort et de la renaissance.

De nombreux rêves archétypaux mettent en scène des voyages magiques ou des quêtes qui, souvent, comme la quête du Saint-Graal, représentent la recherche de quelque aspect de nous-mêmes. Un thème classique des contes de fées est celui du jeune héros qui doit accomplir un voyage à travers un pays inconnu pour découvrir sa virilité ou son vrai Moi, avant de revenir tuer un dragon ou secourir une jeune fille en péril. Quand ce genre de thème apparaît dans les rêves, il symbolise généralement un voyage dans l'inconscient, signe que le rêveur cherche à trouver et à assimiler des fragments de son psychisme afin d'atteindre une

plus grande certitude psychologique et une individuation qui lui permette de se distinguer de la société collective.

Un voyage archétypal classique est le « passage dans la nuit de la mer » ; le héros y est avalé et presque anéanti par le monstre qu'il essaie de tuer. Comme dans l'histoire biblique de Jonas et de la baleine, il réussit finalement à détruire le monstre de l'intérieur, avant de s'échapper et d'atteindre la terre – représentation symbolique d'une quête réussie pour retrouver l'énergie de la vie dans les profondeurs de l'inconscient, ce qui prive les pulsions inconscientes de leur emprise sur le comportement conscient.

D'autres voyages archétypaux, comme les voyages en mer dans la direction du soleil levant, peuvent représenter la renaissance et la transformation. Les rêves peuvent encore mettre en scène un baptême ou tout autre type d'initiation rituelle où l'on renaît des profondeurs primitives d'une grotte, ou encore des archétypes alchimiques tel le phénix, qui, renaissant des cendres du passé, donne au rêveur la liberté de créer son avenir. Des créatures mythiques, comme le phénix, qui ne contiennent peut-être pas en elles-mêmes les archétypes primaires, peuvent toutefois être utilisées par la conscience onirique comme représentation des archétypes. Les sphinx des rêves, par exemple, peuvent symboliser la sagesse occulte de l'archétype de la Grande Mère, tandis que le dieu hindou Garuda (mi-homme, mi-aigle) peut représenter l'énergie vigoureuse et purifiante du Vieux Sage. Chez Jung, cependant, le Dragon est un symbole primaire relié à l'aspect social collectif ou écrasant de la Grande Mère, laquelle doit être tuée si le héros veut se libérer.

Il n'y a qu'un archétype qui ait une qualité profondément numineuse : c'est l'Esprit, opposé à la matière, qui se manifeste parfois dans les rêves comme une sensation d'infini, d'espace, d'invisibilité. L'Esprit peut aussi apparaître comme un fantôme ou une visite des morts, et sa présence indique souvent une tension entre les mondes matériel et immatériel. Parmi les autres types d'archétypes, l'Ombre, le Tricheur et l'Enfant divin sont décrits plus loin.



Sept grands archétypes

Le Vieux Sage

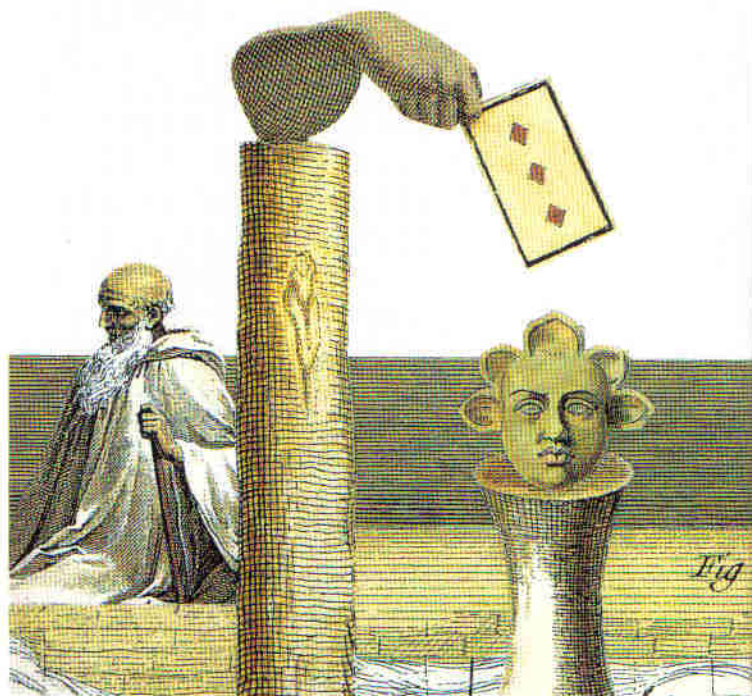
Le Vieux Sage (ou la Vieille Femme) est ce que Jung appelle un « mana ». Il symbolise la source primale de croissance et de vitalité qui peut guérir ou détruire, attirer ou repousser. Dans les rêves, cet archétype peut prendre les traits d'un magicien, d'un docteur, d'un professeur, d'un prêtre, d'un instituteur, d'un père ou toute autre figure de l'autorité, qui, par sa présence ou ses enseignements, donne au rêveur l'impression qu'il peut atteindre des états de conscience supérieurs. Cependant, tout comme le sorcier ou le chaman, le mana est seulement *presque* divin et peut aussi bien nous éloigner des niveaux supérieurs que nous y mener. Jung lui-même, pendant toute sa vie, a entretenu une relation avec un mana personnel qu'il appelait Philemon et avec lequel il passait des journées entières à parler et peindre.

Le Tricheur

Le Tricheur est l'anti-héros archétypal, « celui qui imite Dieu », amalgame psychique de l'Anima et du divin. Jung le compare au Mercurius alchimique, le caméléon des formes, avec ses plaisanteries douteuses et ses méchantes farces. Vu parfois comme un aspect de l'Ombre, le Tricheur apparaît dans les rêves comme un clown ou un bouffon qui, tout en se gaussant de lui-même, se moque des prétentions de l'Ego et de sa projection archétypale, la Persona. C'est aussi la figure malveillante qui dérange nos jeux, dévoile nos plans et gâche notre plaisir onirique. Le Tricheur, tout comme l'Ombre, est un symbole de transformation : il est indestructible, change de forme, disparaît et réapparaît à volonté. Il se montre souvent quand l'Ego est en situation dangereuse de par sa propre faute, par vanité, ambition exagérée ou sous-estimation. Il est indompté, amoral et anarchique.



BARMBY

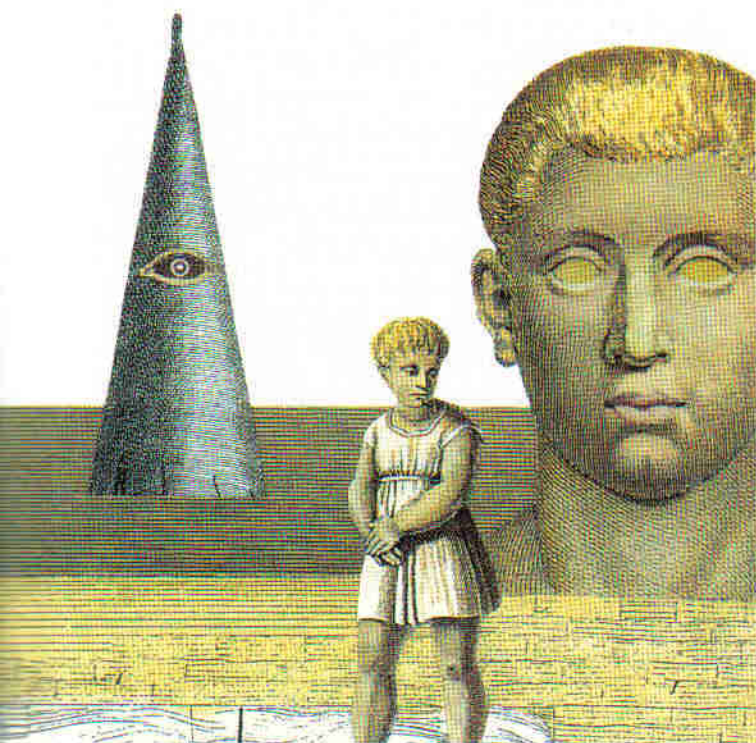


La Persona

La Persona est l'aspect de nous-mêmes que nous présentons au monde extérieur, le masque que nous adoptons pour affronter la vie de l'éveil. Utile, non pathologique en elle-même, la Persona devient dangereuse si nous nous identifions à elle de trop près en la prenant pour le vrai Moi. Elle peut alors apparaître dans nos rêves sous forme d'épouvantail, de vagabond, de paysage désolé ou d'ostracisme social. Se retrouver nu dans un rêve représente souvent la perte de la Persona.



BARMBY



L'Ombre

Jung définit l'Ombre comme « tout ce que le sujet refuse de reconnaître ». Tout ce qui est matière projette une ombre, y compris, dit Jung, la psyché humaine. « Malheureusement, il ne fait aucun doute que l'homme est, dans l'ensemble, moins bon qu'il ne le voudrait ou ne s' imagine l'être. » Chez Jung, l'Ombre représente le côté primitif et instinctif de nous-mêmes, qu'il nous est d'autant moins facile d'empêcher d'éclater, « soudain, dans un instant d'in-

attention », que nous le refoulons et l'isolons de la conscience. Au mieux, « il forme un obstacle inconscient, déviant nos meilleures intentions ».

Pour Jung, il est clair que Freud a attiré l'attention sur cet « abîme de la nature humaine ». Dissimulée sous notre vernis civilisé, l'Ombre se révèle dans les actions égoïstes, violentes et souvent brutales des individus, des communautés et des nations. Elle se nourrit d'ambition et de peur, et peut se projeter à l'extérieur sous la forme, par exemple, de la haine qui persécute les groupes minoritaires. Dans les rêves, l'Ombre prend généralement les traits d'une personne du même sexe qui joue un rôle menaçant et cauchemardesque. Parce que l'Ombre ne peut jamais être totalement éliminée, elle est souvent représentée par des personnages oniriques insensibles aux coups et aux balles, et qui, dans les labyrinthes obscurs de notre esprit, nous poursuivent en se riant des obstacles. Elle peut aussi prendre la forme du frère (figure biblique de Caïn) ou de la sœur, ou de l'inconnu qui nous présente des choses que nous ne voulions pas voir ou prononce des paroles que nous ne voulions pas entendre.

Parce que l'Ombre est obsessionnelle, autonome et possessive, elle éveille en nous des émotions intenses de peur, de colère ou de sens moral scandalisé. Cependant, selon Jung, elle n'est pas mauvaise en elle-même : elle est simplement « inférieure, primitive, inadaptée et maladroit ». Sa venue dans les rêves montre qu'il faut davantage tenir compte de son existence et s'efforcer d'accepter moralement les forces souterraines qui, sinon, s'empareraient peu à peu de notre conscient.

L'Ombre fait les choses « à l'ancienne », selon l'expression de Jung, et nous devons apprendre à l'accepter et à l'intégrer, parce que, généralement, les messages déplaisants qu'elle nous envoie concourent, même indirectement, à notre bien.



L'Enfant divin

L'Enfant divin est l'archétype de la force régénératrice qui nous conduit vers l'individuation : « Devenir comme un petit enfant », comme le dit l'Évangile. C'est donc le symbole du vrai Moi, de la totalité de notre être, opposé à l'Ego limité et limitant qui n'est, selon Jung, « qu'un éclat de conscience flottant sur un océan de choses cachées ». Dans les rêves, l'Enfant divin apparaît généralement comme un bébé. Il est à la fois innocent et vulnérable, et pourtant en même temps inviolé et investi du pouvoir de transformer les choses. Le contact avec l'Enfant peut nous dépouiller du sens de l'ambition dont se nourrit si avidement l'Ego, et nous révéler combien nous nous sommes éloignés de ce que nous espérions devenir.

L'Anima et l'Animus

De par ses études et son expérience clinique, Jung a acquis la conviction que chacun de nous porte en soi la totalité du potentiel humain, masculin et féminin. L'Anima représente, chez l'homme, les qualités « féminines » que sont les émotions, les réactions et les impulsions, et l'Animus, chez la femme, les qualités « masculines » que sont le sens de la responsabilité, la foi et l'inspiration. Plus importants encore que le « Non-Moi » à l'intérieur du Moi, l'Anima et l'Animus servent de *psychopompi*, ou guides de l'âme, dans les vastes régions de notre potentiel intérieur inconnu.

La mythologie donne à l'Anima les traits de jeunes déesses ou de femmes de grande beauté : Athéna, Vénus, Hélène de Troie ; l'Animus est symbolisé par de nobles dieux ou héros, tels Hermès, Apollon et Hercule. Si Anima ou Animus apparaissent dans nos rêves sous ces formes remarquables, ou sous toute autre représentation puissante d'homme ou de femme, cela signifie que nous avons besoin d'intégrer le masculin et le féminin en nous. Si nous les ignorons, ces archétypes risquent de se projeter à l'extérieur, dans la quête de l'amant idéal ou, de façon moins réaliste encore, sur des collègues ou des amis. L'homme qui les laissera prendre pos-

session de sa vie inconsciente deviendra trop sentimental et sensible, la femme trop dure et obstinée. Cependant, lorsque le processus d'individuation a commencé, ces archétypes servent de guides et emmènent le rêveur de plus en plus loin dans le royaume des possibilités intérieures.

La Grande Mère

L'image de la Grande Mère joue un rôle essentiel dans notre développement psychologique et spirituel. Sa prédominance dans les rêves, les mythes et la religion vient non seulement de nos expériences enfantines personnelles, mais aussi de l'archétype de tout ce qui chérit et favorise la croissance et la fertilité, d'un côté, et de tout ce qui domine, dévore, séduit et possède, de l'autre.

La force de la Grande Mère n'est pas seulement divine, éthérée et virgine ; elle est aussi chthonienne (générée par la terre) et agricole : de tout temps, la Terre Mère a été adorée en tant que pourvoyeuse de moissons. Toujours ambivalente, la Grande Mère est un archétype de la puissance et du mystère féminins qui apparaît sous de nombreuses formes : au mieux sous forme de la reine du ciel, au pire sous les traits de la déesse sumérienne Lilith, de la gorgone Méduse, des sorcières et des harpies des mythes et du folklore.

Chez Freud, cependant, la mère onirique symbolique est plus une représentation de la relation du rêveur avec sa propre mère qu'un archétype abstrait. Freud observe, en fait, que la plupart des rêves comportent trois personnes – le rêveur, une femme et un homme – et que le thème qui relie le plus souvent ces trois figures est la jalousie. Pour Freud, la femme et l'homme oniriques représentent essentiellement la mère et le père du rêveur, symboles des aspects des complexes d'Œdipe et d'Électre dont souffrent respectivement les hommes et les femmes. (Dans le mythe grec, Œdipe, ignorant de ce qu'il fait, tue son père et épouse sa mère. Un mythe qui, chez Freud, symbolise le désir sexuel masculin pour la mère et la jalousie contre le père. Électre, de même, désirait son père et était jalouse de sa mère.)

CAS N°3

Le rêveur est professeur d'université. Au moment de son rêve, il est pris entre sa réputation académique considérable et le risque de la mettre en péril en déclarant ouvertement son intérêt grandissant pour le mysticisme et le développement spirituel.

Le rêve. « Après avoir nagé dans la mer, j'allai prendre une douche d'eau douce en haut de la plage. L'eau me coulait sur le dos, mais, avant que je puisse me rincer par-devant, je dus laisser la place à d'autres gens. Je commençai à protester, mais je me retrouvai soudain dans un élégant salon, toujours dans mon maillot de bain et dégoulinant d'eau sur le tapis. Plusieurs femmes d'un certain âge et bien habillées me regardaient d'un air désapprobateur, et une jeune fille debout, portant une mando-

line, me dit : "Ne vous inquiétez pas, la musique peut toujours vous sécher." Elle tenait la mandoline comme pour en jouer et, l'instant d'après, j'arrivai en flottant sur le toit. Il faisait nuit, les étoiles me paraissaient beaucoup plus grandes et brillantes que dans la réalité. Je tendis la main pour les toucher et j'en pris une. Je voulais la mettre dans ma poche, mais j'étais toujours en maillot de bain. Une voix me dit : "Mets-la sous ta poitrine." Je cherchais comment faire quand je me réveillai. »

L'interprétation. La nature archétypale de ce rêve est clairement indiquée par ses éléments irrationnels : la transformation de la plage en salon, la capacité qu'a le rêveur de flotter jusqu'au toit, de toucher les étoiles et d'en saisir une.

Le rêveur vient de nager dans la mer, ce qui indique une volonté d'entrer plus profondément dans l'inconscient archétypal. Il essaie de rincer l'eau salée sous la douche, ce qui suggère un désir de se débarrasser de ce qu'il a pu découvrir en nageant. C'est en cela que sa réussite n'est que partielle : il y a trop d'« autres gens » (ses essais précédents de rationalisation de l'inconscient) qui l'entourent. Son dos, cet aspect de lui-même qui le maintient droit en public, est « nettoyé », mais le devant de son corps, le côté visible à ses propres yeux, se refuse à la purification.

Le soudain passage dans le salon, où l'eau ruisselle sur le tapis, lui rappelle qu'il ne peut pas être lui-même lorsqu'il

se trouve dans un environnement artificiel, a fortiori sous le regard désapprobateur de ses collègues (les dames d'un certain âge du rêve). Lorsque la jeune musicienne lui dit que la musique peut le « sécher », en d'autres termes que son énergie créative peut transformer la sagesse élémentaire de son inconscient en royaume spirituel, ses paroles sont celles de l'archétype Anima.

Flottant ensuite dans la maison, il se représente lui-même sur le toit, d'où il peut voir les étoiles – archétypes d'états supérieurs de conscience – et en saisir une dans sa main. Pourtant, sa façon de réagir est encore conventionnelle : il veut mettre l'étoile dans sa poche, mais il s'aperçoit alors qu'il est toujours en maillot de bain ; aussi, quand il se réveille, il ne comprend pas comment la mettre « sous sa poitrine », c'est-à-dire comment intégrer son Moi supérieur dans sa vie consciente.

BARMBY





Symboles oniriques

Quand nous nous réveillons le matin, l'étrangeté de nos souvenirs de la nuit nous convainc bien souvent de leur peu d'importance. Quel rapport peut-il bien y avoir entre ces images incohérentes – un inconnu sans visage, un animal mi-chien, mi-cheval, une voiture étincelante qui se transforme en tortue – et notre conscient ? C'est comme avec les langues étrangères. Tant que nous n'en comprenons pas le sens, leurs sons ne nous disent rien. Mais dès que nous les maîtrisons, c'est toute une dimension nouvelle qui s'ouvre à nous.

Les symboles, justement, sont les « mots » du langage onirique. Chacun d'eux est attaché à une idée, à un souvenir, à une émotion, à une intuition issus de l'inconscient du rêveur. Il y a pourtant une différence, par rapport aux



langues : c'est que beaucoup de symboles oniriques peuvent changer de sens d'un rêveur à l'autre. De plus, à l'inverse des langues, le rêve n'a pas de grammaire. Pour relier entre elles ses différentes unités sémantiques, il obéit à une logique qui demande une étude particulière. Chez chacun d'entre nous, le rêve est donc la langue propre dans laquelle l'inconscient s'adresse au conscient ; autrement dit, si l'on peut apprendre le sens générique de toute une série de symboles oniriques, on ne peut pas les comprendre totalement, pas plus que leur « grammaire », tant qu'on ne les a pas étudiés à la lumière de sa propre histoire et de son expérience présente. Quel que soit le caractère étrange ou ridicule de certains de ces symboles, il faut pourtant bien admettre que le rêve les a choisis pour leur aptitude à porter le message voulu, et que le symbole le plus insignifiant en apparence peut être celui qui donne la clé du souvenir le plus intense ou du message le plus chargé de sens.

En règle générale, les rêves de niveaux 1 et 2, qui



proviennent respectivement du préconscient et de l'inconscient personnel (voir page 23), se composent d'abord de symboles chargés d'associations propres au rêveur ou issus de la vie courante. Beaucoup contiennent des éléments relativement banals, alors que d'autres pourront très bien n'avoir de sens que pour le rêveur. L'arbre, par exemple, évoque des gens, la protection ou la fertilité ; mais pour le rêveur qui, dans son enfance, a fait une chute du haut d'un arbre, il peut vouloir dire danger, angoisse et culpabilité.

Même s'il a un sens évident, un symbole des niveaux 1 ou 2 peut porter une charge affective telle qu'il ne sera utilisé que par certaines personnes. Prenons la rage. Chez tel rêveur, elle sera symbolisée par un fermier en colère ; c'est qu'autrefois, alors qu'il s'était égaré dans les champs, un fermier l'a menacé de tirer sur lui. Pour tel autre, elle pourra prendre la forme d'un puzzle chinois, comme celui qui a failli le rendre fou la dernière fois qu'il s'y est essayé.

Pourtant, les symboles des niveaux 1 et 2 ne viennent pas seulement de l'expérience directe du rêveur. Ils proviennent aussi de tout ce qui l'environne : les livres, les films, et même les émissions de télévision, y compris celles qui, consciemment du moins, ne l'ont pas beaucoup marqué. Le rêve, ainsi, grappille allégrement dans la banque de données du rêveur : il y choisit toutes les images susceptibles de l'aider à atteindre son but. Un peu comme un artiste du collage qui commence par examiner avec soin sa palette de couleurs, fouille dans les boîtes où il a l'habitude d'entasser tout ce qui ne lui sert pas, et associe les fragments qu'il a sélectionnés, jusqu'à obtenir exactement l'impression recherchée.

Avec les rêves de niveau 3, les choses sont différentes. Les symboles y ont généralement un sens beaucoup plus universel. Les archétypes (voir pages 34-38) y apparaissent couramment, ainsi que les formes typiques qu'ils revêtent.

Mais, curieusement, avec ces rêves, la difficulté ne tient pas d'abord à l'interprétation des symboles. Elle est plutôt dans la réticence du monde occidental à reconnaître que les rêves peuvent nous aider à puiser dans un réservoir de sagesse qui se situe souvent hors d'atteinte de notre conscience d'éveil.

Sur la valeur des symboles, Freud et Jung n'étaient absolument pas d'accord. C'est même cette querelle qui fut, en partie, à l'origine de leur séparation. Chez Freud, les images oniriques ont un sens immuable. Les clochers, les fusils, les portes ou les grottes représentent toujours des objets sexuels. Pour Jung, cette façon de penser revient à considérer les images comme des « signes », et non comme des « symboles ». Pour lui, le symbole « est fait des contenus de l'inconscient qui se manifestent, mais dont le conscient est incapable de saisir le sens ». Quant au signe, qui représente l'interprétation immuable d'une image onirique, il se réduit à un sens qui est déjà conscient. Si l'on traite une image

onirique comme un signe, non seulement on se ferme l'accès à son sens profond, mais on refoule ce sens en élargissant la faille entre le conscient et l'inconscient.

Chez Freud, tout symbole phallique représente un pénis ; chez Jung, dont l'approche créative a séduit maints psychologues et anthropologues, c'est « le mana créatif, le pouvoir de guérison et de fertilité ».

Contrairement au signe, un même symbole peut être chargé de plusieurs sens. Et même si chacun d'eux n'est qu'une facette de la même vérité, on gagne toujours à les considérer séparément. Le fusil, par exemple, peut représenter, quelquefois pour le même rêveur, le tonnerre et les éclairs, la sexualité masculine, la destruction, ou un jouet que le rêveur a utilisé dans son enfance pour menacer un autre enfant afin de lui prendre ses bonbons. Ces quatre interprétations reflètent toutes le même thème – le pouvoir –, mais il est, selon les cas, destructeur, créateur, nuisible ou puéril.



Perls et les rêves

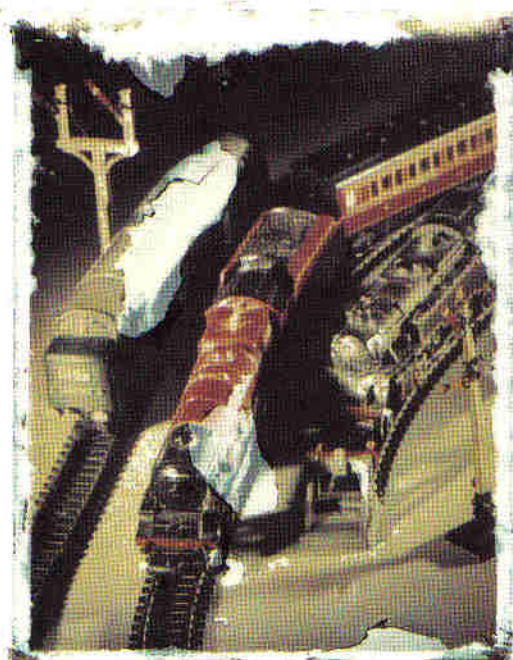
Fritz Perls, psychiatre américain (1893-1970), est surtout connu comme fondateur de la « gestalt-thérapie », qui met l'accent sur la façon dont l'individu organise globalement les faits, les perceptions et les comportements qui composent sa vie, au lieu de les considérer séparément.

Tout autant que Jung et Freud, Perls insiste sur le contenu symbolique des rêves. Mais en plus, pour lui, tous les personnages et tous les objets qui apparaissent dans nos rêves sont une projection de notre Moi et de la façon dont nous vivons. Les rêves représentent les émotions non abouties, les « trous affectifs » de la vie du rêveur, et leur contenu symbolique vient plus de l'expérience personnelle du rêveur que d'élans instinctifs ou collectifs.

C'est pourquoi, pour Perls, le psychodrame est une technique d'interprétation plus efficace et plus juste que les associations d'idées libres ou directes (voir pages 29, 30-31). Lorsqu'il les pratiquait, il demandait au rêveur de « jouer » tour à tour chacune de ses images oniriques, de faire parler tous les objets oniriques, même les choses, et parfois de mimer les positions de ces objets dans le rêve, pour représenter au mieux le message qu'ils tentaient de transmettre.

Dans le rêve de train qui traverse la forêt, par exemple, le rêveur s'aperçoit que les rails, ou les arbres qui restent une fois le train passé, reflètent mieux son état psychique que

l'image pourtant centrale du train. « Jouez le rôle des arbres qui se sentent abandonnés après le passage du train, suggérerait alors Perls, et celui des rails écrasés par les wagons. »



l'image pourtant centrale du train. « Jouez le rôle des arbres qui se sentent abandonnés après le passage du train, suggérerait alors Perls, et celui des rails écrasés par les wagons. » Dans ce type de psychodrame, le rêveur garde toute latitude pour interpréter son rêve. Le thérapeute peut lui faire quelques suggestions, mais le rêve reste sa propriété, et l'interprétation n'est jamais imposée de l'extérieur. Contrairement aux apparences, et en dépit de ce que Perls lui-même en a dit, cette approche du rêve n'est pas fondamentalement contradictoire avec celles de Freud et de Jung. Jung, tout comme Freud, insiste sur le fait que les images oniriques symbolisent souvent des aspects du Moi du rêveur, et que, dans l'interprétation des rêves, les exercices de psychodrame peuvent apporter un plus au travail d'associations libres ou directes. Le danger, avec cette méthode, c'est que le rêveur, séduit par son propre talent d'acteur, risque de perdre le contact avec son rêve. Perls, pour sa part, se faisait fort de reconnaître cette déviation si elle se produisait, mais tout le monde n'est pas Perls, et le risque est réel. De plus, si cette méthode convient très bien aux rêves de niveaux 1 et 2, elle est sans doute impuissante à estimer le sens universel des symboles oniriques, en ce qu'elle méconnaît le rôle de l'inconscient collectif.

BARMBY



Boss et les rêves

Le psychiatre suisse Medard Boss (né en 1903) était convaincu qu'il existait une relation entre le rêve et l'existentialisme. Selon la théorie existentielle, chaque individu choisit, consciemment ou inconsciemment, ce qu'il désire être. Ainsi, pour Boss, les rêves ne sont pas un langage symbolique, mais représentent des aspects directs du choix existentiel.

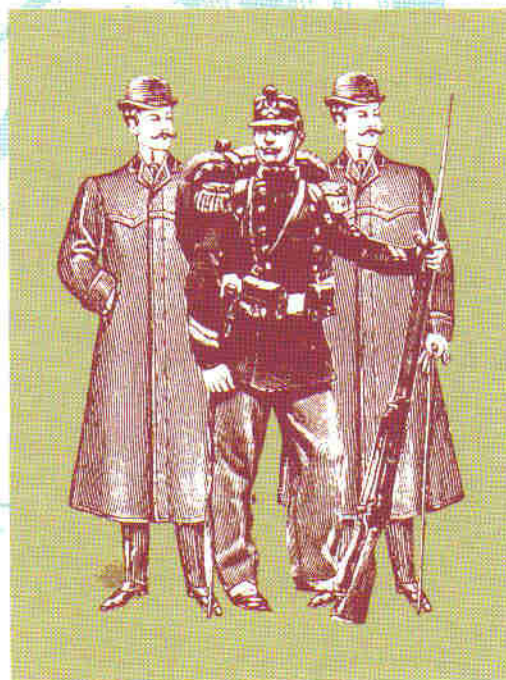
Le travail clinique de Boss montre bien que les rêves peuvent être une aide psychologique précieuse sans qu'il soit besoin de les interpréter symboliquement. A constamment rechercher le sens symbolique des rêves, nous risquons de négliger ce qu'ils tentent de nous dire. Alors que Freud et Jung se sont consacrés surtout à l'étude des rêves des niveaux 2 et 3, Boss, lui, s'est attaché principalement aux rêves de niveau 1.

Au lieu de pratiquer l'association, il a créé une méthode d'interprétation qui laisse les rêves raconter leur propre histoire ; cette méthode repose moins sur les théories de l'inconscient que sur la capacité à voir « ce qui se trouve juste devant nous ».

Au cours de l'une de ses expériences, Boss hypnotisa cinq femmes, trois en bonne santé et deux névrosées. Il suggéra à chacune de rêver qu'un homme nu, excité sexuellement et dont elle connaissait les sentiments amoureux, se dirigeait vers elle avec un désir manifeste. Alors que les trois femmes

en bonne santé se conformèrent précisément, non sans plaisir, au scénario proposé, les rêves des deux femmes névrosées se révélèrent chargés d'angoisse ; chez l'une comme chez l'autre, l'impulsion sexuelle était inexistante. Dans l'un des rêves, l'homme nu était remplacé par un soldat en uniforme armé d'un fusil et prêt à tirer. Selon Boss, il n'y a rien de symbolique dans les trois premiers rêves, qui sont la simple et franche expression des désirs conscients des rêveuses. Quant au rêve du soldat, reflet du monde étroit et angoissé de la rêveuse, pour qui l'homme était une menace constante, il ne demandait pas une interprétation symbolique très compliquée.

Contrairement aux apparences, cette approche existentielle des rêves de niveau 1 ne vient pas nier l'existence et l'importance des rêves de niveaux 2 et 3. Dans ce genre d'expérience, en effet, le scénario onirique ne vient pas de l'inconscient du rêveur ; il lui est imposé par l'expérimentateur. Les partisans de Jung et de Freud remarqueront des éléments venus de l'inconscient (l'amoureux déguisé en soldat, le pénis transformé en fusil) et susceptibles de donner une idée des causes des névroses de la rêveuse. Les associations issues de ces images révèlent une sexualité refoulée, mais aussi un Animus réprimé et des tendances autoritaires et autodestructrices (représentées par le soldat et le fusil) enfouies dans l'inconscient.



Le langage intérieur

Avant Freud et Jung, les savants avaient l'habitude d'affirmer que les rêves n'étaient qu'un mélange incohérent d'images laissées par l'accumulation sensorielle de notre vie quotidienne. Mais depuis les thèses de Freud sur la signification des rêves, les psychologues ont accumulé les théories susceptibles d'expliquer la logique onirique.

La nature généralement surprenante de cette logique place l'origine des rêves en dehors des limites étroites du conscient.

Un rêve peut aussi bien être une réponse aux événements du monde extérieur que provenir de l'intérieur et exprimer divers aspects des préoccupations et des sentiments profonds du rêveur ; il peut être un moyen

d'accomplir des désirs ou de mettre en lumière les émotions avortées de la vie quotidienne du rêveur. Les contradictions et les conflits implicites contenus dans ces processus complexes se reflètent dans la grammaire et la syntaxe



BARMBY

des rêves. Souvent énigmatique, interrompu et fragmentaire, le langage des rêves peut déformer le temps en faisant apparaître simultanément des personnages historiques et des figures contemporaines. Il peut mélanger le familier et l'inconnu et provoquer des transformations fantastiques grâce à sa propre « magie » psychique. Comme le

cinéma, le monde du rêve a ses fondus-enchaînés où une scène se fond mystérieusement dans une autre. Des objets inanimés bougent tout seuls, parlent, peuvent à l'occasion devenir menaçants. Les êtres humains et les animaux volent, un homme aboie comme un chien, une femme marche nue au milieu de la foule. La signification des rêves doit pourtant être démêlée de ce fatras de situations complexes.

Les pages qui suivent sont une sorte de guide du monde des rêves, depuis la logique de leurs séquences jusqu'aux paysages enchantés qui caractérisent les cauchemars et les rêves des enfants.



Logique du rêve



Jusqu'aux théories révolutionnaires de Freud et de Jung, la plupart des philosophes étaient d'accord avec Theodor Fechner. Ce physicien allemand du XIX^e siècle affirmait que, dans les rêves, « l'activité physiologique est pour ainsi dire transportée du cerveau d'un homme raisonnable dans celui d'un fou ». Cette attitude ne faisait que paraphraser ce que tous les philosophes avaient écrit sur la logique du rêve depuis l'époque romaine. Cicéron, déjà, soutenait que « rien n'est trop absurde, trop compliqué ou trop anormal pour faire partie de nos rêves ». En 1875, le philosophe allemand Hildebrandt parlait des « contradictions risibles [que le rêveur] est prêt à accepter dans les lois de la nature et de la société ». Quatre ans plus tard, son compatriote Radestock affirmait qu'« il semble impossible de détecter des lois cohé-

rentes dans cette activité incohérente, [...] les rêves se dissolvant dans la confusion d'un kaléidoscope absurde ».

Ce qui dérangeait le rationalisme des philosophes était moins le contenu apparemment incohérent des images oniriques que l'absence apparente de pensée rationnelle dans l'enchaînement logique de ces images. En 1877, un écrivain, parlant de l'« éclipse de toutes les opérations logiques de l'esprit basées sur les relations et les connexions », explique que les rêves ne sont en aucune façon « affectés par la réflexion et le sens commun ».

Freud lui-même comparait le rêve à une suite de mots sans conjonctions, une phrase dépourvue de ces « et », « si », « parce que », « quand » et « où » qui relient logiquement les concepts et donnent sa cohérence au langage.

Freud observe pourtant que les liens entre les objets peuvent être indiqués autrement que par des mots – par exemple, avec l'art. Selon lui, « la folie de nos rêves a peut-être une méthode et peut même, sans doute, être simulée, comme celle du prince danois [Hamlet] ». Bien que les liens du rêve ne suivent pas la logique rationnelle du langage et de la philosophie, il est tout de même probable qu'ils obéissent à une logique, elle aussi rationnelle mais camouflée, de façon à travestir délibérément le sens du rêve.

Freud trouve dans l'expérience clinique les quatre éléments selon lesquels s'articulent les images oniriques. Le premier est la « simultanéité » : les images ou les événements oniriques se présentent ensemble. Le deuxième est la « contiguïté » : les images ou les événements se présentent en séquence. Vient ensuite la « transformation » : une image se fond dans une autre. Et enfin la « similarité », que Freud considère comme l'élément le plus fréquent et le plus important, et qui fonctionne par association : un objet ressemble d'une certaine façon à un autre, ou rappelle ou évoque des sentiments éveillés par le second objet. La plupart de ces associations sont oubliées ou refoulées par le conscient, ce qui rend les liens plus difficiles à débrouiller, mais il est possible de les révéler grâce à des techniques d'interprétation appropriées. En les déchiffrant, le psychanalyste met à nu non seulement le mécanisme de la logique onirique, mais aussi sa profonde subtilité.

On peut démontrer le mécanisme complexe de la logique onirique en prenant un exemple relativement courant : le rêve où l'on trouve dans son armoire les vêtements d'une autre personne. Il peut s'agir ici de l'accomplissement d'un souhait : si l'on admire cette autre personne et si l'on acquiert ce qui lui appartient, on acquiert également certaines de ses caractéristiques. Le rêve peut cependant comporter une part de ressentiment devant l'intrusion d'un

élément étranger dans un endroit privé et intime : le rêve, alors, reflète l'envie qui accompagne parfois l'admiration. On peut encore, dans un rêve semblable, découvrir les vêtements roulés en boule entre les draps ; l'interprétation prend alors une dimension supplémentaire, celle de désagrément : il va falloir ranger les vêtements, et le lit est un lieu encore plus intime que l'armoire. Ainsi le rêve, selon son contexte, reflète-t-il l'interférence du propriétaire des habits sur la propre vie du rêveur.

Depuis Freud, les spécialistes des rêves ont identifié la « cohérence interne » comme jouant un rôle clé dans le mécanisme de la logique onirique. L'analyse des rêves de niveaux 1 et 2 (ceux qui sont produits par le préconscient et l'inconscient personnel) montre bien que chaque rêveur a une façon tout à fait personnelle de manifester cette cohérence.

Il peut s'agir, comme le disent les Américains Calvin Hall et Vernon Nordby, d'une cohérence « relative », qui se manifeste dans la fréquence avec laquelle diverses images oniriques apparaissent à des rêveurs individuels pendant une certaine période. Ainsi, chez tel rêveur, des meubles, des parties du corps, des voitures et des chats apparaîtront en ordre décroissant de fréquence ; chez tel autre, des femmes surgiront plus souvent que des hommes et un décor d'extérieur plus souvent qu'un décor d'intérieur. On a pu démontrer que ces schémas répétitifs restaient remarquablement constants d'une année à l'autre.

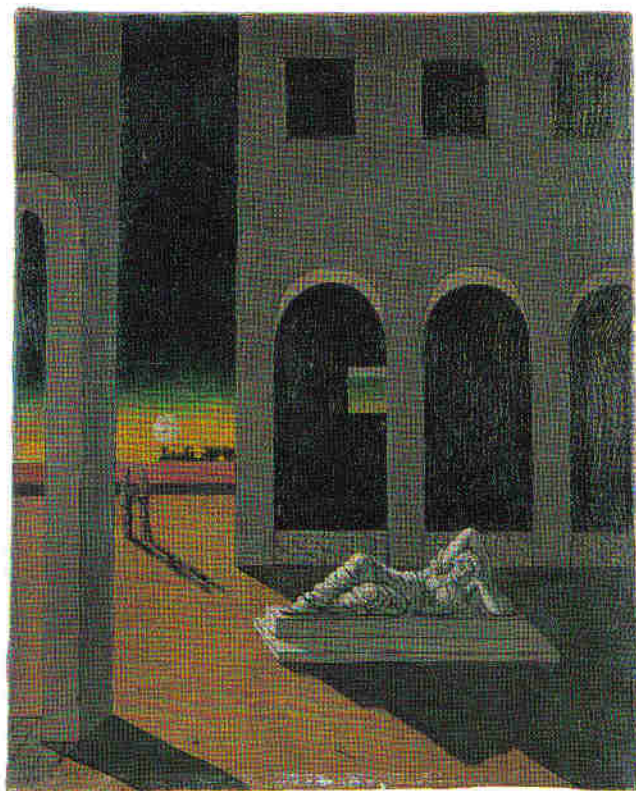
Une autre forme de cohérence onirique interne est la cohérence « symbolique ». Lorsqu'il a recours aux symboles, le rêve ne s'occupe guère du mystère ou de la bizarrerie qu'ils représentent pour le conscient. Il les choisit uniquement sur la base de leurs associations avec le matériel qui doit être exprimé et répète, rêve après rêve, ceux qui réussissent le mieux à faire passer son message.



Décor du rêve

La plupart des rêves se situent dans un décor familier qui reflète les intérêts et les souvenirs récents du rêveur et qui est chargé de toutes les résonances de son environnement social et culturel. La maison semble même le décor le plus courant. Cependant, le décor apparemment le plus ordinaire peut être chargé d'informations symboliques remarquablement denses.

On le voit dans le rêve célèbre qui permit à Jung de développer sa théorie de l'inconscient collectif. La maison du rêve de Jung représentait l'image de sa propre psyché. Ses différents étages menaient progressivement et de plus en plus profondément dans l'inconscient pour arriver enfin à « l'homme primitif » qui habitait la grotte. Encouragé par ses propres expériences, Jung pousse ses disciples à examiner le décor



Paysage surréaliste

Cette place désolée peinte par Giorgio De Chirico évoque l'étrangeté insaisissable de nombreux décors oniriques. En eux-mêmes, les éléments sont ordinaires, mais l'effet général est irréal. Des détails accessoires, comme le train au loin, peuvent avoir une grande importance pour l'interprétation du rêve.

BARMBY

de leurs propres rêves à des niveaux de plus en plus profonds, pour en trouver le sens symbolique. Un arbre, par exemple, qui commence par représenter le cerisier sous lequel le rêveur jouait quand il était enfant, et qui signifie donc abri et douceur, peut devenir plus tard, dans le rêve, le symbole de la mère, plus tard encore celui de l'Arbre de vie, enfin l'arbre du sacrifice sur lequel le Christ a été crucifié. De même, une maison peut tour à tour signifier le corps du rêveur, son esprit, le corps de sa mère qui autrefois l'a nourri

et abrité, et même, par un jeu de mots onirique classique, la famille de son père – là « maison » paternelle. Généralement, plus le rêveur est créatif et doué d'imagination, plus son décor onirique sera varié, coloré et frappant, et mieux il en percevra les différents niveaux de signification.

De nombreux artistes se sont inspirés du décor de leurs rêves. Le surréaliste italien Giorgio De Chirico (1888-1978) et le surréaliste belge Paul Delvaux (né en 1897), qui ont su capter dans leurs tableaux l'atmosphère propre aux rêves, se sont inspirés du symbolisme freudien et ont placé maintes images familières dans des contextes fantastiques. C'est la juxtaposition de l'ordinaire et de l'extraordinaire, exprimée dans leur peinture, qui donne au décor onirique sa qualité particulière et qui confère aux cauchemars leur pouvoir inquiétant. Une maison peut être celle du rêveur, et pourtant, dans l'horreur du cauchemar, elle est chargée d'une vacuité étrange qu'il n'a jamais éprouvée dans la réalité.

Comme tout autre élément du rêve, les éléments du décor onirique peuvent se transformer soudainement. Un tapis devient marais, une ferme lointaine se fait abattoir. C'est par l'intermédiaire de ces transformations que le cauchemar envoie son message, effaçant de l'esprit les habitudes de pensée courantes afin d'exposer les émotions et les angoisses cachées.

Les paysages oniriques ne sont pas que de simples toiles de fond. Bien souvent, le rêveur les ressent plus qu'il ne les observe. Tel paysage évoquera une solitude intense, tel autre sera imprégné d'une mystérieuse atmosphère de bien-être. S'il a des contours doux, s'il inspire des sentiments puissants, on pourra l'interpréter comme symbolisant le corps, en particulier le corps de la mère. Pour Freud, les paysages des rêves, surtout ceux qui contiennent des éperons rocheux (symbole masculin) ou des collines boisées (symbole féminin), simulent les parties génitales. Mais les lieux oniriques peuvent également représenter la topographie de l'esprit : un quartier inconnu d'une partie reculée de la ville, par exemple, pourra être le symbole de l'inconscient. De même, des scènes nocturnes évoqueront les sombres profondeurs du Moi.

Il est essentiel, pour l'interprétation du rêve, de se rappeler les moindres détails du paysage onirique. Si une scène

est située dans un jardin, ce jardin est-il conventionnel ou naturel ? Bien entretenu ou laissé à l'abandon ? S'il s'agit d'une route, est-elle sinueuse ou longue et droite ? Revient-elle sur elle-même ou permet-elle de rentrer facilement à la maison ?

Si on l'analyse avec des techniques comme celle de Fritz Perls, dont le psychodrame, joué par le rêveur, reprend chacun des aspects du rêve (voir page 42), tout a de l'importance, même les éléments de décor qui paraissent n'être que des toiles de fond.

Et comme chaque élément du décor est susceptible de représenter une personne ou un aspect particulier de la personnalité du rêveur, il est important d'établir, autant que possible, la relation qui peut exister entre cet élément et le rêveur. Est-ce qu'il lui appartient ? Est-ce qu'il a un rapport, même bizarre, avec une personne de sa connaissance ? Quelle émotion suscite le décor ? S'il pouvait parler, que dirait-il ? Si les prairies vertes d'un rêve sont bordées par une ville lointaine, cela rassure-t-il le rêveur de voir la marque de la civilisation ou éprouve-t-il du ressentiment devant cette intrusion de l'homme ?

Paysage de l'imagination, le décor onirique s'immisce dans cette sphère de l'esprit où sont tissés tous les souvenirs, les émotions, les désirs et les peurs de la vie du rêveur. Il est à la fois le décor et le contenu du rêve. Il donne au rêve sa qualité magique tout en véhiculant sa signification profonde.

Plus nous portons attention à nos rêves, plus le décor onirique devient net et impressionnant, plus il porte la conscience onirique. Salvador Dalí, ainsi, ne se contentait pas de rappeler à sa mémoire les plus petits détails de ses paysages oniriques : il essayait, aussi, de les inspirer. Il aimait à s'endormir assis sur une chaise, le menton posé sur sa main et le coude sur une table, de façon à s'éveiller, chaque fois que son menton tombait, d'un rêve hypnagogique empli des décors surréalistes et enchanteurs qui figuraient largement dans ses tableaux.

CAS N° 4

*Le rêveur est cadre commercial dans une grande entreprise.
Alors qu'il a toujours voulu être écrivain, il passe son temps
à rédiger du matériel publicitaire trompeur
mais cependant très efficace.*

Le rêve. « J'étais chez le coiffeur, où j'attendais mon tour. Le salon, petit, sombre, donnait une impression de peinture marron. L'atmosphère était plutôt minable. Il y avait deux hommes à ma droite, la tête plongée dans leur journal. Ils étaient avant moi, mais le coiffeur m'appela en premier. Il paraissait me connaître comme si j'étais déjà venu.

« J'étais plutôt étonné et je pensais qu'il voulait s'attirer mes bonnes grâces. Au

moment où j'allais m'asseoir sur le fauteuil, je m'aperçus que j'étais tout seul dans le salon. Le miroir en face de moi était tout piqué d'humidité, et j'étais incapable de me voir dedans. Puis je me suis retrouvé à l'extérieur, à regarder les vitrines des magasins. Je pense que j'essayais de trouver des ciseaux pour me couper les cheveux moi-même, mais ma recherche fut sans succès. J'entendis un sifflement et je me dis : "Le ballon s'est dégonflé." »



L'interprétation. Le rêveur associe les cheveux et la visite chez le coiffeur à une sensation de vanité incompetente, « plutôt minable ». Il associe ensuite le comportement mielleux du coiffeur à la manière dont les gens se répandent en louanges et en attentions non méritées, et associe cette situation elle-même à son travail de rédacteur publicitaire.

Les deux hommes silencieux qui auraient dû passer avant lui plongent la tête dans leur journal, signe que, malgré son succès professionnel, il existe chez le rêveur des aspects profonds de son Moi qui sont encore silencieux et latents, comme ses dons d'écrivain, auxquels il devrait donner la priorité.

L'absence du coiffeur quand le rêveur se retrouve assis dans le fauteuil suggère qu'il ne gagnerait rien à s'attribuer indûment le mérite de quelque chose, et que cela ne pourrait lui attirer que de faux amis.

Le rêveur a l'impression que le miroir dans lequel il ne peut pas se voir traduit plus une méconnaissance de soi qu'une perte d'identité. C'est qu'il a laissé ses capacités d'autoconnaissance se dissoudre dans l'environnement de tromperie et de faux-semblants où il passe sa vie professionnelle.

Ce thème est encore accentué par le côté matériel de la peinture marron de la première partie du rêve.

Le salon de coiffure comme ses déambulations ultérieures devant les vitrines des magasins montrent que le rêveur essaie de satisfaire ses désirs en recherchant des opportunités en dehors de lui-même. La quête des ciseaux montre pourtant qu'il est conscient de devoir limiter sa vanité. Les thèmes de la connaissance de soi et du renoncement à la vanité paraissent repris dans l'image finale, avec le son de l'air qui s'échappe et la remarque du rêveur : « Le ballon s'est dégonflé. »

CAS N° 5

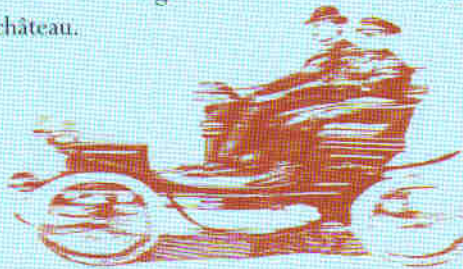
Le rêveur est une femme d'une trentaine d'années qui occupe un poste de direction dans une agence immobilière d'une grande ville.

Le rêve. « Ce rêve fait partie d'une série de rêves dans lesquels je me trouve entourée d'objets vieux et cassés ou de gadgets tout neufs qui, quoi que je fasse, refusent de fonctionner.

« Dans ce rêve, je suis tout en haut d'un grand escalier qui a l'air de mener à une cour remplie de décombres et de débris de métal. Pourtant, l'escalier lui-même est large et imposant comme celui du parc d'un château.

« Dans la cour, je vois un homme

qui travaille sur une vieille voiture, et je lui demande pourquoi elle ne marche pas. Il me dit qu'elle marche, maintenant, parce qu'il l'a réparée. Ensuite, nous sommes en train de conduire sur une autoroute, et la voiture va si vite que j'ai peur de la voir tomber en morceaux. Je demande à l'homme de s'arrêter, et il a l'air de ralentir, mais quand je regarde par la vitre, tout est brouillé par la vitesse. »



L'interprétation. Les escaliers qui descendent représentent généralement une incursion dans l'inconscient personnel. La rêveuse déclare

aimer ses rêves et attendre avec intérêt ce qu'ils vont lui révéler de sa personnalité (l'imposant escalier). Pourtant, les marches ne mènent que vers un désordre d'objets cassés et inutiles et de vieux souvenirs au rebut.

Mais les choses ne sont pas ce qu'elles paraissent. L'homme qui travaille dans le désordre de la cour indique que la guérison psychologique et l'activité créatrice sont à l'œuvre dans l'inconscient de cette femme, même si elle ne s'en rend pas compte, et que ce qui ressemble à du rebut psychique a peut-être une grande valeur si elle sait l'approcher.

L'homme lui dit qu'il a « réparé » la vieille voiture, qui est un moyen de voyager ou de se déplacer, mais peut-être aussi, dans ce cas, le symbole d'une aspiration ou d'une ambition déçue de la vie antérieure de la rêveuse.

Ils roulent ensemble sur une autoroute qui représente l'évasion hors des confins de la ville (les autres gens). Mais

la voiture échappe au contrôle de la rêveuse, et elle a peur, plus pour la voiture, pourtant, que pour elle-même. Les idées et les ambitions

représentées par la voiture ressortent (ou vont probablement ressortir) dans le conscient, sous une forme peut-être trop rapide pour leur propre bien ou celui de la rêveuse.

La rêveuse veut ralentir, mais même lorsque la voiture semble avoir ralenti, le paysage extérieur est brouillé par la vitesse. Elle voyage trop vite pour le reconnaître ou se raccrocher à des points de repère familiers, et elle se réoriente dans un nouveau monde. Pourtant, la voiture ne tombe pas en morceaux, et il n'y a pas d'accident.

La rêveuse dit s'être inquiétée de constater que son monde onirique n'avait apparemment aucune relation avec sa vie de l'éveil. Elle pense que son rêve lui dit qu'elle doit agir avec plus de confiance et de courage dans ses tentatives d'exploration du monde de l'inconscient. Si elle obéit, les points de repère brouillés de sa vie intérieure lui paraîtront peut-être plus clairs.

BARMBY

Rêves des enfants

Nous sommes des rêveurs-nés. Nous rêvons même sans doute avant la naissance, et la plus grande partie du début de notre vie se passe certainement à rêver. Pour environ 60%, soit trois fois plus que pour l'adulte, le sommeil du nouveau-né est constitué de sommeil paradoxal (voir page 14), pendant lequel se produisent la plupart des rêves. Comme les bébés dorment quatorze heures ou plus par jour, leur temps de rêve est considérable.

Bien qu'il soit évidemment impossible de connaître la nature exacte des rêves des bébés, il est probable que ces rêves sont produits par des sensations physiques, ou que ce sont des rêves de sensations physiques. Après le premier mois, les images visuelles et auditives commencent sans doute à jouer un rôle.

Dès que les enfants sont assez grands pour les raconter, le contenu de leurs rêves reflète essentiellement leurs intérêts et leurs émotions de l'état de veille.

Robert Van de Castle et Donna Kramer, de l'Université de Virginie, ont analysé des centaines de rêves d'enfants âgés de deux à douze ans. Ils ont découvert que, dès la toute petite enfance, les rêves des filles durent plus longtemps que ceux des garçons et contiennent davantage de personnages et de références aux vêtements, alors que les garçons rêvent surtout d'outils et d'objets. Les animaux sont beaucoup plus importants dans les rêves d'enfants que dans ceux des adultes,

et la proportion d'animaux menaçants – lions, gorilles, crocodiles et loups – est beaucoup plus grande que celle des animaux « gentils » – moutons, papillons ou oiseaux.

Cette fréquence des images d'animaux semble refléter les intérêts principaux des enfants et la façon dont les animaux symbolisent leurs désirs et leurs peurs. Van de Castle considère cependant que ces thèmes peuvent aussi provenir de la nature animiste plus primitive de leurs pensées.

Les rêves des enfants présentent deux fois plus d'actes d'agressivité que ceux des adultes. Les enfants sont parfois les agresseurs, mais beaucoup plus souvent les victimes, et la peur est leur principale émotion onirique.

Robert Kegan, psychologue américain, estime que cette proportion importante d'actes d'agressivité

représente la difficulté qu'ont les jeunes enfants à intégrer leurs pulsions vigoureuses et spontanées dans l'ordre social et la maîtrise exigés par les adultes. Les animaux sauvages, les monstres, les croquemitaines symbolisent ce sentiment intérieur généralement éprouvé par les enfants de posséder, juste sous la surface consciente de leur comportement, des pulsions qui peuvent émerger à tout instant et créer le chaos dans le conscient s'ils relâchent le contrôle qu'ils exercent sur elles.

Pour Kegan, le cauchemar, très répandu chez les enfants, qui consiste à être mangé vivant représente la terreur de



perdre le sens du Moi qui commence à apparaître mais qui, confronté à de violents conflits entre les pulsions intérieures et les exigences extérieures, reste encore très fragile.

Dans la théorie psychanalytique, le croquemitaine des rêves d'enfants, tout en représentant des aspects du Moi du rêveur, peut aussi symboliser les parents et tout autre adulte détenteur de l'autorité. Un jeune enfant rencontre de sérieux problèmes quand il doit concilier consciemment les aspects tendre et providentiel de sa mère ou de son père avec leur fonction de représentant de la discipline. Les sorcières et les loups des rêves sont donc des façons de représenter et d'accepter le rôle punitif des parents, et les propres actes d'agressivité de l'enfant contre les symboles parentaux des rêves peuvent symboliser la rivalité contre le parent du même sexe ou simplement le désir de se libérer de la force dominante que les adultes exercent sur lui dans la vie quotidienne.

Freud insistait beaucoup sur le fait que les rêves des enfants accomplissent ce type de désir ; c'est au point qu'il trouvait que les rêves d'enfants « ne posent aucun problème » et « n'ont aucun intérêt si on les compare à ceux des adultes ».

Selon lui, l'absence relative de désir sexuel des enfants pendant la période de « latence » (approximativement de sept ans à la puberté) simplifie la nature de l'accomplissement de leurs désirs, laissant place à « l'autre des deux grands instincts vitaux », le désir de nourriture.

La psychologie jungienne établit un niveau d'interprétation des rêves d'enfants qui va au-delà de celui des désirs et

des souhaits. Dans le croquemitaine, le héros ou l'héroïne, Jung reconnaît des images archétypales déjà activées dans l'inconscient de l'enfant, où elles symbolisent non seulement des aspects de sa vie éveillée, mais aussi l'intuition mystique de sa nature intérieure.

Des anthropologues ont découvert que, dans certaines cultures, les rêves jouent un rôle très important dans le développement psychologique des enfants. Au cours de leurs recherches chez le peuple temiar, en Indonésie, Richard Noone et Kilton Stewart ont constaté que l'on demandait tous les matins aux enfants de raconter leurs rêves.

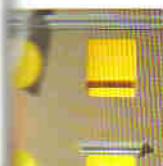
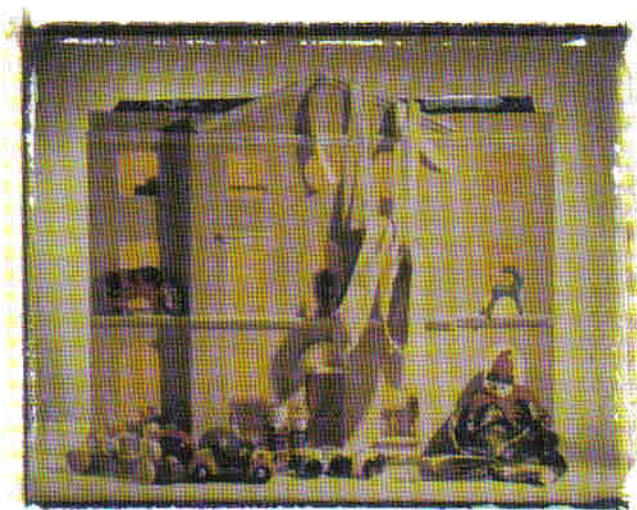
Ainsi, les adultes du groupe les aident à affronter les frayeurs et les défis rencontrés dans leurs rêves, ce qui leur permet d'approfondir leur développement psychologique pendant le sommeil.

Joan Halifax et plusieurs autres anthropologues insistent sur le rôle essentiel que, dans certaines traditions tribales, les rêves jouent dans la vie

du chaman, parfois dès l'âge de cinq ans, puis dans son apprentissage, en l'aidant à voyager dans le monde des esprits et à le comprendre.

Cette foi dans le pouvoir créatif du rêve est si ancrée parmi les cultures chamaniques australiennes que l'on enseigne aux enfants que le monde lui-même est né au cours d'un rêve.

Quelle que soit la façon dont on comprend les images, les événements et les symboles des rêves enfantins, il est certain qu'ils jouent un rôle essentiel dans le développement psychologique des enfants, et qu'ils ont probablement une profonde influence sur leur avenir.



CAS N°6

Le rêveur est une petite fille de huit ans qui a des problèmes à l'école avec son institutrice. Ce rêve est survenu après une visite scolaire à un musée des sciences, visite qui, selon l'institutrice, n'a pas plu à l'enfant.

Le rêve. « Il y avait un gros camion avec une sorte de chaudière devant l'école, et ma maîtresse disait que la chaudière allait exploser.

« Un homme est sorti du camion et il est venu vers moi. J'ai eu peur et je me suis enfuie. Puis j'étais dans la voiture avec mon papa, et nous nous

éloignions de cet homme. Mon papa a grillé un feu rouge, et la voiture est montée sur le trottoir, mais il n'y avait personne. Puis quelqu'un est arrivé vers nous et a dit que la chose avait explosé. Mon papa a dit que nous devions retourner à l'école et voir ce qui s'était passé. Mais je ne voulais pas. »

BARMBY

L'interprétation. Les rêves des enfants sont généralement plus épisodiques et plus fragmentés que ceux des adultes. Peut-être parce que leur expérience est plus limitée, peut-être parce qu'ils les oublient, peut-être aussi parce qu'ils ont tendance à imbriquer plusieurs rêves en un seul. C'est une erreur que d'imposer une interprétation adulte et extérieure au rêve d'un enfant ; on doit, au contraire, aider les enfants à trouver leurs propres associations, pour qu'ils puissent les interpréter et en tirer eux-mêmes des conclusions.

Cette petite fille est en conflit avec son institutrice et, bien que ses parents l'aient questionnée, elle est incapable de s'exprimer avec précision sur ces difficultés. Dans le rêve, l'explosion qui menace devant l'école, et qui est clairement associée à l'institutrice (« ma maîtresse disait... »), peut représenter ce qui apparaît à l'enfant comme les éclats de colère imprévisibles de cette institutrice. L'image de la chaudière symbolisant la colère peut venir de la visite peu satis-



faisante au musée, mais elle peut aussi avoir son origine dans l'expression « bouillir de rage ». L'homme menaçant qui sort du camion peut symboliser la peur que la petite fille a de l'institutrice et son désir de lui échapper.

L'enfant compte sur son père pour l'aider à s'échapper (« puis j'étais dans la voiture avec mon papa »), mais elle sait qu'il ne peut l'aider qu'en violant les lois du monde des adultes, à savoir griller un feu rouge en s'éloignant de l'école. Mais ses efforts sont vains, et violer la loi ne mène à rien : « Il n'y avait personne » quand la voiture est montée sur le trottoir. Dès qu'il entend la colère de l'institutrice (« quelqu'un a dit que la chose avait explosé »), il décide de revenir à l'école, qui est le décor des problèmes de l'enfant. La petite fille, qui « ne voulait pas revenir », elle, est incapable de faire quelque chose par elle-même : elle comprend alors qu'elle doit apprendre à accepter les aspects parfois imprévisibles et effrayants du monde des adultes que son institutrice incarne et symbolise tout à la fois.

CAS N°7

Le rêveur est une athlète féminine connue pour sa détermination et sa concentration quand elle est sur la piste, mais dont les relations avec les autres et la vie sociale ont toujours été difficiles et peu satisfaisantes.

Le rêve. « C'était l'été, et je me trouvais sur une route qui s'étendait au loin. Je sentais la chaleur du soleil sur ma nuque. Puis je vis des gens s'approcher et je m'aperçus qu'ils couraient, mais dans une sorte de ralenti terrifiant. C'était comme si je les voyais venir vers moi à la fois de face et de profil. J'étais clouée sur place et je ressentais un froid mortel. Puis, tout à coup, j'étais assise sur un cheval, mais il continuait à manger l'herbe et refusait de bouger. J'enfonçai mes talons dans ses flancs, et il en sortit quelque chose d'horrible. Soudain, je n'étais plus sur le cheval et je poursuivais quelqu'un. J'étais déterminée



L'interprétation. Ce rêve est l'un des cauchemars impressionnants, étrangement réels et chargés d'angoisse qui poursuivent la rêveuse depuis son enfance. Tous commencent avec un homme ou une femme courant dans un ralenti délibéré et menaçant. Cette image la met souvent en état de choc, et elle doit se débattre pour se libérer si elle ne veut pas être la victime passive de l'horreur qui arrive par la suite.

En tant qu'athlète, la rêveuse peut généralement résoudre ses problèmes en courant plus vite que ses adversaires. Mais, dans son rêve d'angoisse, rien ne lui permet de s'échapper, même si la créature qui la menace s'approche délibérément avec lenteur.

Elle interprète elle-même cette situation comme représentant l'impuissance qu'elle ressent quand elle doit affron-

à l'attraper et à lui donner une leçon pour lui apprendre à m'apporter ces cauchemars. Je ne savais pas si c'était un homme ou une femme, mais je courais dans un grand et haut couloir, avec de très hautes fenêtres poussiéreuses. La créature entra en courant dans une pièce au bout du couloir, et je pensai : "Maintenant, je t'ai eue." Mais quand j'entraï dans la pièce en courant, la porte se referma à clé derrière moi, et la créature tourna son horrible visage vers moi en poussant un hurlement de triomphe. Quand je me réveillai, tremblante et tout en sueur, je pouvais encore sentir ses doigts autour de mon cou. »

ter les autres gens, impuissance dont elle doit essayer d'identifier les causes.

Le cheval peut représenter la force naturelle de ses émotions : il est, comme elles, incapable de l'emmener sur la grande route, vers une relation stable. Seul « quelque chose d'horrible » parvient à sortir du centre de ses émotions.

Le haut couloir où elle poursuit la cause de sa souffrance est le symbole de la détermination avec laquelle elle affronte la vie et qui l'empêche d'avoir une vue plus étendue à travers les fenêtres poussiéreuses.

Elle interprète elle-même la terrible scène finale, où elle est enfermée dans une pièce et confrontée avec l'horrible démon de sa propre angoisse : « Cela signifie que je me jette moi-même dans mes problèmes ; en fait, je suis ma pire ennemie. »



Répertoire des rêves

Les rêves sont une conversation en solo, un dialogue de symboles et d'images qui se tient entre l'inconscient et le conscient. En tant qu'auteurs et acteurs de nos rêves, nous sommes, finalement, les plus aptes à les interpréter. Aucune interprétation donnée par quelqu'un d'extérieur ne peut être juste si le rêveur ne la reconnaît pas d'emblée comme étant authentique.

Dans les rêves de niveaux 1 et 2 (voir page 23), qui proviennent de l'inconscient personnel, l'esprit en train de rêver communique par l'intermédiaire de symboles qui transmettent au rêveur des associations spécifiques. Beaucoup de répertoires de rêves essaient de donner une interprétation définitive de ces rêves, mais nous éviterons ici ce genre d'équivalences normatives. Ce répertoire ne veut être qu'un point de départ pour stimuler l'interprétation, pour aider à comprendre la richesse de l'imagerie offerte à l'esprit en train de rêver.



Les rêves de niveau 3, qui proviennent de l'inconscient collectif (voir page 23), trouvent leurs associations dans un large réservoir d'archétypes (voir page 34). Ces derniers surgissent dans nos rêves sous la forme des dieux, des héros, des démons et autres damoiselles des légendes et des mythes. Jung a inventé, pour rendre ces rêves accessibles à

l'interprétation, la technique de l'amplification (voir page 31).

La première partie de ce répertoire part de la cause pour aller vers l'effet : elle est organisée selon des thèmes sous-jacents et analyse des situations courantes qui représentent les préoccupations de la vie de l'éveil. La seconde partie remonte de l'effet vers la cause : elle examine les phénomènes oniriques les plus courants et offre des explications.

L'esprit qui rêve est expert à choisir le matériel le plus apte à porter le sens désiré. Lorsque vous aurez étudié le répertoire, il se peut que vos rêves commencent à utiliser ces thèmes et images comme un langage compris du conscient.

Partie I : Thèmes

Sommaire



BARMBY

Changement et transition	60
Direction et identité	62
Succès et échec	64
Angoisse	66
Bien-être et optimisme	68
Autorité et responsabilité	70
Relations humaines	72
Sexualité	75
Colère et frustration	78
Pertes et deuils	80
Religion et spiritualité	82



Changement et transition

 Notre conscient ignore souvent les bouleversements psychologiques et affectifs qui accompagnent les grands changements. Cependant, l'inconscient étant plus subtil, certains psychologues pensent aujourd'hui que, dans les deux années qui suivent les épisodes de notre vie, même les événements positifs comme un mariage ou une promotion, nous sommes exposés non seulement à des troubles psychologiques, mais aussi à des affections physiques qui peuvent apparaître comme des symptômes de désarroi.

Si, dans notre inconscient, nous sommes nerveux et incertains du fait d'un changement, nos rêves seront traversés de visions réconfortantes de notre ancienne façon de vivre et de décors très familiers. L'esprit qui rêve peut aussi manifester son anxiété par une sensation exagérée d'inconnu, peut-être mêlée de frayeur.

Le changement étant cependant la seule constante de notre vie, nos rêves nous montrent le plus souvent combien il est désirable et inévitable. Ils nous indiquent parfois les directions

à prendre, tout en nous avertissant de difficultés potentielles ou en nous encourageant pendant la période de transition.

Dans les rêves, le besoin de changement peut apparaître sous diverses formes. Le rêveur va dans un magasin pour échanger des marchandises usées ou défectueuses, à moins qu'il ne renouvelle le décor de sa maison, change de vêtements ou achète de nouveaux livres pour remplacer les anciens. Les rêves où l'on traverse une route, une rivière ou un pont peuvent indiquer les risques inhérents au changement ou symboliser sa nature irrévocable.

La technique d'amplification de Jung (voir page 31) peut révéler des associations avec les images mythiques de la transition, tel le héros grec Héraclès franchissant le Styx : d'un côté s'étend la terre des vivants, de l'autre la mort, l'entrée aux Enfers. L'histoire de Jonas qui traverse l'océan, fait naufrage et voyage à l'intérieur de la baleine sur la mer en furie suggère également le passage périlleux d'un seuil, le renoncement au passé et la promesse d'un nouvel avenir.

Objet devenant vivant

Si un objet inanimé devient vivant, cela peut signifier qu'un potentiel intérieur jusqu'alors inconnu est prêt à se développer. Si la métamorphose est effrayante, ces énergies intérieures ont peut-être besoin d'être reconnues et canalisées dans des formes plus acceptables.



BARMBY

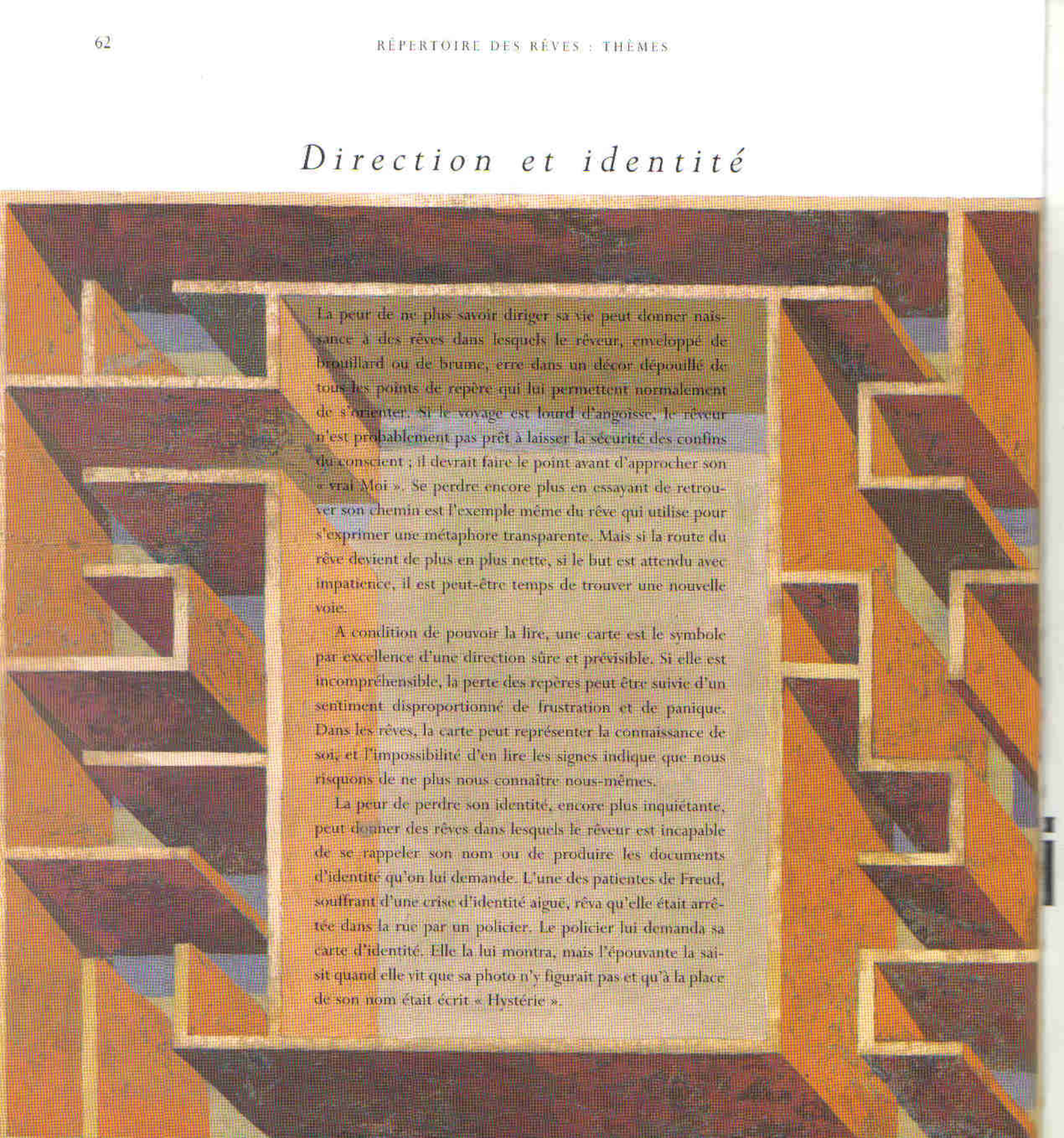
**Transformations**

Le changement de l'automne et de l'hiver en printemps et en été peut indiquer de profondes transformations intérieures chez le rêveur. Un changement dans le sens inverse indiquera le besoin d'une période de récupération, une mise en jachère en quelque sorte, ou celui de communiquer avec le monde obscur de l'inconscient. La transition du jour à la nuit peut transmettre un message semblable. Un pont est parfois un symbole classique du changement, en ce qu'il enjambe la frontière entre le passé et le futur et annonce des opportunités.

Environnement inconnu

Si un environnement inconnu donne au rêveur l'impression qu'il s'est égaré et le laisse plein d'effroi ou de regrets, l'inconscient essaie peut-être de lui dire qu'il n'est pas encore prêt à laisser derrière lui son ancienne vie : il est trop tôt pour maîtriser une nouvelle situation et un nouvel ensemble de circonstances. En revanche, si ce rêve s'accompagne de sentiments d'excitation, cela montre que le rêveur est prêt pour le changement. Rêver que l'on porte des vêtements inconnus ou trop serrés révèle une anxiété face à un rôle nouveau et non encore assimilé.

Direction et identité



La peur de ne plus savoir diriger sa vie peut donner naissance à des rêves dans lesquels le rêveur, enveloppé de brouillard ou de brume, erre dans un décor dépouillé de tous les points de repère qui lui permettent normalement de s'orienter. Si le voyage est lourd d'angoisse, le rêveur n'est probablement pas prêt à laisser la sécurité des confins du conscient ; il devrait faire le point avant d'approcher son « vrai Moi ». Se perdre encore plus en essayant de retrouver son chemin est l'exemple même du rêve qui utilise pour s'exprimer une métaphore transparente. Mais si la route du rêve devient de plus en plus nette, si le but est attendu avec impatience, il est peut-être temps de trouver une nouvelle voie.

A condition de pouvoir la lire, une carte est le symbole par excellence d'une direction sûre et prévisible. Si elle est incompréhensible, la perte des repères peut être suivie d'un sentiment disproportionné de frustration et de panique. Dans les rêves, la carte peut représenter la connaissance de soi, et l'impossibilité d'en lire les signes indique que nous risquons de ne plus nous connaître nous-mêmes.

La peur de perdre son identité, encore plus inquiétante, peut donner des rêves dans lesquels le rêveur est incapable de se rappeler son nom ou de produire les documents d'identité qu'on lui demande. L'une des patientes de Freud, souffrant d'une crise d'identité aiguë, rêva qu'elle était arrêtée dans la rue par un policier. Le policier lui demanda sa carte d'identité. Elle la lui montra, mais l'épouvante la saisit quand elle vit que sa photo n'y figurait pas et qu'à la place de son nom était écrit « Hystérie ».

Labyrinthes

Le labyrinthe est généralement relié à la descente du rêveur dans son inconscient. Il peut représenter les défenses complexes élevées par le Moi conscient pour empêcher les désirs et les souhaits inconscients de faire irruption dans la lumière.

BARMBY**Masques**

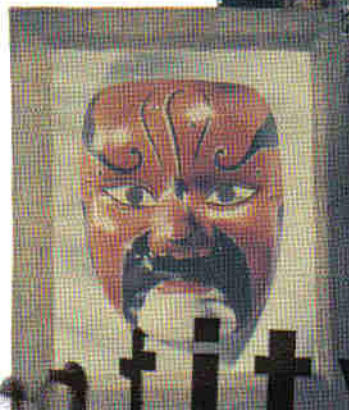
Les masques représentent la façade que nous présentons au monde extérieur et à nous-mêmes. Si le rêveur est incapable de retirer son masque, ou si d'autres le forcent à le porter, cela signifie que son vrai Moi est de plus en plus masqué.

Perte de contrôle d'une voiture

La peur de ne plus pouvoir contrôler sa vie peut donner naissance à des rêves où l'on perd le contrôle de sa voiture ou d'un train. De même, la peur de perdre son identité personnelle peut provoquer des rêves dans lesquels le rêveur cherche désespérément la bonne route ou une rue dans une ville inconnue.

**Reflets inconnus dans un miroir**

Rien n'est plus angoissant que de se regarder en rêve dans un miroir et d'y voir le visage de quelqu'un d'autre. Ce rêve classique représente une crise d'identité, la sensation soudaine de ne plus savoir qui nous sommes. Le visage du miroir peut aider à trouver la nature de la difficulté. Des yeux fermés indiquent souvent un refus de regarder la réalité en face.



identity

Succès et échec



La façon dont nous réagissons au succès et à l'échec joue un grand rôle pour notre vie à venir. Ces deux faces de la même pièce font partie des préoccupations les plus courantes de nos rêves comme de notre vie de l'éveil. Quelle que soit notre anxiété, nous savons généralement, à l'intérieur de nous-mêmes, que l'échec peut être surmonté ; nous savons de façon encore plus certaine que le succès est le plus souvent de courte durée. Quand le roi perse Xerxès, alors en guerre contre les Grecs, rêva d'une couronne d'olivier dont les rameaux s'étendaient sur le monde entier mais qui disparut soudain, le rêve annonçait – et il ne se trompait effectivement pas – que ses conquêtes seraient bientôt perdues.

De nombreux rois, des généraux, des hommes d'État ont eu des rêves prémonitoires de réussite ou d'échec. Avant sa défaite à la bataille de Bosworth, Richard III d'Angleterre rêva d'esprits maléfiques. La nuit précédant la bataille de Waterloo, Napoléon rêva d'une procession de figures portant les emblèmes de ses triomphes et suivies d'une autre figure, inquiétante celle-là, enchaînée, les fers aux pieds. Bismarck, Premier ministre de Prusse, rêva de l'ascension de son pays avant qu'il devienne le pivot d'une nouvelle Allemagne unifiée. Cependant, la plu-

part des rêves de succès ou d'échec sont davantage associés à l'état d'esprit du rêveur qu'à des événements réels.

Les rêves d'échec offrent des situations où, par exemple, le rêveur sonne ou frappe à une porte sans avoir de réponse,

se trouve sans argent pour payer un taxi ou régler une dette, perd un concours ou encore se laisse dominer dans une discussion. Le succès peut être indiqué par l'issue favorable d'une transaction, souvent accompagnée d'un sentiment d'accomplissement ou même d'allégresse. Une haie, une barrière représentent couramment un défi posé au rêveur dans sa vie d'éveil. Le fait de sauter par-dessus l'obstacle peut signifier non seulement que la réussite est possible, mais aussi que le rêveur doit s'efforcer d'acquiescer la confiance en soi dont dépend cette réussite. Les rêves de niveau 3 (voir page 23) indiquent parfois le succès dans le développement et la transformation personnels.

L'amplification des rêves de niveau 3 peut révéler des thèmes classiques, comme l'histoire du héros Bellérophon qui captura Pégase, le cheval ailé, et vola vers le mont Olympe pour se faire accepter parmi les dieux. Mais, Pégase l'ayant désarçonné, il retomba sur terre. Ce genre d'archétype rappelle les dangers que l'on court lorsqu'on outrepassa ses limites.



Trophées

Les trophées ont une valeur qui dépasse la matérialité. Dans les rêves, même si la nature du prix demeure obscure, la notion de triomphe est évidente.





BARMB

Panne de communication

L'incapacité à se faire entendre ou à se présenter correctement révèle un sentiment d'inadaptation. En attirant l'attention du rêveur sur ce sentiment caché, le rêve lui indique qu'il doit s'y confronter dans la vie de l'éveil. L'impossibilité de se faire entendre au téléphone peut dénoter des failles dans le raisonnement du rêveur, ou une aptitude insuffisante à convaincre.

Victoire dans une course

Le fait de gagner une course indique une reconnaissance du potentiel qui est en nous. Arriver deuxième ou troisième peut montrer des aspirations à dépasser ses propres capacités.



Angoisse

L'angoisse est sans doute l'état affectif le plus couramment exprimé dans nos rêves. Si, dans la vie d'éveil, l'esprit est souvent capable de laisser de côté les difficultés, elles reviennent à la surface dans le sommeil, emplissant nos rêves de symboles inquiétants et de sensations pénibles. Ce genre de rêve indique non seulement combien nos angoisses sont profondément ancrées, mais ils nous rappellent aussi que nous devons nous attaquer à la source de ces angoisses, soit en affrontant une difficulté extérieure spécifique, soit en apprenant à moins redouter les aléas de la vie.

Les rêves d'angoisse sont reconnaissables à leur charge affective. Le plus souvent, le rêveur a la sensation d'essayer d'accomplir plusieurs tâches à la fois, ou de terminer une tâche sans fin. Dans d'autres rêves d'angoisse, le rêveur marche dans une boue épaisse, il se déplace dans un ralenti inquiétant, rampe à travers un étroit tunnel (symbole souvent compris comme représentant l'angoisse de la naissance), se sent étouffé par de la fumée, assiste impuissant à la destruction d'objets aimés, ou essaie, sous un vent vio-



lent, de rassembler les fragments de quelque chose qu'il affectionne. Si l'angoisse vient d'une inadaptation sociale, le rêveur peut ressentir de l'embarras en public, par exemple en répandant une boisson, en dansant de façon ridicule, ou encore en oubliant le nom des invités qu'il essaie de présenter.

L'esprit qui rêve ne craint pas le mélodrame. Marcher vers l'échafaud, tomber dans les mains de brigands ou encore être forcé de commettre quelque crime horrible peut indiquer des problèmes relativement ordinaires. Le but de ces formes extrêmes de terreur est d'imprimer dans l'esprit du sujet la nécessité de remonter vers la conscience (avant de les affronter) les désirs et les énergies refoulés.

Quelle que soit leur forme, les rêves d'angoisse ne surviennent pas pour tourmenter le rêveur, mais pour attirer son attention sur la nécessité urgente d'identifier et d'affronter les sources de cette angoisse qui, s'il la laisse dans son inconscient, peut y créer le chaos.

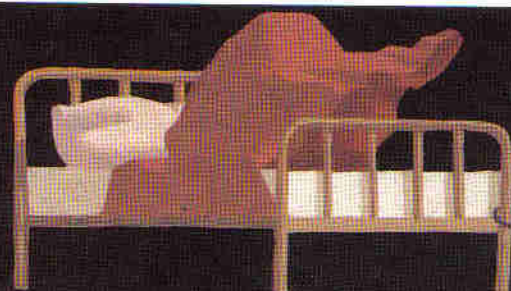
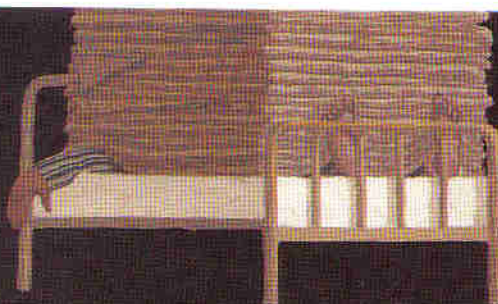
BARMBY

Chute

Les rêves d'angoisse provoquent souvent des situations dans lesquelles nous sommes incapables d'agir. Tomber d'une grande hauteur est l'un des plus classiques : c'est une image qui suggère une ascension trop rapide dans la vie personnelle ou professionnelle du rêveur.

Noyade

Rêver que l'on se noie ou que l'on se débat en eau profonde peut représenter la peur d'être absorbé par les forces cachées dans les profondeurs mystérieuses de l'inconscient. Ce genre de rêve signifie souvent que le contrôle sur l'inconscient doit être lentement relâché.



BARMBY



Frustrations

Être arrêté indique généralement un sentiment de culpabilité, surtout si l'on découvre ensuite des marchandises volées ou un comportement coupable. Rêver que l'on est incapable d'obtenir ce que l'on veut dénote un manque de communication entre le conscient et l'inconscient, dû au fait que les instincts et les désirs inconscients ont été refoulés par l'Ego et ne peuvent être satisfaits dans la vie d'éveil. Les rêves d'emprisonnement peuvent aussi signifier que les désirs ou les énergies créatives ont été réprimés et doivent être révélés avant d'endommager le conscient.



Poursuite

Être poursuivi en rêve par une présence invisible mais terrifiante signifie généralement que des aspects du Moi réclament d'être intégrés au conscient. La peur du rêveur se dissipe généralement s'il peut se retourner, faire face à son poursuivant et comprendre ce que ce symbole représente au niveau conscient. Le peuple senoi de Malaisie considère que le fait d'affronter ses frayeurs oniriques accroît le courage dans la vie d'éveil.



Impossibilité de courir

L'un des rêves d'angoisse les plus habituels est celui où le rêveur essaie de courir mais s'aperçoit que ses pieds restent cloués au sol. Il peut aussi marcher dans une boue épaisse ou se déplacer avec peine et au ralenti.

De récentes recherches ont émis l'hypothèse que ces rêves sont peut-être provoqués par des mécanismes cérébraux qui nous empêchent de jouer « physiquement » nos rêves, en courant dans notre lit ou en cassant tout dans la chambre.



Bien-être et optimisme

Un rêve heureux ou optimiste peut se produire à tout moment, même dans les périodes où nous ressentons particulièrement le poids du fardeau de la vie. Nous pouvons sortir de ce genre de rêve exaltés et satisfaits, non seulement de notre vie quotidienne, mais aussi du monde entier. Nous pouvons y rencontrer des êtres supérieurs ou traverser en volant le monde onirique, l'infinité du temps et de l'espace s'ouvrant alors à notre esprit.

Les rêves optimistes contiennent parfois des symboles de chance ou de paix : images propres au rêveur, comme sa pierre ou sa couleur porte-bonheur, ou symboles culturels du même type, trèfle à quatre feuilles, fer à cheval, colombe ou rameau d'olivier. Pour certaines personnes, ces rêves annoncent un succès futur ; pour d'autres, ils montrent que le voyage vers l'accomplissement a commencé, mais sans garantie d'atteindre le but.

Rêver de son chiffre porte-bonheur est généralement de bon augure. Plus convaincante encore est la vision onirique de l'arc-en-ciel, symbole archétypal d'espoir et de réconciliation. Le rêveur peut le contempler tandis qu'il se forme dans le ciel au-dessus de sa maison (symbole du Moi), ou alors qu'il inonde de sa lumière des collines lointaines (symbole d'accomplissement). Dans les rêves de niveau 3 (voir page 23), le rêveur peut lui-même être baigné dans sa lumière, comme dans une sorte de baptême qui lui ouvre

une nouvelle phase de développement et de progrès. Comme dans la vie d'éveil, les couleurs des rêves peuvent indiquer des états affectifs ou spirituels. Le bleu, par exemple, est souvent symbole de mélancolie, mais il peut tout aussi bien représenter les eaux profondes de l'inconscient, alors que le rouge symbolisera la colère, mais également (selon le contexte) la passion et la puissance du feu.

Les rêves lucides (voir page 46), généralement caractérisés par des sentiments de joie et d'excitation, contiennent souvent des couleurs particulièrement vives et stimulantes, qui transforment le paysage onirique en un monde d'une beauté surprenante et magique.

Si l'on applique aux rêves de bien-être et d'optimisme la technique de l'amplification, ils peuvent donner des associations avec les champs Élysées, le « paradis » de la mythologie classique. Le symbolisme chrétien est rempli de récits de l'âge d'or paradisiaque, du jardin d'Éden à la nouvelle Jérusalem

de l'Apocalypse, période de bien-être spirituel qui doit durer mille ans.

Le portail, symbole qui revient souvent dans les rêves, donne accès à un monde de lumière et de possibilités nouvelles. Le portail qui s'ouvre devant le rêveur peut annoncer la possibilité d'un approfondissement de la connaissance de soi. Même un portail fermé peut signifier une nouvelle étape.



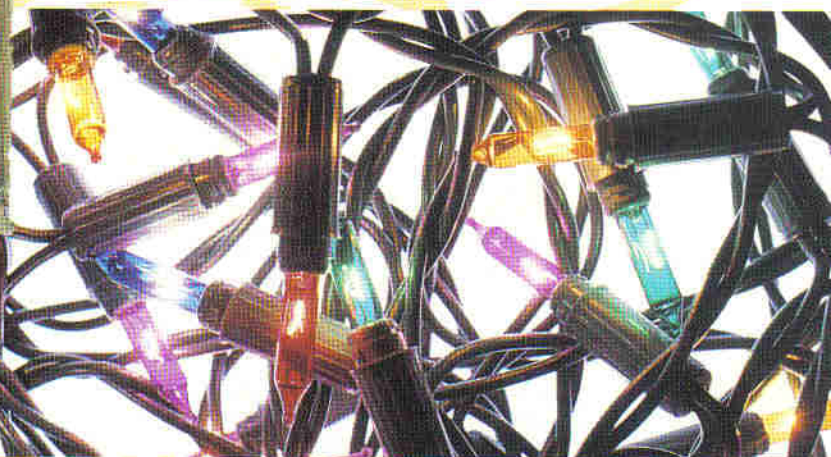
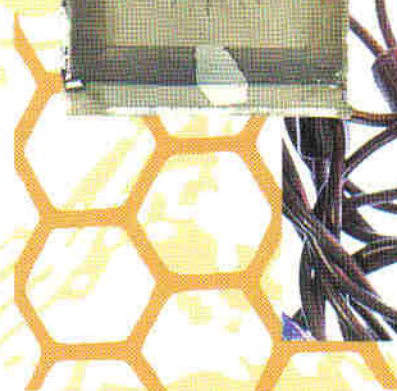
Miel et abeilles

Pour les Hébreux, la Terre promise était une terre d'abondance où « coulaient le lait et le miel ». Pour les Grecs et les Romains, le miel était la nourriture des dieux. Les abeilles possédaient une sagesse spéciale, et leur apparition dans les rêves était un symbole favorable, annonciateur de paix et de prospérité.

BARMBY

Lumière

Pour Jung, l'apparition de la lumière dans les rêves « se rapporte toujours au conscient ». Ce genre de rêve confirme que le rêveur a ou va avoir une perception plus profonde de son Moi, comme s'il était sur le point de « voir la lumière ». Grâce à l'amplification de ces rêves, le rêveur peut trouver des associations religieuses, comme celle du Christ lumière du monde ou du bodhisattva Amitabha, la divinité bouddhiste de « lumière infinie », l'essence même d'où jaillit la Création.



Couleurs

Des couleurs vives ou brillantes indiquent souvent le début d'un « grand » rêve (voir page 30) comprenant des symboles et des thèmes archétypaux. L'orange est fréquemment utilisé comme symbole d'espoir et de bien-être.



Autorité et responsabilité

Les personnes qui occupent des postes d'autorité et de responsabilité dans la vie d'éveil font souvent des rêves qui reflètent leur statut social. Dans ce genre de rêve, elles peuvent avoir à faire face à une situation d'urgence, être assises à un bureau et avoir à répondre à des questions qui fusent de tous côtés, ou porter les insignes d'une haute fonction.

Dans certaines occasions, les rêves d'autorité et de responsabilité se transforment en rêves d'angoisse. Le rêveur peut donner des ordres auxquels personne n'obéit, être repoussé lorsqu'il veut voter, ou être livré aux mains de ses supérieurs. De telles images attirent l'attention sur le sentiment d'insécurité du rêveur et lui indiquent la nécessité



Haut-de-forme et couronne

Les couronnes et les chapeaux hauts de forme sont des symboles traditionnels d'autorité, qui élèvent ceux qui les portent au-dessus de leurs pairs et de leurs collègues. Rêver que la couronne ou le haut-de-forme tombe par terre peut symboliser l'angoisse de perdre le statut social en question.

Piles de papiers

Rêver d'un bureau qui croule sous des piles de papiers et de dossiers est un rêve d'angoisse caractéristique chez ceux qui détiennent une fonction d'autorité, mais qui se trouvent dans l'impossibilité de répondre à des exigences sans cesse grandissantes et dont le stress augmente en même temps que la responsabilité. Le rêve peut alors aider le rêveur à comprendre qu'il doit mieux organiser son travail.





de mieux s'intégrer dans son rôle public. Les rêves d'autorité et de responsabilité peuvent aussi révéler des frustrations et un ressentiment contre l'autorité détenue par d'autres personnes ; ce genre de rêve remplit un double but : il permet à ces sentiments de s'exprimer sans nuire et attire l'attention du rêveur sur l'ampleur exagérée de la tâche qui est exigée de lui dans sa vie d'éveil.

Se trouver assis au bout d'une longue table est un rêve assez courant. Plus la table est longue, plus l'individu qui préside a de gens sous ses ordres. Une nourriture insuffisante pour tous les convives peut indiquer de la part du rêveur une incapacité à subvenir aux besoins des personnes à sa charge, tandis que des convives qui rejettent la nourri-

ture évoquent les situations de conflit dans lesquelles il peut se trouver pris ou son incapacité à faire reconnaître son autorité.

Après amplification, les rêves d'autorité et de responsabilité peuvent révéler des liens tout à fait classiques au travers d'associations avec, par exemple, le héros virgilien Énée, fuyant Troie en flammes en portant son vieux père Anchise sur ses épaules et en tenant son fils Ascagne par la main.

Ce genre d'archétype classique vient rappeler au rêveur qu'il doit, dans la vie réelle, faire face à ses devoirs et à ses responsabilités, mais aussi exercer l'autorité que les autres attendent de lui.



Relations humaines

Il ne faut jamais oublier, quand on analyse les relations humaines dans les rêves, que l'esprit qui rêve ne cherche pas à refléter exactement la réalité, mais plutôt à la commenter. Les figures oniriques auxquelles il fait appel sont donc plus souvent des symboles que des répliques des personnes réelles que le rêveur côtoie dans sa vie d'éveil.

C'est grâce aux associations directes que l'on s'apercevra qu'un inconnu vu en rêve représente des caractéristiques données d'une épouse, d'un mari, d'un associé, ou un aspect particulier du rêveur lui-même. Le rêve, ici, est plus soucieux de porter son message que de fournir une reproduction fidèle. L'apparence des personnages de la réalité lui étant déjà familière, l'esprit qui rêve attire ainsi son attention sur ce qu'il a tendance à ne pas voir ou sur ce qu'il ignore.

Ainsi, pendant l'analyse d'un rêve, un ami qui se transforme en inconnu peut révéler l'ambivalence fondamentale des sentiments que le rêveur éprouve sur l'amitié en général. Le rejet soudain d'un être aimé peut indiquer que le rêveur repousse un aspect de lui-même. La séparation d'avec son enfant peut signifier la perte d'un idéal ou l'échec d'une ambition personnelle.

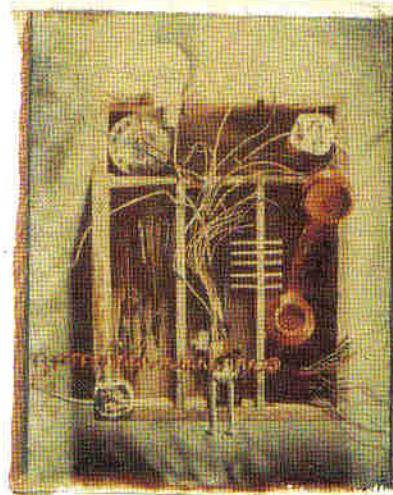
Et lorsqu'il arrive que les personnages oniriques représentent vraiment ceux de la vie réelle, c'est pour attirer l'attention sur des aspects ignorés des relations que nous entretenons avec eux. Les rêves récurrents où l'on voit des

membres de sa famille peuvent indiquer une trop grande dépendance envers elle, soit qu'elle se montre trop protectrice, soit que l'on se trouve incapable de se libérer des liens familiaux. Les jeunes parents rêvent fréquemment qu'ils roulent sur leur bébé dans leur lit : c'est probablement l'expression de leur anxiété devant la tâche d'éducateur qui les attend.

Les objets inanimés peuvent, eux aussi, représenter nos relations avec les autres. L'une des patientes de Freud rêva une nuit qu'elle empruntait un peigne, ce qui se révéla exprimer l'angoisse qu'elle éprouvait à l'idée d'un mariage mixte.

L'impossibilité de se faire entendre par téléphone peut indiquer une rupture, tandis que les rêves de chaleur excessive ou de froid intense peuvent refléter une passion brûlante ou une froide indifférence à l'égard d'un partenaire.

Pendant l'amplification, les symboles des rêves de niveau 3 peuvent présenter des associations avec des thèmes mythiques comme l'amour entre les divinités égyptiennes Isis et Osiris. Isis, symbole égyptien de la maternité, aimait Osiris avant même d'être née. L'amour d'Orphée pour Eurydice n'était pas moins puissant. Orphée était ce poète musicien, apparenté aux dieux Dionysos et Apollon, dont la musique apprivoisait les bêtes sauvages, les rivières et les tempêtes. Il réussit même à persuader le gardien des Enfers de le laisser ramener Eurydice du royaume



Objet à réparer

Réparer un appareil comme un poste de radio ou un réfrigérateur indique souvent le besoin de restaurer une relation en train de se détériorer. Un appareil inexplicablement démonté peut avoir la même signification.

Oiseaux

Les animaux symbolisent fréquemment tel ou tel aspect des relations humaines, chacun d'eux incarnant généralement l'émotion qui correspond le mieux à son comportement. Les oiseaux terrestres, comme les merles, peuvent représenter la jalousie, et les oiseaux voleurs, telle la pie, suggérer une menace émanant d'un tiers et qui risque d'affecter une ancienne relation ou encore des aspects du Moi « volés » par un ami ou un associé.



Hôtel

Les hôtels représentent souvent un aspect éphémère des choses, une étape transitoire dans le développement d'une relation, un changement, voire une perte de l'identité. Ils peuvent aussi signifier le prix à payer pour conserver une relation.

Plumes

Qu'elles apparaissent ou non avec des oiseaux, les plumes représentent souvent un cadeau ; elles expriment le désir qu'a le rêveur de manifester de la chaleur ou de la tendresse envers un proche.

Feu

Le feu est un symbole onirique puissant et ambivalent. S'il détruit, en effet, il est aussi celui qui nettoie et purifie. De la même façon, dans les rêves, il peut signaler un nouveau départ, ou bien représenter des émotions perturbatrices, comme la flamme de la passion ou de l'envie.



des Morts. Sur le chemin du retour, malgré l'interdiction qui lui en avait été faite, Orphée se retourna et Eurydice disparut à jamais. Mais, bien qu'il eût été mis en pièces par les Ménades pour avoir refusé d'honorer Dionysos, sa tête continua de chanter, se lamentant sur son amour perdu.

La sorcière est un autre des archétypes que révèle parfois l'amplification ; elle est le symbole du rôle terrifiant, dévorant et punitif de la Grande Mère, et on la trouve dans les

mythes et les contes de fées du monde entier. Ainsi, dans l'histoire d'Hansel et Gretel, la sorcière est-elle une horrible vieille femme qui essaie de dévorer les deux jeunes enfants arrivés innocemment jusqu'à sa maisonnette perdue au fin fond de la forêt.

Et tout comme la sorcière peut symboliser l'aspect destructeur de la Mère, le géant et l'ogre symboliseront celui du Père.



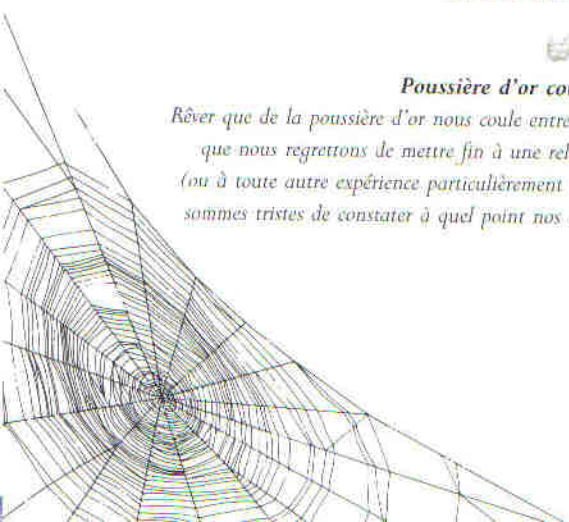
Poussière d'or coulant entre les doigts

Rêver que de la poussière d'or nous coule entre les doigts peut signifier que nous regrettons de mettre fin à une relation personnelle intime (ou à toute autre expérience particulièrement appréciée), ou que nous sommes tristes de constater à quel point nos enfants grandissent vite.



Araignées

La mère dévorante des rêves, celle dont les enfants sont consumés par son instinct de possession ou son pouvoir d'éveiller la culpabilité, est souvent symbolisée par l'araignée qui attrape et mange ses innocentes victimes. La toile où l'araignée retient sa proie est une autre image courante.



Sexualité



Pour Freud, notre comportement conscient est en grande partie dicté par notre sexualité inconsciente, et l'imagerie sexuelle est la principale force du symbolisme onirique. Freud associait de nombreux actes de violence au viol, dont ceux qui comportent des couteaux ou des armes à feu, le lien évident étant la pénétration brutale dans le corps. Et il voyait dans l'intérêt porté aux parties du corps asexuées le souhait caché d'une activité sexuelle anormale.

Pour Freud, mutilation et castration sont associées. Les coups que l'on se donne à soi-même ou que l'on porte aux autres, surtout aux jeunes enfants, se réfèrent à la masturbation. Le fait de monter à cheval ou à bicyclette, de couper du bois ou de se livrer à toute activité rythmique évoque l'acte sexuel ; même chose lorsque le rêveur gravit un escalier ou une montagne, voit déferler des vagues sur le rivage, voyage et introduit tout objet dans un autre. La déflation d'un ballon qui se dégonfle signifie l'impuissance, les portes ou les fenêtres fermées à clé la frigidité.

Pour Jung et d'autres psychanalystes après lui, la sexualité, bien qu'importante, occupe une position moins radicale dans l'interprétation des rêves. Selon Jung, en particulier, les thèmes sexuels, même explicites, peuvent devenir des symboles de processus créatifs supérieurs ; cette théorie se voit confortée par de puissants précédents culturels : ainsi, les sculptures érotiques qui ornent l'extérieur de nombreux temples hindous ne se réfèrent pas uniquement à l'acte sexuel, mais aussi à l'épanouissement intérieur et à l'union entre la terre et le ciel, le mortel et le divin, l'esprit et la matière.

Les thèmes de fertilité contenant des images de blé, de fleurs et de fruits peuvent s'échelonner selon une hiérarchie semblable, depuis la sensualité jusqu'au fruit de l'arbre de vie.

Rose rouge

Pour Freud, la rose rouge, symbole traditionnel de l'amour, désigne souvent les parties génitales féminines ou le sang de la menstruation.



Velours ou mousse

Dans l'interprétation freudienne des rêves, le velours et la mousse représentent généralement la toison pubienne. Pour d'autres interprètes, ils symbolisent un besoin de douceur, ou les aspects réconfortants de la nature.



Fouets

Bien que les fouets puissent être un symbole négatif de soumission sexuelle, ils représentent plus généralement le sentiment de pouvoir, de domination ou d'obéissance que le rêveur éprouve dans une relation donnée.

Plumes et bougies

Les plumes et les bougies, parce qu'elles sont droites, symbolisent souvent le pénis. Elles peuvent apparaître dans les rêves comme des symboles généraux de virilité ou comme des représentations de l'Animus, le côté masculin de la psyché féminine.

Couteaux

Un couteau, un poignard sont de loin le symbole sexuel masculin le plus courant. Il peut représenter le pénis par son aptitude à pénétrer, et la virilité par son association avec la violence et l'agression. Il peut aussi évoquer « l'épée de vérité », qui tranche dans le mensonge et l'ignorance, ou la volonté de se débarrasser de désirs malsains.



Eau qui coule

Un robinet ou tout autre objet laissant couler un liquide, comme une bouteille de champagne que l'on vient d'ouvrir, est souvent un symbole d'éjaculation et représente l'acte sexuel. Il peut aussi indiquer une nouvelle période de créativité.





Coupes

La coupe est un symbole sexuel féminin classique. Cependant, parce qu'elle peut contenir du vin et par ses associations avec le Saint-Graal, elle peut aussi représenter l'amour et la vérité.



Chapeaux et gants

Les chapeaux et les gants sont des accessoires souvent utilisés par l'esprit qui rêve pour représenter les parties génitales féminines, car ils enferment et enveloppent certaines parties du corps.



Bourses

La bourse fait partie des symboles sexuels les plus courants. Elle peut représenter à la fois les parties génitales externes de la femme et l'utérus. Une bourse pouvant être ouverte ou fermée, elle évoque parfois le pouvoir féminin de donner ou de retirer ses faveurs.

Chaussures

Certains rêveurs associent leurs rêves de chaussures à la sexualité — les chaussures, comme les coupes, les chapeaux et les gants, pouvant être pénétrées par d'autres objets ou par diverses parties du corps. Les chaussures de femme représentent parfois une sexualité féminine dominante.





Colère et frustration

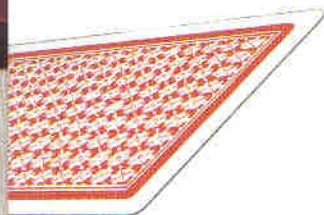
La colère est une émotion puissante, souvent refusée, réprimée et incomprise par le conscient en état d'éveil, d'où sa fréquence dans les rêves. Pas forcément négative, elle peut représenter des aspects positifs du développement psychologique, comme le courage, la détermination, l'autorité et la confiance en soi, et être associée à l'effet purificateur d'une indignation justifiée. Même ses formes les plus négatives peuvent être intéressantes lorsqu'elles surviennent dans les rêves, parce que leur absurdité ou leur pouvoir destructeur peuvent alors se révéler. En outre, les rêves indiqueront parfois les points sur lesquels la colère devrait plus particulièrement être dirigée.

Intimement liée à la colère, la frustration est, elle aussi, une expérience onirique courante. Nous pouvons manquer un train ou un rendez-vous, chercher en vain une place de parking ou un endroit où laisser un bagage, être incapable de lire un message important ou de convaincre quelqu'un de la vérité de nos dires. Dans ces situations, le rêve peut rappeler au sujet la nécessité de découvrir les causes de sa frustration ou de s'y attaquer plus efficacement.

L'amplification des rêves de frustration peut déboucher sur des archétypes comme celui de Sisyphe, condamné par les dieux à rouler pour l'éternité un énorme roc en haut d'une montagne. Chaque fois que Sisyphe atteignait le sommet, le roc retombait le long de la pente, et il devait recommencer. Ce genre d'archétype mythique peut aider le rêveur à accepter ses frustrations ou à reconnaître qu'il lui est inutile de se rebeller contre la sagesse spirituelle et contre les « dieux » de l'inconscient collectif.

Tâches frustrantes

Plusieurs traditions spirituelles importantes frustreront délibérément leurs initiés en leur faisant accomplir des tâches sans fin et inutiles ; le but est d'éliminer l'emprise tenace et orgueilleuse de leur Ego sur leur conscience. Dans les rêves, les tâches apparemment futiles (comme la construction d'un château de cartes) peuvent servir un but semblable ou rappeler au rêveur que l'aptitude à vivre avec des frustrations inévitables est un signe de maturité.



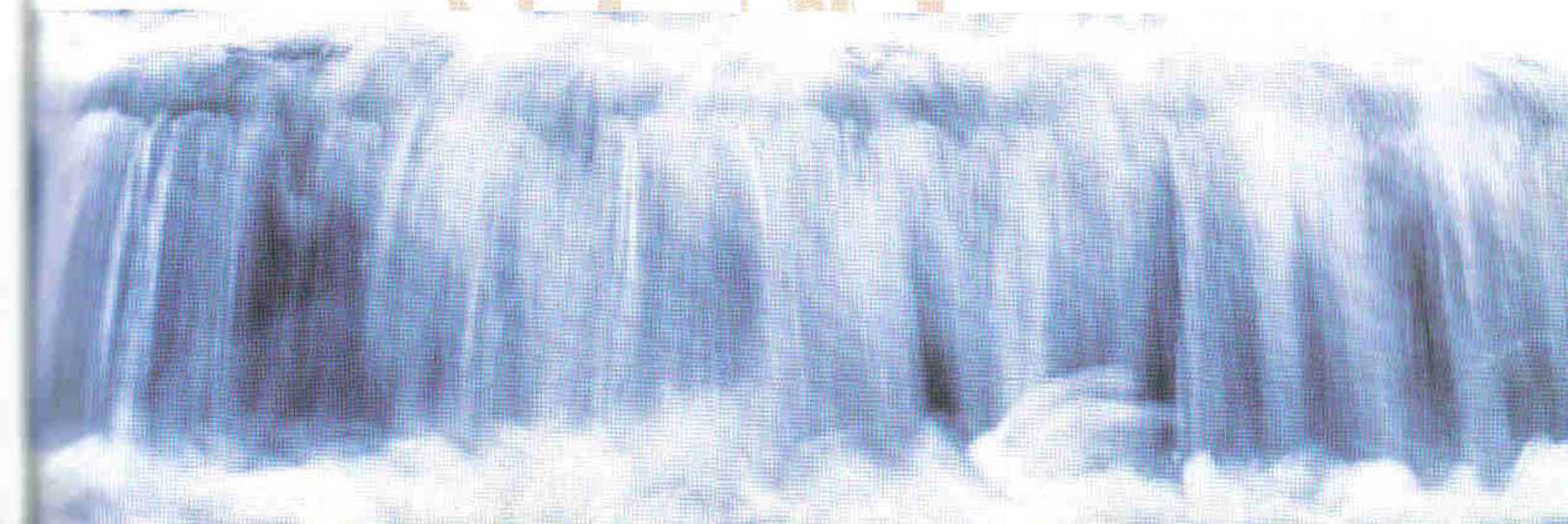
Barrage rompu

Tout ce qui suggère une force contrôlée qui cède sous des énergies intérieures indomptées peut être compris comme l'image d'une colère ou d'une frustration jusque-là contenues mais débordant désormais le barrage de la maîtrise de soi. Une inondation qui rend impraticable un chemin familier peut représenter toutes les frustrations du rêveur et lui indiquer qu'il est préférable de trouver un autre parcours. Le rêve lui rappelle ainsi qu'il existe généralement plusieurs façons de résoudre les frustrations.



Sentiments réprimés

En montrant du gaz qui s'échappe d'une bouteille ou des flammes qui font rage, le rêve peut attirer l'attention du sujet sur sa colère ou sa frustration réprimées. On peut découvrir que l'on éprouve de la colère contre certaines personnes si on rêve que l'on prépare du poison à leur intention ou que l'on détruit leurs photographies. Rêver que l'on décapite un être aimé est assez courant, dès lors qu'une relation a été assombrie par des disputes ou de l'incompréhension : le rêve n'évoque pas ici une décapitation réelle, mais élimine symboliquement l'origine de la difficulté.



Perte et deuil

En cas de deuil ou d'expérience très douloureuse, le simple fait de devoir continuer à vivre peut entraîner un manque de temps pour pleurer la mort ou le départ d'un être cher. C'est alors que le rêve pleure à notre place. Même si elles sont très pénibles lorsqu'elles surviennent, les images oniriques de perte qui hantent souvent la vie de l'éveil de nombreux jours après le rêve font partie du processus de guérison.

Perdre quelque chose que l'on aime peut aussi provoquer un réel sentiment de deuil, et le rêve, parfois, insiste sur ce



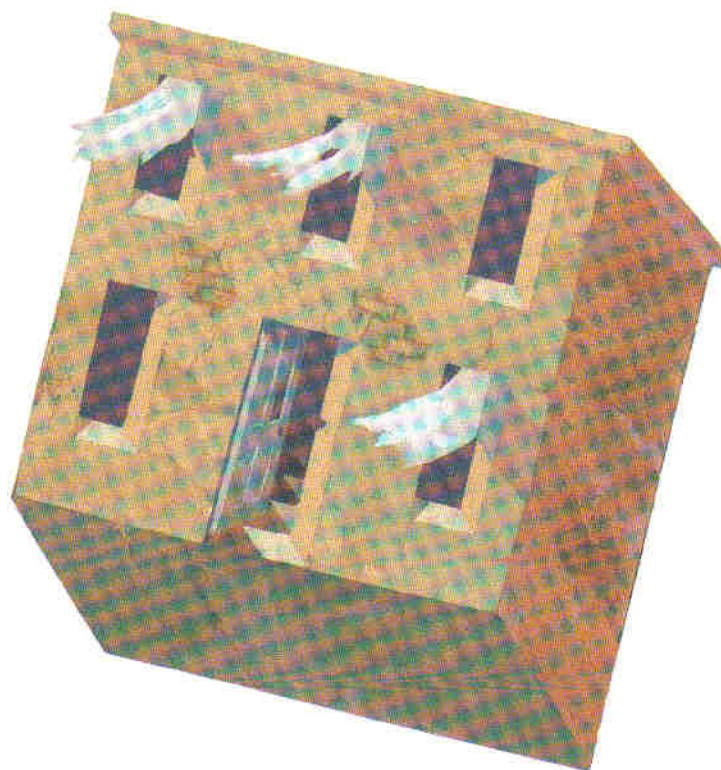
Bourse vide

La découverte soudaine d'une bourse ou d'une poche vides peut indiquer la perte non seulement d'un être cher, mais aussi de la sécurité que son affection représentait.

sentiment. Les pertes, très fréquemment, seront symbolisées par la recherche désespérée d'un visage ami dans une foule, ou par des thèmes de cendres ou de poussière. Les rêves seront souvent baignés de nostalgie, offrant des images chaleureuses ou poignantes de la vie passée ou d'une occupation disparue. Une part de l'inconscient a besoin de répéter longuement de telles expériences, car elles lui servent de « soupe » tant qu'il n'est pas prêt à accepter la perte qui s'est réellement produite.

Être cher s'éloignant

La distance est souvent utilisée en rêve comme un symbole de deuil : un être cher s'éloigne vers l'horizon, à moins que, du haut d'une colline lointaine, il ne dise au revoir en agitant la main, ou encore qu'il ne s'en aille en franchissant un portail.



Maison non éclairée

La maison, dans les rêves, représente souvent le rêveur lui-même, ou tout ce qui est susceptible de donner à sa vie une orientation stable. Des fenêtres vides ou sombres suggèrent la disparition non seulement d'un être cher, mais aussi des aspects essentiels de la vie consciente du rêveur.

Il arrive que les rêves de deuil regardent vers l'avenir. L'être cher semble heureux ; parfois même il rend visite au rêveur et le réconforte. Ces rêves peuvent laisser une sensation de bien-être, voire d'allégresse ; ils sont souvent si réalistes que le rêveur est tout à fait convaincu qu'il existe une vie après la mort.

L'amplification (voir page 31) peut montrer des liens avec des récits classiques, comme celui de la solitude de la nymphe Écho, qui, en réponse à ses appels plaintifs, ne recevait que l'écho de sa propre voix. Ce genre de précédent archétypal est parfois en mesure d'aider le rêveur à affronter son deuil.

Religion et spiritualité

Pour Jung, la recherche de la vérité spirituelle et religieuse, au-delà de notre vie matérielle quotidienne, est l'une des énergies les plus fortes de la psyché ; elle provient directement de l'inconscient collectif, ce vaste réservoir génétique de mythes et de symboles qui projette des images archétypales dans notre conscience, et particulièrement dans nos rêves.

Religion et spiritualité, plus que tout autre thème, s'expriment dans les « grands » rêves de niveau 3. Le message passe souvent par des révélations oniriques qui jettent une clarté soudaine sur le passé ou qui illuminent l'avenir du rêveur. L'esprit qui rêve peut rencontrer le Vieux Sage ou d'autres figures archétypales de la sagesse, qui lui révéleront sa vérité. D'autres archétypes peuvent prendre la forme de symboles ou d'icônes religieuses. Des expériences transcendantales sont susceptibles de se produire, laissant le rêveur avec un profond sentiment d'exaltation et de paix intérieure.

Les rêves de niveaux 1 et 2 reflètent généralement le monde spirituel en termes plus immédiats et plus pratiques. Les prêtres et autres membres d'un clergé peuvent représenter l'autorité de l'Église établie ; quant aux prophètes de l'Ancien Testament, aux saints chrétiens, aux avatars hindous et aux bodhisattvas bouddhistes, ils symboliseront des aspects de l'identité ou des aspirations spirituelles du rêveur.

Des rêves que nous pouvons être tentés d'interpréter en termes de sexualité, tels que l'ascension d'une montagne ou d'un arbre, peuvent, en fait, représenter un progrès spirituel. Une église, dont Freud verrait le clocher comme symbole phallique, peut représenter le Moi purifié, la richesse et le mystère de l'enseignement spirituel. Un aigle qui plane signifiera les aspirations de l'esprit, et une chute les dangers de l'orgueil.



Le Bouddha

Le Bouddha enseignait que la vérité se trouve à l'intérieur et non à l'extérieur. Son image, apparaissant dans un rêve, vient souvent rappeler au rêveur que c'est en lui-même qu'il doit trouver la sérénité.





Shiva

Parce qu'elles ont influencé la culture occidentale, les religions orientales peuvent se retrouver dans nos rêves. La divinité hindoue Shiva Nataraja, seigneur de la danse, peut ainsi apparaître dans sa dualité, destructeur aussi bien que créateur, paradoxalement menaçant et bienveillant, dansant à l'intérieur d'un cercle de feu tout à la fois purificateur et libérateur.



La Vierge Marie

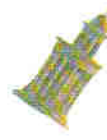
La Vierge Marie incarne le principe divin féminin qui apparaît dans toutes les religions du monde comme un symbole de pureté. Dans les rêves, elle représente souvent l'amour, la compassion et la générosité suprêmes, ainsi que le pouvoir exercé dans les cieux par la grâce et la sainteté, en opposition à l'autorité et à la force.



Être de lumière

L'être de lumière est une image archétypale qui incarne un principe spirituel universel commun à toutes les cultures et religions. Le rêveur voit apparaître une figure baignée de lumière ou entourée d'un halo brillant, symbole universel d'énergie divine, aussitôt accepté par l'Ego conscient.



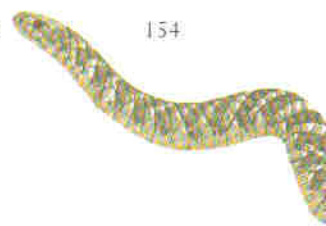


Partie II : Symboles

Sommaire



<i>L'Ego et les autres</i>		Art, musique et danse	114	A l'école	132
Corps	86	Récréation	116	Théâtres et cirques	134
Naissance et résurrection	88			Villes et métropoles	136
Nudité et vêtements	90	<i>Échanges</i>		Éléments naturels et saisons	138
Autres personnes	94	Combats et violence	118	Animaux	140
Santé	96	Tests et examens	119		
Fonctions corporelles	97	Dons et réception	120	<i>Représentations</i>	
Mortalité	98	Lettres et paquets	122	Nombres et formes	142
		Magasins et argent	123	Couleurs	144
<i>Activités et états</i>		Communication	124	Sons et voix	145
Captivité et liberté	100	Règles et conventions	125	Fantômes et démons	146
Ascension et chute	102			Impossibilités	148
Vol	104	<i>Environnement</i>		Transformations	150
Voyages et déplacements	106	Chez soi	126	Mythes et légendes	152
Nourriture et repas	108	Occupations	127	Étoiles et planètes	154
Vacances et relaxation	110	Maisons et immeubles	128		
Fêtes et rituels	112	Objets	130		



Corps

En Égypte, en Grèce, dans la Rome antique et dans la culture médiévale européenne, le corps était fréquemment utilisé comme métaphore du monde spirituel. Le dieu-philosophe Hermès Trismégiste dit bien que « ce qui est en haut est aussi en bas », et la Bible montre un homme créé à l'image de Dieu. Les rêves peuvent eux aussi relier le corps au royaume spirituel, et il n'est pas rare que des caractéristiques physiques du rêveur ou des personnages de son rêve reflètent des traits de sa psyché ou des étapes de son développement psychologique et spirituel.

Les rêves utilisent les symboles corporels parce que ce sont des images faciles à comprendre par le conscient, et parce que le langage onirique, comme celui de l'éveil, a tendance à puiser ses métaphores dans le matériel qu'il a à sa disposition. Des expressions telles que le « pied » d'une montagne, un précipice « béant » ou le « bras » de la Justice relient le corps au monde extérieur de la même façon que le rêve peut utiliser le symbole des yeux pour le relier au monde intérieur de « l'âme », ou se servir de la métaphore de la force physique pour représenter le monde intérieur de la force morale.

Cependant, l'esprit qui rêve n'est pas bridé par les conventions et les lois du langage de l'éveil, ce qui l'autorise à être extrêmement créatif dans ses métaphores corporelles. Quand

nous sommes endormis, nous sommes affranchis de nos réflexes de pudeur et de notre sens des convenances, si bien

que nos rêves se trouvent libres d'utiliser des images symboliques qui devraient normalement déranger notre conscient. Par exemple, outre les images érotiques, le rêve montrera l'estomac ou les intestins pour signifier le courage, c'est-à-dire les « tripes » de l'expression « avoir des tripes ». Utilisant la relation entre le corps et le monde extérieur de façon symbolique, il prendra le lavage des mains, par exemple, soit pour indiquer le refus d'une responsabilité ou la purification, soit pour représenter le péché ou la faute morale dont le rêveur est capable ou non de se « laver ».

Les rêves savent aussi utiliser le corps pour attirer l'attention sur des problèmes de santé, sur un régime ou sur un sport nouveau. Pour les premiers interprètes des songes, les rêves corporels pouvaient révéler l'avenir. Artémidore (170 ap. J.-C.) pensait que si un homme rêvait qu'il se rasait, cela pouvait indiquer « de la honte et des problèmes soudains » ; pour Thomas Tryon,

interprète onirique anglais du XIX^e siècle, le fait d'avoir, dans son rêve, un ventre très gros annonce un accroissement de la famille ou des biens, et voir son propre dos présage des ennuis ou l'approche de la vieillesse.



Gauche et droite

Pour Jung, un rêve qui porte l'accent sur le côté droit du corps se réfère aux aspects de la vie consciente ; le côté gauche représente l'inconscient.





Os

Les os peuvent représenter l'essence des choses. Être dépouillé ou coupé jusqu'à l'os peut signifier une prise de conscience subite, mais aussi une attaque sur la personnalité du rêveur. Des os brisés peuvent indiquer des faiblesses fondamentales.

Yeux

Les yeux sont des fenêtres symboliques ouvertes sur l'âme et donnent des indications sur l'état de santé spirituelle du rêveur : des yeux brillants, par exemple, dénotent une vie intérieure saine.

Cœur

Au sens archétypal, le cœur est le centre de la vie affective, en particulier le symbole de l'amour. Le sang peut évoquer le flux de la vie, le sang répandu son sacrifice et sa perte.



Cheveux

Dans les rêves, les cheveux symbolisent souvent la vanité ; inversement, le rasage de la tête indique un renoncement aux biens de ce monde. Les premiers interprètes des songes pensaient que perdre ses cheveux en rêve annonçait une défaillance imminente du cœur. Une barbe touffue représente la vitalité, une barbe blanche l'âge et la sagesse.

Bouche

Pour Freud, rêver de la bouche peut représenter une fixation sur l'un des premiers stades du développement psycho-sexuel, un stade marqué par des caractéristiques immatures telles que la crédulité ou l'agressivité verbale.

Dents

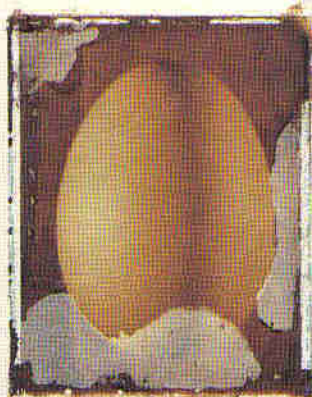
Pour Artémidore, la bouche représentait la maison, les dents de droite étant les occupants masculins, celles de gauche les occupants féminins. Les dents qui tombent ou qui se cassent sont le thème de beaucoup de rêves d'angoisse.



Naissance et résurrection

L'inconscient collectif semble ne pas connaître la finalité : il projette, au contraire, un cycle constant de changements. C'est pourquoi, dans les rêves comme dans les mythes, la mort peut figurer, non comme une étape finale, mais comme faisant partie d'un processus général de développement et de transformation. De même que la vie naît de la mort du monde matériel (beaucoup de religions célèbrent la mort et la renaissance de l'année lorsque l'hiver fait place au printemps), de même notre énergie psychologique et spirituelle se recrée constamment, assumant de nouvelles formes dans notre imagination. L'inconscient collectif, qui s'intéresse à l'existence sous tous ses aspects, canalise en quelque sorte l'énergie mentale et spirituelle nouvelle ou renouvelée qui coule constamment dans le monde conscient.

Les rêves incarnent souvent la renaissance et le renouveau, en ramenant le rêveur à son enfance et en submergeant ses anciens souvenirs par de nouvelles expériences.



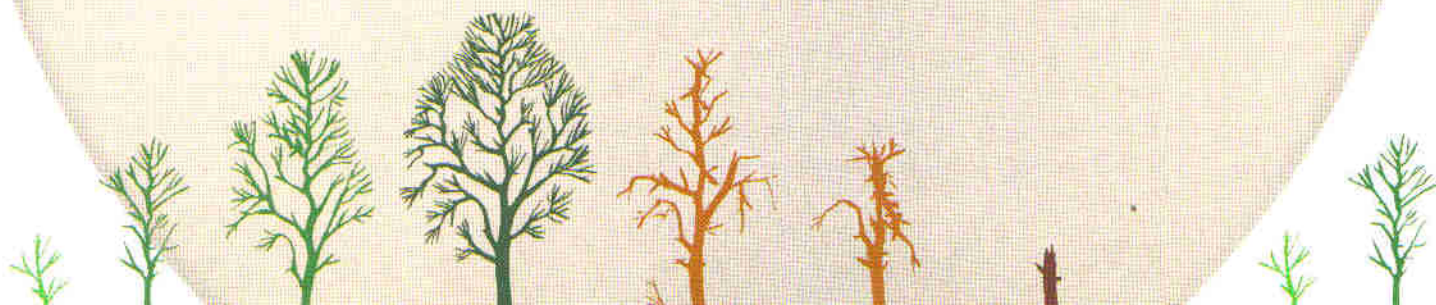
Découverte d'un œuf

Trouver un œuf, un bébé, un oiseau juste éclos, ou toute autre image de naissance, peut indiquer que de nouvelles possibilités se présentent dans la vie du rêveur, et qu'il lui faut s'en occuper sérieusement.

Rêver que l'on est à nouveau un enfant peut ainsi refléter les inquiétudes adultes (tel le besoin de rajeunir) plutôt qu'un désir de retrouver ses années de formation. De même, si nous rêvons que nous sommes plus vieux qu'en réalité, l'âge peut aussi bien représenter un symbole de sagesse que de rigidité ou d'infirmité. Ces grands principes d'interprétation s'appliquent également quand nous rêvons d'autres personnes en les voyant plus jeunes ou plus âgées que dans la vie de l'éveil.

La résurrection, autrement dit le retour à la vie de personnes, d'animaux ou de végétaux morts, est un rêve archétypal classique, souvent associé à de vieilles idées, à d'anciens défis, ou au retour de problèmes mal résolus.

La naissance, si elle s'effectue par le propre corps du rêveur (par sa bouche, son ventre ou ses parties génitales), est fréquemment associée à de nouvelles idées et solutions ; il ne s'agit parfois que de l'accomplissement d'un souhait, mais parfois d'une indication claire des possibilités réelles.





L'Enfant divin

L'Enfant divin, l'un des symboles archétypaux les plus puissants (voir page 34), représente la perfection, la renaissance et l'innocence de la sagesse primitive. Associé, dans beaucoup de traditions spirituelles, à la naissance virginale (c'est-à-dire la naissance sans le péché originel ou sans le poids du karma), l'Enfant divin peut symboliser le potentiel spirituel du rêveur, toujours présent sous la poussière des soucis terrestres.



Nudité et vêtements



Nudité féminine

Vénus, parmi d'autres déesses, est souvent représentée nue. Cette nudité divine est un symbole de l'amour et de la beauté sacrée ; dans le cas des neuf Muses, elle évoque la vérité divine des arts. La nudité vigoureuse d'une déesse comme Diane, divinité romaine de la chasse, peut évoquer l'Animus, principe actif de la femme.

La tradition occidentale offre deux interprétations radicalement différentes de la nudité. D'un côté l'innocence enfantine, de l'autre un attachement profane et interdit aux plaisirs de la chair. Après avoir désobéi au Seigneur, Adam et Ève cachèrent leur nudité ; la honte s'était emparée de leur conscient, et, dès lors, le monde ne serait plus jamais le même.

Dans les rêves de niveau 3, la nudité, tout comme l'archétype de l'Enfant divin (voir page 38), peut symboliser la nature spirituelle du rêveur ou son Moi authentique. Dans les rêves de niveau 1 ou 2, elle peut représenter une hiérarchie de significations englobant la vulnérabilité, le désir de laisser tomber ses défenses et de s'affranchir de la honte,

ainsi que l'amour de la vérité. L'angoisse devant la nudité – la sienne ou celle des autres – peut indiquer un refus de franchise et d'honnêteté dans les relations avec les autres, ou l'impossibilité d'accepter et d'intégrer sa propre énergie sexuelle. Pour Freud, la nudité pouvait aussi signifier un regret de l'innocence perdue de l'enfance, ou exprimer l'exhibitionnisme sexuel refoulé du rêveur, résultant généralement de l'attitude répressive de ses parents au cours des étapes de révélation sexuelle de son enfance.

Les vêtements sont également ambivalents. Ils peuvent prendre la forme des brillants habits de lumière portés par les saints, les divinités et les anges, ou figurer la vanité



Acceptation de la nudité

Accepter la nudité des autres indique la capacité du rêveur à percevoir leurs défenses et à les accepter pour ce qu'ils sont. Apprécier la nudité des autres peut indiquer l'amour du naturel et de la beauté, bien que, dans l'interprétation de Freud, il s'agisse plutôt de l'accomplissement d'un désir.



Nudité des enfants

Parfois associée à l'archétype de l'Enfant divin (voir page 38), la nudité des enfants représente en général l'innocence, mais elle peut aussi indiquer la malice ou l'amour (Cupidon). Si le rêveur essaie de cacher la nudité de l'enfant, cela peut dénoter une tendance à la prudence, au mensonge, à une rationalité excessive.



Nudité au milieu d'une foule qui ne le remarque pas

Rêver que l'on est nu dans un lieu public, parmi d'autres gens qui ne le remarquent pas ou ne s'en formalisent pas, indique généralement que l'on doit écarter, comme étant sans objet, la peur d'être rejeté si le vrai Moi est révélé.



Dégoût devant la nudité des autres

Un sentiment de trouble ou de dégoût devant la nudité d'une personne indique une angoisse, une déception ou une aversion à la découverte de la vraie nature qui se cache derrière les prétentions de la Persona. Si le corps qui se présente nu ne comporte aucune tare, le rêve peut montrer un refus de laisser les autres être eux-mêmes.



Armure

Si quelqu'un rêve qu'il porte des vêtements lourds ou une armure, cela signifie qu'il est constamment sur la défensive dans sa vie éveillée. Son esprit veut peut-être lui dire qu'avec davantage de confiance, de franchise et d'aisance en public il n'aurait pas à prendre ce genre de mesures pour se protéger du monde extérieur.



terrestre, le besoin de tromper par les apparences ou de cacher sa honte ou ses imperfections.

Bien que destinés à recouvrir la nudité, les vêtements peuvent, par leur coupe ou leur fonction, attirer l'attention sur ce qu'ils doivent cacher. Les rêves de soutien-gorge ou de pantalons pourront donc représenter les seins ou les parties génitales, la virilité, la féminité ou la sexualité.

Les vêtements, surtout de couleurs vives, peuvent évoquer des aspects positifs du développement psychologique ou spirituel du rêveur, mais, s'ils sont trop ornés, ils dénotent une certaine prétention, ou une faiblesse pour les biens de ce monde. Parce qu'il peut faire paraître celui qui le porte plus grand ou plus mince, plus riche ou plus pauvre

qu'en réalité, le vêtement est parfois symbole d'hypocrisie : un gilet ou une cravate particulièrement voyants incarnent notre conscience de tromper les autres d'une façon ou d'une autre, en établissant une Persona sans rapport avec la réalité. Pour Jung, rêver que l'on porte des vêtements de l'autre sexe peut révéler un besoin d'accentuer exagérément son Anima ou son Animus (voir page 38).

On peut lire, dans les premiers dictionnaires des rêves, des interprétations d'où la psychologie est totalement absente. En 1750, par exemple, un texte explique que si une fille rêve qu'elle met de nouveaux habits, c'est qu'elle va se marier. Et un ouvrage de 1840 soutient que rêver d'une femme nue « porte chance et annonce des honneurs inattendus ».



Vêtements trop serrés

Des vêtements trop serrés signifient généralement que le rêveur est inhibé ou contraint par son rôle public ou professionnel. Plus rarement, ils indiquent que le sujet a des ambitions excessives par rapport à ses possibilités.

Manteau

Le manteau, symbole onirique particulièrement ambivalent, peut représenter un secret défendu, un mystère occulte ou une atmosphère protectrice chaleureuse. La psychologie freudienne associe le manteau à une sexualité féminine enveloppante.

Bijoux

Les bijoux révèlent souvent un aspect précieux du rêveur ou d'autres personnes. L'or et les diamants représentent typiquement le vrai Moi incorruptible ; les rubis dénotent la passion, les saphirs la vérité et les émeraudes la fertilité. Les bijoux peuvent aussi évoquer un trésor enfoui, archétype de la sagesse divine cachée dans l'inconscient collectif.

Sous-vêtements

Les sous-vêtements peuvent représenter des attitudes et des préjugés inconscients ; leur couleur et leur état donnent alors d'importants renseignements sur les qualités spécifiques concernées.



Autres personnes

Dans nos rêves, nous rencontrons beaucoup de gens. Certains sont des représentations directes de personnes de notre connaissance (un être aimé ou des collègues, par exemple), qui nous rappellent nos préoccupations du moment ; d'autres, de façon plus abstraite, évoquent des qualités particulières, des souhaits ou des thèmes archétypaux ; d'autres encore incarnent des aspects de notre personnalité. Le symbole onirique est si condensé qu'un seul personnage peut remplir à la fois ces trois fonctions au cours du même rêve.

Il est parfois nécessaire d'entreprendre une analyse détaillée avant de pouvoir identifier la fonction exacte d'un personnage onirique ; on peut cependant dégager des tendances générales. Pour Jung, tout personnage qui apparaît sous diverses formes et dans plusieurs rêves, mais qui est reconnu comme étant une seule et même personne, représente différents aspects de la personnalité du rêveur. Si l'on s'interroge, une fois réveillé, sur le comportement de ce personnage dans les diverses circonstances du rêve, non seulement on comprendra mieux son Moi, mais on verra comment il apparaît aux autres. À l'inverse, Jung explique que le retour régulier dans les rêves d'un personnage qui est tout ce qu'on ne veut pas être représente l'archétype de l'Ombre, le côté caché, refoulé du Moi (voir page 37). Cependant, tout ce que symbolise l'Ombre n'est pas forcément négatif : en reconnaissant l'Ombre, nous reconnaissons nos aspects obscurs et nous les intégrons dans notre conscient ; si, en revanche, nous ignorons l'Ombre, le côté obscur de notre nature peut revenir indéfiniment dans nos rêves, en prenant des formes de plus en plus destructrices.

Autre personnage archétypal, le Tricheur (voir page 36) est celui qui sabote nos efforts, mais il peut aussi, indirectement, nous aider à nous développer en nous révélant l'absurdité de nos prétentions matérielles.

Géants

Dans les rêves des adultes, les géants peuvent représenter des souvenirs de l'enfance, du temps où tous les adultes semblaient dominer le rêveur. Pour les enfants, les géants figurent des réalités présentes, comme l'aspect menaçant du père. Mais même quand ils font peur, les géants des rêves ne sont pas toujours méchants. Certains peuvent symboliser l'attention et la protection que les forts accordent parfois aux faibles.

Ombre

L'Ombre, c'est tout ce que le rêveur ne veut pas être. C'est l'opposé du Héros, son côté obscur, qui symbolise les aspects cachés ou refoulés du Moi.



Figure héroïque

De nombreux personnages de fiction sont populaires parce qu'ils incarnent des thèmes et des pulsions universels ; aussi les rêves vont-ils les utiliser pour faire passer au rêveur des messages archétypaux. Les chevaliers du Graal, par exemple, sont des héros archétypaux, qui se sacrifient pour une noble cause ; Don Quichotte, au contraire, tient un rôle d'anti-héros : celui d'un saint innocent qui n'arrive pas à intégrer son idéal intérieur dans la réalité extérieure.



Belle jeune femme

Une belle jeune femme symbolise fréquemment l'Anima, principe féminin de la psyché masculine. En laissant au rêveur l'impression qu'il doit tout faire pour la retrouver, elle lui donne une raison de révéler l'aspect féminin de sa nature et d'unifier sa psyché.



Beau jeune homme

Un beau jeune homme, souvent sous la forme d'un héros, symbolise typiquement l'archétype de l'Animus, le principe masculin de la psyché féminine (voir page 38).

Témoin silencieux

Si un personnage du rêve refuse de parler ou en est incapable, c'est souvent qu'il représente une fonction encore non développée du Moi. Pour Jung, ce genre de personnage indique un déséquilibre entre l'émotion et l'intellect, l'un dominant l'autre pour le rendre muet ou impuissant.





Santé



Fractures des membres

Les fractures des membres sont une menace pour les fondations de la vie et le pouvoir personnel. Elles peuvent révéler une anxiété concernant la sécurité d'un proche.

Du temps des Grecs et des Romains, on croyait que les rêves pouvaient aider à diagnostiquer les maladies, mais aussi et surtout à les guérir. Dans les cultures qui exploitaient ce potentiel, il est possible que les rêves aient été une aide médicale précieuse.

Certains interprètes pensent qu'il est même possible de guérir en rêve si le rêveur s'est longtemps concentré sur son problème avant de dormir. Jung, pour sa part, considérait que certains rêves donnent des messages clairs sur la santé physique et psychologique du rêveur.

Travail dans un hôpital

Le rêve dans lequel on travaille dans un hôpital reflète généralement un désir de trouver une manière socialement acceptable d'avoir un contrôle sur le corps des autres (ce qui incarne le jeu enfantin du « docteur et de l'infirmière »). Être hospitalisé peut signifier que l'on désire abandonner tout contrôle sur son propre corps ou, au contraire, que l'on redoute de perdre ce contrôle.



Changement de poids

Une perte de poids représente la ponction d'énergie qu'exercent sur le rêveur des personnes trop possessives ou trop exigeantes, en particulier des parents proches ou des collègues. Prendre du poids ou enfler peut dénoter la tendance inverse ou révéler un amour malsain pour la flatterie.

Fonctions corporelles

Rêves de toilettes

L'excrétion signifie généralement que le rêveur a un besoin urgent d'exprimer son Moi ou de le soulager, pour des raisons créatives ou cathartiques.

La menstruation peut comporter de semblables connotations et est souvent associée avec une apparition soudaine d'énergie créative. Rêver que l'on cherche sans succès des toilettes peut évoquer un conflit entre le besoin de s'exprimer en public et la peur de devoir le faire. Rêver de trouver des toilettes occupées indique que l'on est jaloux de la situation ou la créativité de quelqu'un d'autre. Faire déborder des toilettes dénote la peur de perdre le contrôle de ses émotions ou l'impossibilité de discipliner un potentiel créatif.



Manque d'intimité

Le rêveur qui éprouve de l'anxiété parce que des toilettes manquent d'intimité a peur d'être exposé aux regards ou ressent un grand besoin de s'exprimer.

Freud associait les rêves d'excrétion et de toilettes à la phase anale du développement psychosexuel. Le petit enfant tire une satisfaction érogène de l'excrétion, et cette expérience, si elle est punie par les adultes pendant la période d'entraînement à la propreté, pourra lui laisser un sentiment permanent de honte, de dégoût et d'angoisse.

Pour Freud, la fixation anale peut même représenter les dysfonctions de la personnalité, comme l'avarice ou la rage incontrôlable. Dans certains cas, Freud associait les toilettes du symbolisme onirique à la créativité.



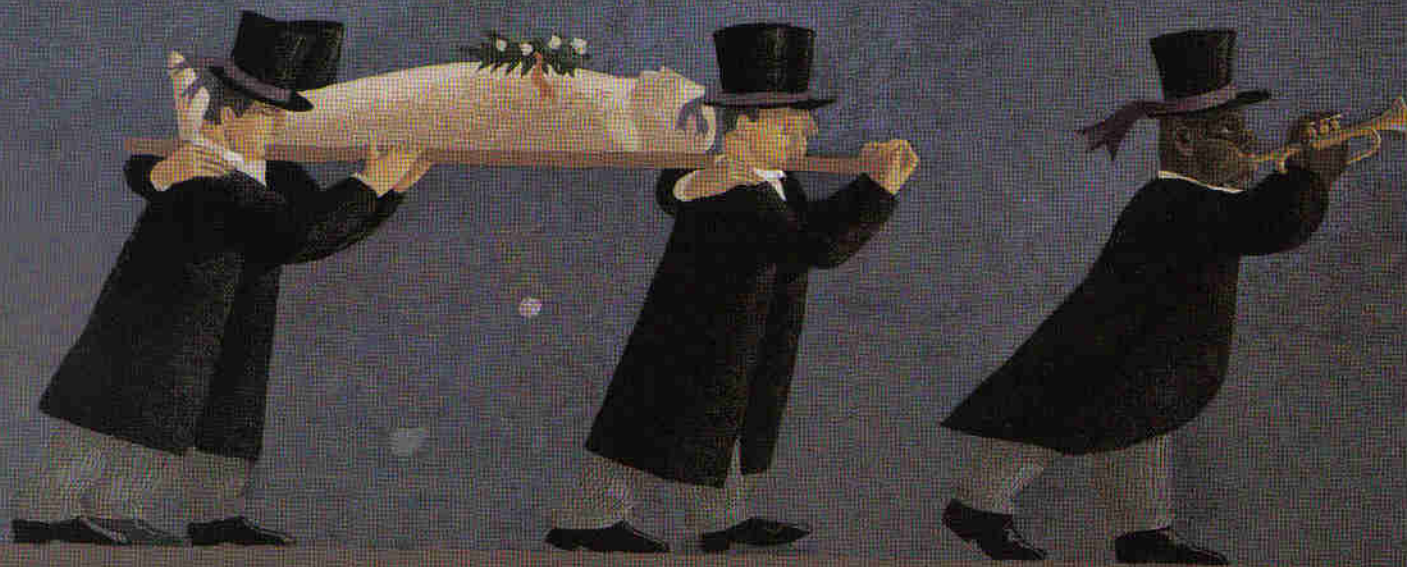
Mortalité

L'inconscient collectif agit à long terme et associe la mort au changement plus qu'à une finalité. Cependant, au niveau individuel, la mort a toujours frustré, terrifié et fasciné ; les rêves de niveaux 1 et 2, qui se trouvent proches de la surface de notre conscient, peuvent être chargés d'une angoisse sur notre propre mort ou bien sur celle d'êtres particulièrement chers.

Les cauchemars qui ont pour sujet la propre mort du

rêveur peuvent lui indiquer qu'il est nécessaire, dans la vie consciente, d'accepter ce destin inéluctable. Rêver de la mort des autres peut révéler une peur plus abstraite, comme l'angoisse de voir annihiler sa personnalité ou son Moi, la peur du jugement divin, de l'enfer, du type de mort que l'on aura, etc.

En rêve, la mort donne parfois un avertissement. Abraham Lincoln rêva de sa propre mort quelques jours avant d'être assassiné : il se vit couché dans un cercueil dans une



Enterrement

Un enterrement peut représenter le refoulement de désirs et de traumatismes ; il peut aussi signaler la fin d'une étape de la vie du rêveur ou le besoin de mettre un terme à cette étape. L'enterrement

d'un inconnu sera éventuellement un rappel du passage du temps, de la nature irrévocable du passé ou de la nécessité de ne pas trop s'impliquer affectivement.

pièce de la Maison-Blanche. De nombreux rêves de mort n'ont cependant aucune association avec la mortalité. Certains peuvent évoquer des aspects de la vie psychologique du rêveur ou un changement dans les circonstances de son existence. Les symboles de la mort peuvent aussi attirer l'attention du rêveur sur des événements futurs totalement irrévocables : retraite, perte d'un travail, déménagement ou fin d'une relation intime.

Lire en rêve l'annonce du décès de quelqu'un, voir sa

pierre tombale, ou encore assister à ses funérailles, peut indiquer le renvoi de cette personne de son travail, la perte de l'amitié du rêveur, ou toute autre disgrâce particulièrement éprouvante.

Les images oniriques de la propre mort du rêveur peuvent avoir la même signification. Mais *The Golden Dreamer*, un livre sur les rêves publié en 1840, les considérait comme annonciatrices d'un mariage proche pour le rêveur et d'un succès flatteur dans ses entreprises.

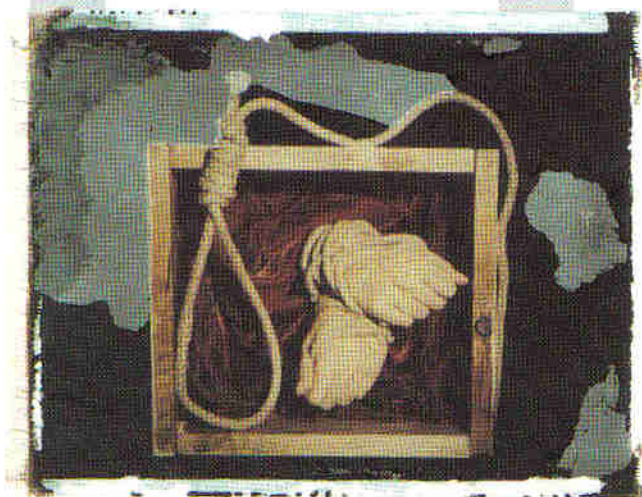


Symboles de mort

Les cimetières médiévaux sont pleins de *momenti mori* (rappels de la mortalité), et les penseurs de l'époque gardaient souvent un crâne sur leur bureau comme objet de méditation. Les sabliers et la Mort avec sa

faux sont eux aussi des symboles importants. Les rêves dans lesquels ils apparaissent nous rappellent que nous n'avons qu'une durée de vie limitée pour accomplir nos projets.

Captivité et liberté



BARMBY

Les rêves insistent souvent sur le conflit qui existe entre les contraintes imposées par la vie et notre désir de liberté. Un autre thème courant est notre besoin de dominer les autres en les retenant captifs, en les possédant ou en les plaçant dans des situations où ils nous sont redevables. Même le désir apparemment altruiste de protéger ses proches ou de s'en occuper peut provenir d'une tendance non reconnue à l'autosatisfaction, dans laquelle rendre service devient une forme de domination. Bien qu'elle puisse évidemment symboliser des intentions plus authentiques, la volonté de sauver les autres d'un danger représente fréquemment le désir du rêveur de les maintenir dans une dépendance ou une gratitude envers lui. Ces intentions peuvent être encore plus flagrantes si le rêveur maintient quelqu'un de force, l'étouffe, lui refuse une clé ou tout autre moyen de s'échapper.

Liens

Rêver que l'on est attaché peut indiquer un besoin de liberté. Pour Freud, cela reflétait des fantasmes sexuelles réprimées, remontant souvent à la petite enfance et ayant un lien avec la domination sexuelle des parents ou avec le désir de dominer sexuellement le parent du sexe opposé.

Le propre besoin de liberté du rêveur peut être exprimé par les mêmes images, le rêveur jouant alors le rôle de la victime et essayant de se libérer des autres. Attendre une exécution est le symbole de la privation absolue de liberté, bien que cela puisse aussi se rapporter aux appréhensions concernant des événements potentiellement bénéfiques, comme un mariage ou la naissance d'un enfant.

La liberté et la captivité peuvent aussi symboliser des aspects psychologiques trop sévèrement réprimés par le rêveur ou qui ont été refoulés dans son inconscient personnel et cherchent à s'exprimer. Les rêves de captivité peuvent également représenter des aptitudes potentielles que le rêveur refuse de reconnaître, ainsi qu'un idéal ou des sentiments enfouis au plus profond de lui-même, ou le désir de trouver un sens et un but spirituel à sa vie.



Domination

Bien entendu, la domination peut avoir dans un rêve des implications érotiques évidentes, reflétant des pulsions sexuelles probablement ignorées par le conscient du rêveur. Cependant, dans un contexte non sexuel, le rêve peut aussi indiquer des aspirations spirituelles réprimées.

Libération de personnes ou d'animaux

Rêver qu'on libère quelqu'un peut indiquer un désir altruiste de lui rendre service en l'affranchissant d'une attache psychologique. Relâcher des animaux en captivité se réfère plus souvent à la libération des propres émotions ou des énergies primitives du rêveur.



Ascension et chute



Ascenseurs

L'ascenseur, s'il a les mêmes connotations que l'échelle, signifie généralement que l'ascension ou la descente du rêveur est moins le résultat de ses propres efforts que l'effet du hasard et de l'action des autres. Parfois, l'ascenseur montre l'émergence de pensées venues de l'inconscient du rêveur, ou, au contraire, sa plongée dans l'inconscient à la recherche de nouvelles idées et inspirations.



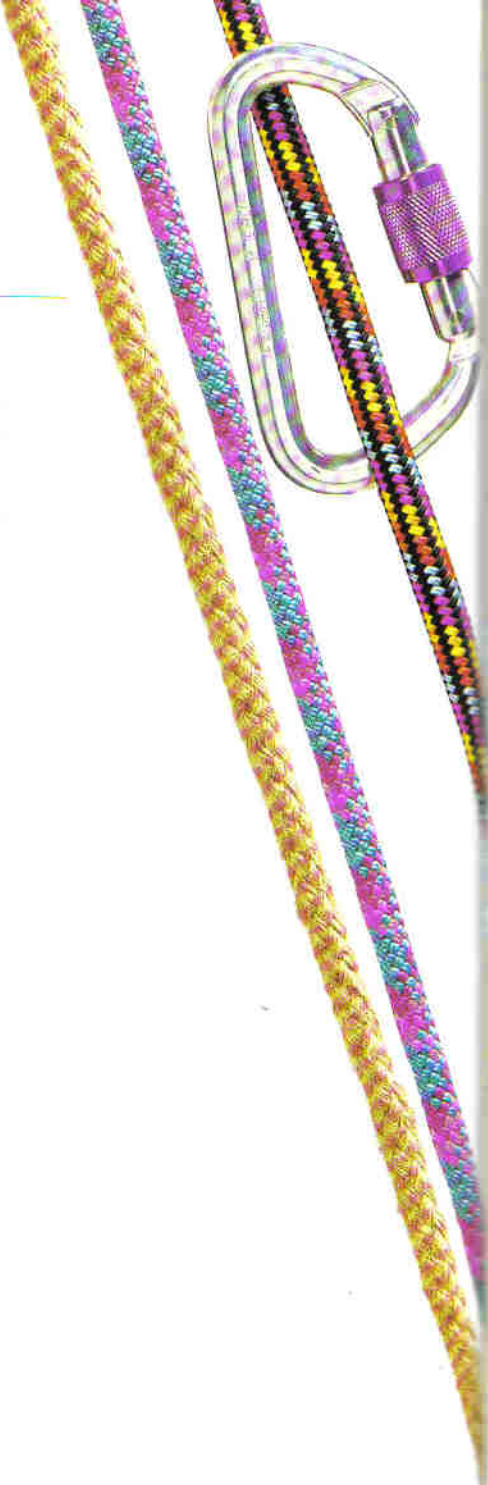
Logiquement, les rêves d'ascension indiquent le succès, et ceux de chute l'échec, mais d'autres interprétations plus profondes peuvent être proposées.

Pour Freud, les rêves d'ascension représentent un désir d'accomplissement sexuel, mais ils indiquent aussi des aspirations vers d'autres domaines de l'existence, comme le développement personnel ou professionnel. La chute peut symboliser l'échec ou un orgueil démesuré, comme dans le mythe d'Icare qui tomba pour avoir voulu voler trop près du Soleil ; mais elle peut également signifier une descente abrupte et perturbatrice dans l'inconscient.

Trébucher et tomber, expérience qui se produit surtout pendant les rêves hypnagogiques (voir page 16), indique souvent une intellectualité excessive qui empêche le rêveur de prêter attention aux aspects affectifs de l'existence. Les rêveurs se font rarement mal quand ils touchent le sol ; soit ils se réveillent juste à temps, soit ils tombent sur un sol souple. Ce genre de rêve rappelle que les malheurs apparents n'ont généralement que des suites de courte durée.

Les rêves où l'on chute d'un toit ou d'une haute fenêtre indiquent fréquemment un sentiment d'insécurité dans une situation professionnelle ou sociale où l'ambition joue un rôle. Tomber d'un bâtiment en flammes peut signifier que ses aspirations ont fait subir au rêveur des pressions affectives insupportables.

L'amplification des symboles d'ascension et de chute montrera des liens avec les archétypes mythologiques comme celui de l'histoire biblique de Jacob, qui vit l'ange monter et descendre une échelle reliant la Terre et le ciel. A la Renaissance, l'échelle de Jacob devint un important symbole alchimique et rosierucien, présentant généralement sept barreaux (les sept marches du ciel) et incarnant le lien entre le Moi physique et le Moi spirituel.



Ascension d'une montagne

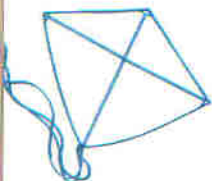
Les montagnes sont l'aspect masculin de l'individu ou, sur un plan plus élevé, son Moi supérieur. Elles suggèrent aussi la détermination indispensable à qui veut gagner le sommet, ainsi que les dangers et l'atmosphère raréfiée de l'environnement.



Pentes glissantes

Le rêve très courant qui consiste à monter un escalier roulant qui descend, à escalader une pente glissante ou une échelle huilée indique l'incapacité à progresser dans un domaine choisi ; il peut suggérer au rêveur d'abandonner sa tentative ou de rechercher de meilleures façons.

Vol



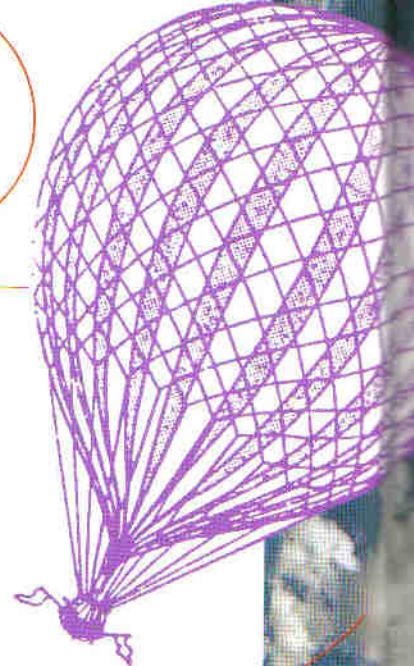
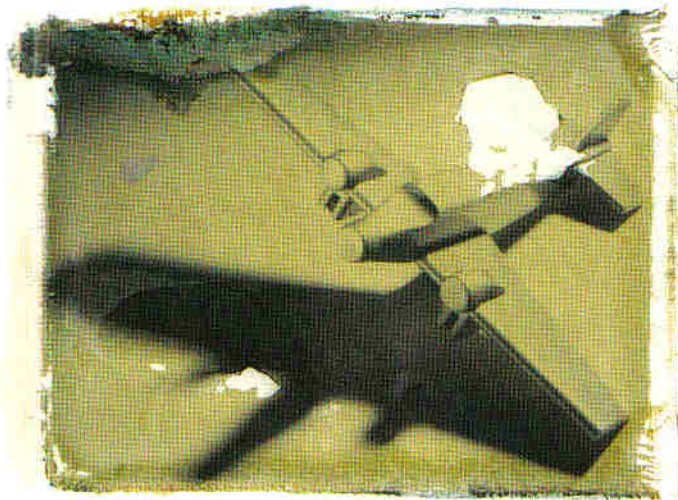
Cerf-volant

Les rêves où l'on fait voler un cerf-volant contiennent les mêmes connotations que les autres rêves de vol, mais ils insistent sur le fait que le rêveur n'est pas entièrement libre, de même que le cerf-volant est contrôlé dans les forces sauvages et naturelles du vent. Ce genre de rêve peut également représenter des entreprises grisantes, mais finalement improductives.



Voler en rêve provoque souvent une extraordinaire sensation d'allégresse ; certains rêveurs évoquent un étrange sentiment de familiarité, comme s'ils avaient toujours su voler et comme si, pour une raison ou une autre, ils avaient oublié comment faire. Les rêves où l'on vole sont rarement déplaisants ou effrayants, et, grâce à la sensation de liberté et d'allégresse qu'ils lui apportent, le sujet peut ouvrir son imagination aux possibilités infinies de la vie.

Les rêveurs ne sont pas toujours seuls à voler ; ils sont parfois entourés d'amis ou d'étrangers, ce qui suggère que les autres partagent leur perception de la vraie nature des choses. Ils sont quelquefois accompagnés par un animal ou un objet symbolisant peut-être d'importants aspects de leur vie personnelle ou professionnelle. Les rêveurs peuvent aussi, au lieu de voler par eux-mêmes, se trouver dans un véhicule parfois incongru, ou bondir dans les airs en faisant des enjambées géantes, comme ces trois pas qui permirent au dieu Vishnu de mesurer les limites de l'univers.



Ballons

Les ballons sont associés le plus fréquemment à l'imagination, au désir de s'échapper et de s'élever au-dessus des problèmes de la vie quotidienne. Ils peuvent aussi représenter le besoin d'être plus objectif, plus clairvoyant, plus global dans ses raisonnements.

Avions

Se trouver dans un avion implique des associations relativement directes, comme le souhait de voyager ou de voir le monde, mais cela peut aussi signifier un désir de progresser rapidement ou d'obtenir un succès spectaculaire dans une entreprise donnée.

BARMBY

Vol tout seul et sans aide

Si le rêveur se sent à la fois impressionné et puissant, le rêve peut être l'expression archétypale de niveau 3 du Moi supérieur, du sens de l'immortalité, cette partie de nous-mêmes qui plane au-dessus des contraintes spatiales du monde matériel.



Il est rare que l'on tombe dans les rêves où l'on vole. Généralement, le rêveur redescend doucement vers la terre en flottant dans les airs, et en admirant les vues panoramiques sur le monde qui s'étend sous ses yeux. En certaines occasions, la descente se fait en parachute, ce qui peut être interprété comme la solution heureuse d'un problème difficile. Le rêve peut inclure un élément de danger agréable (comme dans le deltaplane), ce qui suggère un désir de prendre plus de risques dans son travail ou dans une relation. Être emmené dans les airs contre sa volonté peut signifier, au contraire, que le rêveur est embarqué dans une entreprise trop risquée.

Vol dans un véhicule incongru

Souvent, le véhicule incongru est un objet qui représente le confort et la sécurité, comme un lit ou un fauteuil, et le rêve suggère un désir d'aventure tempéré par une forte prédilection pour le bien-être et la sécurité.





Voyages et déplacements



Voyages en train

Les trains suivent un itinéraire fixe, ce qui suggère que le rêveur reçoit de l'aide dans son voyage. Être dans le mauvais train ou dépasser sa destination peut dénoter des opportunités manquées.

Gares et aéroports

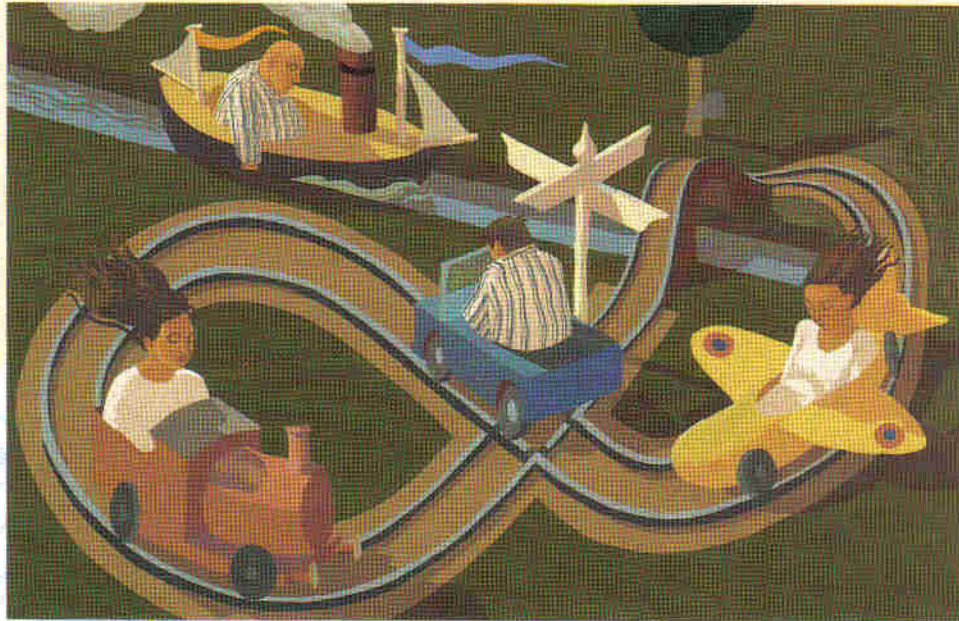
Les points de départ que sont les gares et les aéroports peuvent indiquer une pléthore de possibilités et de rencontres, mais aussi la peur de l'avenir ou l'excitation devant ce qui nous attend.

Freud était convaincu que les voyages et les déplacements oniriques trahissent un désir déguisé d'accomplissement de l'acte sexuel, et il pensait que les détails du rêve donnent des indications sur les penchants sexuels du rêveur. Voyages et déplacements, cependant, peuvent aussi représenter de nombreux autres aspects de la vie, en particulier la progression vers un but personnel ou professionnel.

La destination du voyage onirique peut impliquer des associations mythiques ou métaphoriques. Aller vers l'ouest indique parfois un voyage vers la vieillesse et la mort, mais aller vers l'est signifiera une nouvelle jeunesse. Si le rêveur se dirige vers Rome, où, dit le proverbe, tous les chemins mènent, il est peut-être tourmenté par des pensées de destin, d'amour ou de mort. D'autres rêves de mort symbolisés par le voyage peuvent signifier que l'on doit s'accrocher à ses bagages ou, au contraire, les abandonner.

Jung notait l'apparition dans les « grands » rêves de la quête archétypale de la connaissance et de l'accomplissement ; il est certain – ce qui va dans son sens – que les rêves de départ sont beaucoup plus fréquents que les rêves d'arrivée. Le rêve révèle un besoin de progresser, mais il montre également que les grandes décisions doivent être prises par le conscient comme par l'inconscient : une fois que ces décisions sont prises par le conscient, elles se reflètent dans l'inconscient, pour être ensuite reprises dans les rêves.

Certaines images oniriques reliées au voyage révèlent leur sens sans trop de difficulté. La nature du chemin qui s'étend devant nous est très importante. Une route dégagée suggère généralement de nouvelles possibilités de progrès, alors qu'un chemin caillouteux peut indiquer de nombreux obstacles. Cependant, si l'on s'en tient à l'imagerie biblique du « chemin spacieux qui mène à la perdition » et « du chemin resserré qui mène à la vie », l'interprétation onirique



Voyages en voiture ou en bateau

Pour Freud, le mouvement régulier d'une voiture était plus un symbole de progression dans l'analyse psychologique que l'accomplissement d'un désir sexuel. Une traversée en bateau peut représenter une incursion dans les eaux profondes de l'inconscient.

Carrefour

Dans les rêves comme dans la vie, les carrefours représentent généralement le moment d'une décision. Selon le contexte du rêve et sa charge affective, ils peuvent aussi symboliser un rassemblement de personnes ou d'idées, ou des chemins qui se séparent.

montre parfois qu'il vaut mieux prendre le chemin chargé d'embûches. Le paysage qui entoure le rêveur pendant son voyage révèle aussi des aspects de sa vie intérieure. Rêver que l'on voyage à travers un désert, par exemple, peut indiquer la solitude, l'aridité ou un manque de créativité.

Les moyens de transport donnent aussi des clés pour l'interprétation. Pour Jung, les transports publics signifient que le rêveur se comporte trop comme tout le monde.

Nourriture et repas

La nourriture a toujours été associée à la sexualité. Pour Freud, la bouche est la première zone érogène que découvrent les jeunes enfants, et, chez les individus qui manifestent des formes évidentes de fixation personnelle, tout ce qui se rapporte à la bouche reste inextricablement associé au plaisir sexuel, ce qui peut donner naissance à des traits de personnalité spécifiques, comme l'agressivité verbale.



Viande

Dans les croyances nordiques et chamaniques, il est couramment admis qu'en mangeant la viande d'un animal ou d'un adversaire on absorbe sa force et son énergie. Dans la psychologie freudienne, cela représente l'absorption par le rêveur de ses énergies instinctives jusque-là refoulées ou refusées.

Cependant, bien avant Freud, les rêves de nourriture et de repas étaient souvent interprétés en termes sexuels. Certains aliments, comme les pêches et autres fruits, représentaient la lascivité ; d'autres, comme le pain, symbolisaient une sexualité plus retenue, orientée vers la fertilité.

Néanmoins, la nourriture, parce qu'elle est indispensable à la vie, mérite une interprétation plus large que simplement sexuelle. Les aliments avariés ou déplaisants au goût suggèrent l'amertume ressentie par le rêveur dans sa vie sentimentale. Rêver que l'on attend un repas qui n'arrive pas indique un abandon, une déception sentimentale.

Repas en société

Les repas en société qui portent une charge affective positive reflètent souvent un sentiment d'intimité avec les autres, une aptitude au partage, à l'harmonie, à la paix et aux relations sociales chaleureuses. Les repas où l'on est mal à l'aise peuvent être signe de frigidité, de refus social, ou du sentiment que le bonheur est menacé.

BARMBY

Type d'aliment

Les fruits peuvent évoquer la sensualité, la fertilité dans la création artistique ou scientifique (comme dans l'expression « porter des fruits », ou encore le fait de recevoir une récompense. Des fruits amers indiquent que cette récompense n'est peut-être pas celle que l'on attendait. Le fait représente généralement la gentillesse, les moyens de subsistance et la nourriture physique ou sentimentale ; Freud y voit parfois la semence mâle. Le chocolat ou encore un aliment de luxe représente généralement une indulgence envers soi-même ou une récompense que l'on s'accorde. Il peut également suggérer le péché, et par conséquent les diverses expériences que le rêveur devrait refuser ou les faiblesses auxquelles il devrait résister.

Pique-niques

Manger en plein air symbolise généralement un désir de naturel et de simplicité, une volonté d'échapper aux conventions.

Jeûne et boulimie

Pour Freud, la nourriture représentait souvent les deux instincts vitaux : l'instinct de conservation de l'individu et l'instinct de conservation de l'espèce, autrement dit le sexe. Il voyait la bouche, porte d'entrée de la nourriture dans le corps, comme la première zone érogène, et le jeûne et la boulimie comme un symbole de désir sexuel (refusé ou autorisé). Le jeûne peut également représenter une autopunition, peut-être issue d'un sentiment de culpabilité.

Les réactions du rêveur devant la nourriture sont également significatives. L'impression d'avoir trop mangé peut aussi bien représenter l'avidité que le manque de discrimination, la sensualité que l'étroitesse d'esprit. Le refus de manger suggère que l'on désire cesser de dépendre des autres, et le fait d'offrir de la nourriture indique que l'on veut aider un ami ou s'impliquer sentimentalement.

Vacances et relaxation

3:30

4:52

4:15

5:36

6:45

7:09

8:05

9:40

11:12

11:55

13:09

14:15

14:22

15:00

15:34

17:09

18:40

19:17

19:30

20:56

21:12

21:47

22:00

Inquiétude pendant les vacances

Le fait de ressentir de l'anxiété et de l'inquiétude pendant les vacances indique généralement une incapacité à échapper aux responsabilités de la vie normale, même si l'on y met toute sa volonté.

Endroits isolés

La recherche d'une île ou d'un endroit désert reflète un désir de solitude, ou la conviction que la plupart des difficultés de l'existence proviennent des autres. Si l'on choisit de rester sur une île, cela peut indiquer que l'on veut rester accroché à son conscient au lieu de s'aventurer sur la mer de son inconscient.

15:00

15:34

La plupart des rêves sont très actifs ; il est rare que le rêveur se repose. L'image onirique sera plus probablement celle d'une course vers un aéroport, pour attraper un vol dont l'horaire a changé, que celle d'un farniente sous un palmier. Cependant, les rêves qui incarnent un désir de relaxation ou dans lesquels on se prépare à des vacances ne sont pas rares.

S'agissant de vacances, les rêves sont assez réalistes, et ils ne se privent pas de montrer que les vacances sont parfois terriblement stressantes. L'inconscient peut avoir recours à ce genre de symbole pour représenter d'autres angoisses de la vie du rêveur.

Parfois, le rêve oppose l'agitation du rêveur au comportement détendu des gens qui l'entourent, ce qui a pour but





Valises

Faire ses valises pour partir en vacances indique généralement que l'on a besoin d'échapper à ses problèmes quotidiens, ou que l'on recherche des émotions ou des expériences nouvelles. Le désir de voyager « léger » peut montrer que l'on a conscience de s'encombrer, dans la vie, de « bagages » inutiles. S'inquiéter de la quantité de bagages à emporter peut représenter une inquiétude ou la peur de la mort.

19:17

19:30

20:56

d'insister sur le fait que le sujet a besoin d'être moins stressé. Si le rêveur est très agacé par l'oisiveté des autres, cela indique qu'il supporte mal de ne pas être assez aidé dans sa vie, ou qu'il éprouve de la colère devant sa propre impuissance. Les autres personnages du rêve peuvent même être réduits à des mannequins ou à des poupées que le rêveur secoue furieusement, mais sans succès, pour les réveiller.

Les rêves de vacances peuvent également se confondre avec des rêves de voyage d'une autre sorte (voir pages 106-107). Par exemple, un épisode qui commence comme un moment de vacances se transformera en voyage d'affaires, ou en visite à quelque ami ou à un membre de la famille. C'est peut-être une façon pour l'inconscient de révéler l'incapacité du rêveur à se relaxer et à s'engager dans des activités plaisantes, et de montrer les forces puritaines qui le poussent à renoncer au plaisir pour se tourner vers des occupations plus sérieuses.

24:00

Fêtes et rituels



Depuis les temps les plus reculés, les cultures du monde entier célèbrent par des fêtes et des rituels les événements récurrents auxquels elles attachent de l'importance, qu'il s'agisse d'honorer les dieux ou de marquer le passage du temps. Chaque société célèbre par un rituel les périodes de transition de l'existence, les passages d'une étape à une autre – naissance, puberté, mariage, maternité, pater-

nité et mort. En sacrifiant des animaux ou les ennemis capturés au combat, nos ancêtres imitaient le cycle naturel de la naissance et de la mort, offrant la vie d'un autre pour que la leur soit épargnée et que les dieux rendent la terre fertile.

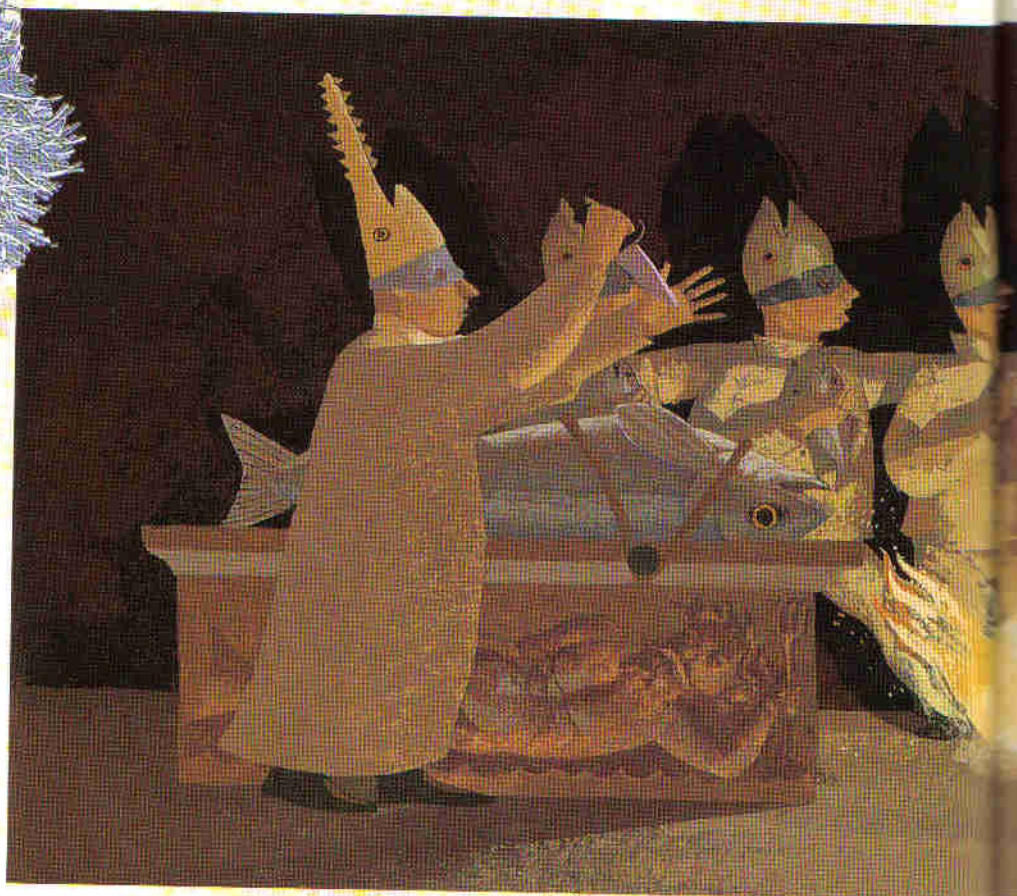
Le rituel est aussi une forme de drame ; dans les rêves, il invite le rêveur à échapper aux limites du conscient et à entrer dans le monde fabuleux de l'imagination. Des acteurs peuvent porter des masques ou des costumes remarquables,



Rites de fertilité

Les images oniriques de fertilité viennent de l'inconscient collectif. Jung y voyait une tentative pour abolir la séparation entre le conscient et l'inconscient, et pour forger un lien entre le rêveur et son Moi instinctif. Ce genre de rituel peut comporter un sacrifice à un dieu du blé ou à une déesse de la moisson, ce qui représente la disparition du passé, gage de fertilité et de prospérité futures.

BARMBY



chanter des chants incantatoires, réciter des paroles rituelles : autant de façons d'endosser une nouvelle personnalité pour entrer dans le monde archétypal de l'inconscient.

Les rêves associés à Noël ou à d'autres fêtes religieuses peuvent représenter la paix, la générosité, la bonne volonté, la famille et les amis ou, de façon plus profonde, la confirmation de la vérité spirituelle. Le mariage et les anniversaires rappelleront le côté éphémère de la vie ou, de façon

plus positive, le sens des liens familiaux et humains, des promesses et des entreprises qui leur sont associés ; si la charge affective est négative, ils évoquent les restrictions que ces liens impliquent. Les rêves de baptême évoquent souvent la purification, un nouveau départ ou l'acceptation de nouvelles responsabilités. Dans les rêves de niveau 3, le baptême peut symboliser une initiation à la sagesse ou une progression spirituelle.

Mariage

Le mariage suggère souvent l'union de sphères de l'Ego qui sont opposées et pourtant complémentaires, et la promesse d'une fertilité future. Dans les rêves de niveau 3, il peut revêtir une signification archétypale symbolisant l'union, chez le rêveur, des forces de vie créatives fondamentales – masculin et féminin, rationalité et imagination, conscient et inconscient, matière et esprit.



Renonciation rituelle

Tout rituel qui dépouille le rêveur des symboles de vanité que sont les cheveux, les habits ou les bijoux peut préfigurer le renoncement nécessaire à l'exercice de l'autorité ou la disparition non moins nécessaire de certains aspects de l'Ego.





Art, musique et danse **BARMBY**

Dans certaines civilisations anciennes, chez les Grecs et les hindous, notamment, on considérait que les arts existent dans une autre dimension et que l'artiste est celui qui a le pouvoir de les canaliser pour les faire entrer dans le monde physique. Arts et dieux, de la sorte, étaient toujours associés. Les Grecs vénéraient Apollon, divinité de la Musique et du soleil, et les neuf Muses, dont chacune incarnait un domaine artistique. Les hindous vénèrent Sarasvati, la déesse harpiste du Savoir, et le poète Robert Graves attribuait sa poésie à une muse qu'il appelait la déesse Blanche. De la

même façon, les arts représentent dans les rêves non seulement la créativité personnelle du rêveur, mais aussi le moyen d'accéder à des niveaux supérieurs de conscience.

Au sortir de nos rêves, nous gardons parfois l'écho affaibli d'une exquise mélodie. Même si nous ne nous souvenons pas des instruments qui jouaient ou de l'enchaînement des notes, nous éprouvons un sentiment de bien-être et de joie. Ce genre de musique vient généralement des rêves de niveau 3 (voir page 23) et symbolise un état d'esprit associé aux plans supérieurs de développement intérieur.

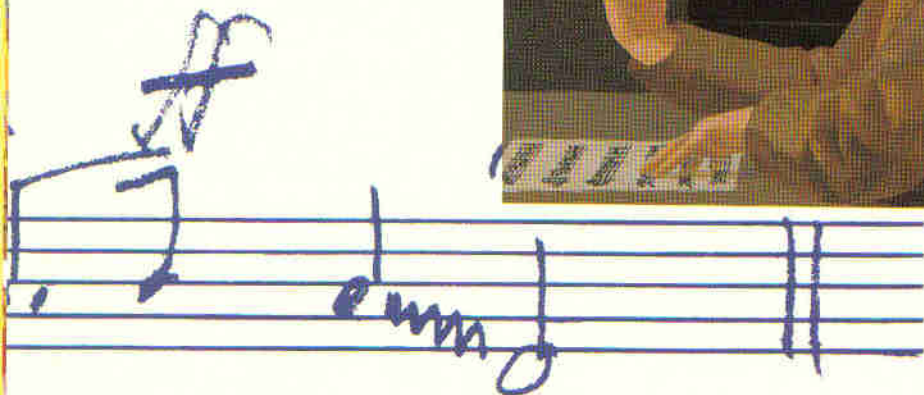
Musique

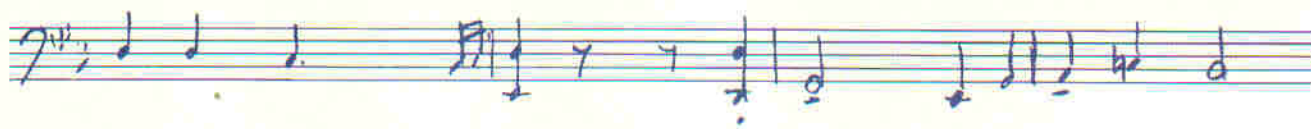
Rêver d'une musique harmonieuse peut symboliser le potentiel infini de la créativité, la musique des sphères que, selon les Grecs et les Romains, l'oreille humaine ne pouvait entendre. Une musique tonitruante et discordante peut, au contraire, signifier que le potentiel créatif est altéré.



Peinture

Si un tableau très réussi peut représenter le potentiel créatif du rêveur — et même, au niveau 3, la justesse de sa vision de la vie —, des essais infructueux pourront révéler une créativité qui se cherche encore ou refléter un conflit intérieur, ou de l'incertitude. Les couleurs vives représentent l'énergie inconsciente, les teintes ternes la présence d'un voile entre le rêveur et sa vision intérieure.





Giuseppe Tartini, compositeur italien du XVIII^e siècle, rêva que le Diable lui apparaissait et jouait sur son violon un solo remarquable. Tartini le transcrivit à son réveil, sous le nom de *Trille du Diable*, et cette œuvre est considérée comme sa pièce maîtresse. Les Grecs auraient reconnu dans l'archétype qui apparut à Tartini, non pas le Diable mais Pan, cette divinité agreste et lascive, mi-homme, mi-chèvre, qui charmaient les nymphes et enchantait les mortels avec le merveilleux son de sa flûte.

Rêver que l'on joue en public peut signifier que l'on

détient un potentiel artistique qui cherche à s'exprimer. Se contenter d'être spectateur peut indiquer un besoin de trouver l'inspiration chez les autres. Certains instruments, comme la harpe, ont toujours symbolisé des énergies célestes, alors que d'autres instruments, les vents notamment, représentent généralement des énergies sensuelles plus instinctives.

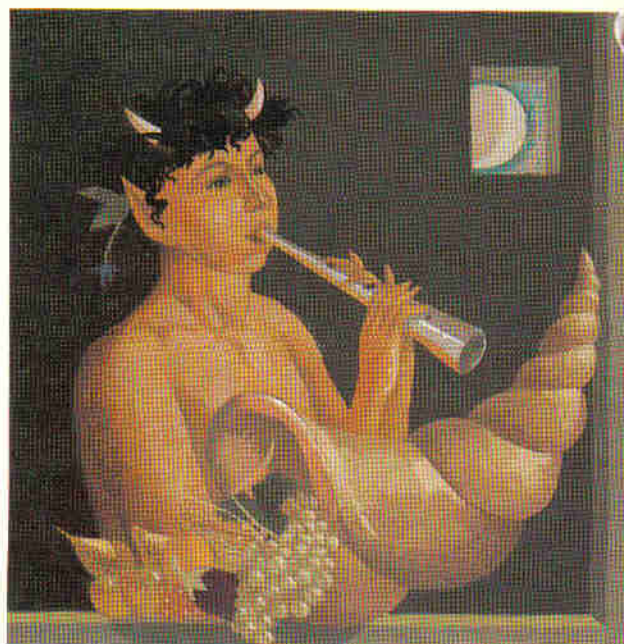
Les rêves, qui puisent à la même source que l'imagination, permettent à certains artistes de trouver l'inspiration qui leur fait momentanément défaut.



Instruments de musique

Leur apparition onirique peut indiquer la crédulité excessive ou l'agressivité verbale. Une série d'associations relie les flûtes et tous les instruments à tuyaux à Pan, à la fertilité, aux énergies instinctives.

Les trompettes représentent un désir d'éveiller sa vie intérieure. Tambours et batteries symbolisent parfois la magie de la terre et les différents états de conscience. Les tambours peuvent évoquer une ambiance militaire, représenter l'extraversion ou montrer que le rêveur cherche à attirer l'attention.



Danse

Dans les rêves de niveaux 1 et 2, la danse peut représenter les préliminaires sexuels ou être une métaphore de l'acte sexuel. Dans les rêves de niveau 3, elle symbolise souvent la perception des rythmes vitaux, les puissances de création et de destruction (symbolisées dans la culture hindoue par la danse de Shiva Nataraja), ou le pouvoir créatif de l'imagination.



Récréation



Le petit enfant ne fait pas de distinction entre le jeu et le travail ; pour lui, l'un et l'autre sont une même activité ; la seule différence réside dans le plaisir ou dans l'ennui qu'il éprouve. Cette caractéristique se retrouve dans les rêves des adultes, où la récréation et les jeux peuvent alors symboliser le travail et toutes les entreprises sérieuses, de même que le travail peut accentuer la valeur des loisirs. Le symbolisme se rencontre tantôt dans les objets utilisés au cours de jeu onirique, tantôt dans la nature du jeu, tantôt dans les compagnons de jeu du rêveur.

Rêver de peluches représente souvent le confort, la sécurité matérielle et affective. Le rêveur cherche peut-être à se faire accepter par les autres en retrouvant des relations enfantines ; mais le rêve peut aussi indiquer un refus de faire face à la réalité, ou révéler un désir de naturel et de contact physique avec ceux que l'on aime.

Les symboles du jeu donnent lieu à de nombreuses interprétations. Freud, par exemple, relie le mouvement rythmique de la balançoire à l'acte sexuel, alors que, pour d'autres psychanalystes, elle représente la nature plu-

raliste, passionnante et imprévisible de la vie, ou encore rappelle au rêveur l'enthousiasme et la liberté de l'enfance. Les rêves de jeux de société symbolisent fréquemment des progrès ou des régressions dans la vie du rêveur. Ce sont parfois des rêves d'accomplissement dans lesquels le rêveur joue et gagne, mais ils peuvent également révéler la peur de la compétition.

Les rêves de jeu révèlent souvent le côté ludique de la créativité, cette dernière étant d'autant plus stimulée que l'esprit est plus détendu. Inversement, ce genre de rêve peut signifier que le rêveur prend trop à la légère des entreprises sérieuses ou considère comme un divertissement innocent ce qui est important pour les autres. Le désir de jouer peut aussi signifier que nous transgressons des règles dont dépend pourtant entièrement le succès d'une entreprise.

Dans les rêves de niveau 3, le jeu peut être relié à l'archétype du Tricheur ou de l'Enfant divin (voir pages 36 et 38), et aussi nous faire comprendre que l'univers lui-même comporte un élément de jeu et que le monde est, par essence, ce que les hindous appellent *leela*, le jeu divin qui constitue la vie.



Poupées

Les poupées représentent l'Anima ou l'Animus, les qualités du sexe opposé que chacun possède en soi. Pour Jung, les poupées indiquent parfois un manque de communication entre le conscient et l'inconscient.





Petits trains

Rêver d'un petit train peut représenter le désir de prendre le contrôle de sa propre vie, même s'il faut pour cela la réduire à un schéma restrictif, prévisible et mécanique. Le petit train peut aussi révéler l'envie du rêveur de revenir au monde protégé de son enfance.



Marionnettes

Les marionnettes évoquent la manipulation, l'absence de libre choix. Le rêveur peut découvrir qu'elles symbolisent le désir de dominer les autres, ou un manque de contrôle sur sa propre vie ; c'est le sens de l'expression « tirer les ficelles ».

BARMBY



Combats et violence

Souvent, la violence onirique reste étrangement abstraite, un peu comme dans un film. Même si le rêveur commet un acte de violence, la charge affective peut curieusement rester neutre, le rêve se contentant d'utiliser la violence physique comme métaphore pour représenter des antagonismes entre des théories ou des idées, des conflits d'opinion, ou des tensions internes à l'esprit du rêveur.

Quand le rêveur est victime de violences et que la charge affective est forte, le rêve peut symboliser une attaque contre son statut ou ses relations sociales, une menace contre ses finances, sa santé et ses biens. Si le sujet se complait à assister à des actes de violence, cela peut être lié à des impulsions d'agressivité refoulées. Dans la psychologie freudienne, la violence onirique envers le père ou la mère est souvent associée au désir de rejeter leur autorité.

Violence envers le rêveur

De la violence envers le rêveur, surtout si elle émane de lui-même, représente souvent un sentiment de culpabilité et un désir d'autopunition. Elle peut indiquer sa vulnérabilité ou son appréhension à l'idée de faire face au monde, comme si des forces l'y obligeaient.

Armes inefficaces

Toute arme qui refuse de fonctionner pour défendre le rêveur suggère l'impuissance, le rêve lui faisant alors comprendre qu'il doit trouver une meilleure manière de s'armer contre les défis du monde. Pour Freud, un revolver ou un couteau qui refuse de fonctionner suggère l'impuissance sexuelle ou la peur de l'impuissance.

Violence envers les autres

La violence envers les autres représente souvent, de la part du rêveur, le désir de s'affirmer ou de rejeter les aspects gênants de sa vie intérieure ou extérieure. La violence envers un enfant peut représenter, chez le rêveur, le refus d'accepter l'enfant qui est en lui, et la violence envers une personne plus âgée le refus d'écouter la sagesse des autres.

Guerres et batailles

Jung voyait les guerres et les batailles comme le signe de vifs conflits entre le conscient et l'inconscient du rêveur. Ce genre de rêve reflète probablement une lutte entre les forces instinctives profondes et les règles de conduite de la conscience. Il indique plus un désir de réconciliation qu'un désir de gagner.

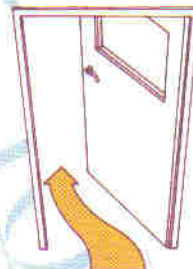


Tests et examens

Les examens font partie des expériences les plus stressantes de la vie, et il n'est pas surprenant de les voir apparaître fréquemment dans les rêves. L'un des rêves les plus angoissants que l'on puisse faire est d'arriver à un examen sans avoir révisé, ou de chercher frénétiquement la salle d'examen alors que la sonnerie qui annonce le début des épreuves a retenti depuis longtemps. Le rêveur peut aussi s'apercevoir que le sujet est rédigé dans une langue incompréhensible, ou chercher désespérément son nom sur une liste interminable de reçus.

Les rêves d'examen peuvent représenter le succès et l'échec dans tous les domaines de notre vie personnelle ou professionnelle. L'échec et le désagrément qui l'accompagne encouragent le rêveur à faire face aux défauts qu'il refusait de reconnaître.

L'examen, surtout s'il se passe dans un décor froid et impersonnel, peut symboliser la bureaucratie, les autorités omniprésentes qui empoisonnent la vie du rêveur par des décisions arbitraires ayant des conséquences importantes pour son avenir.



Face à un jury d'examen

Les épreuves orales d'un examen sont très souvent encore plus angoissantes que les épreuves écrites. Les examinateurs qui se trouvent en face du rêveur peuvent représenter des aspects du Moi et suggérer le rejet ou le mécontentement de soi-même. Rester muet devant le jury peut vouloir dire que le rêveur ne sait pas comment répondre à la voix de sa conscience.

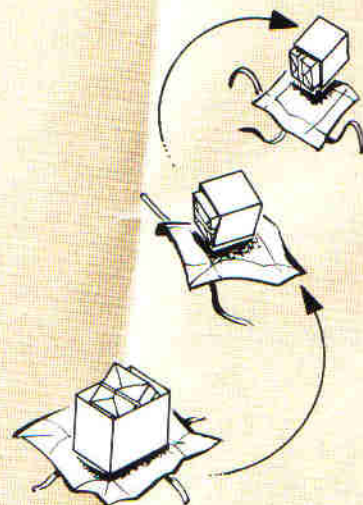


Dons et réception



Décevants cadeaux à double facette

Toute image onirique qui paraît agréable et excitante de l'extérieur, mais qui se révèle répugnante ou horrible à l'intérieur, évoque des espoirs déçus ou le mal déguisé en bien.

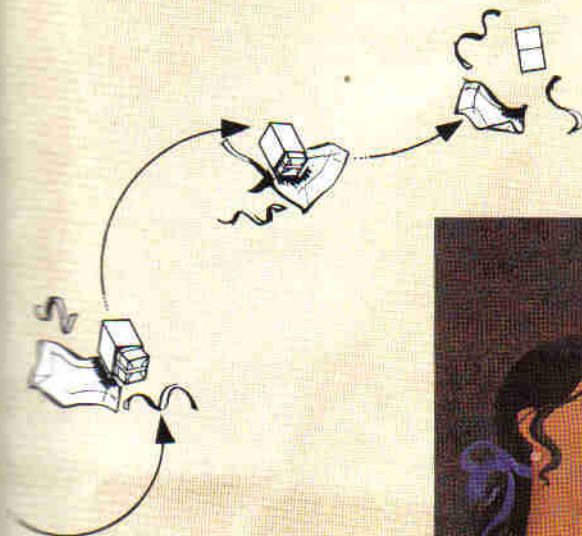


Le don est une forme symbolique d'interaction sociale ; en tant qu'image onirique, il fournit des informations sur la nature de nos relations avec les autres. Bien entendu, le sens du cadeau dépend de la façon dont il est accueilli. Recevoir de nombreux présents pour une fête ou un anniversaire reflète l'estime que les autres portent au rêveur ; mais si ces présents arrivent à un moment moins approprié, ils peuvent incarner le flot de conseils importuns que certains personnages se croient autorisés à donner.

L'achat d'un cadeau peut suggérer le désir de faire un effort spécial pour la personne à qui on le destine, ou, de façon plus obscure, des sentiments de générosité à son égard. Si le cadeau est très coûteux, il peut symboliser le désir du rêveur de faire des sacrifices, d'aider ou de servir

la personne en question. D'un autre côté, le fait de répandre ses largesses sur les autres, surtout si elles sont rejetées, peut signifier que le rêveur s'impose trop, est trop prodigue de ses conseils, se montre importun ou essaie sans succès de se faire accepter. Un cadeau qui n'est pas complètement emballé indique un mystère caché, que le rêveur a commencé à découvrir mais qui lui reste encore inconnu, même partiellement. Le rêve montre qu'avec de la persévérance ce mystère finira par s'éclaircir.

Selon un répertoire des rêves du XIX^e siècle, le fait de donner un cadeau en rêve est présage de malheur ; si le cadeau est destiné à une personne aimée, cela peut indiquer de l'inconstance, ou encore une maladie chez la personne concernée.



Cadeaux incongrus

Un cadeau que le rêveur juge inapproprié ou qui le met mal à l'aise peut représenter les attentions importunes d'une tierce personne, ou des qualités ou des vertus que l'on attribue au rêveur mais qu'il pense imméritées. Si le rêveur est le donateur et non celui qui reçoit, le rêve peut lui indiquer qu'il doit apprendre à ne pas cacher à autrui ses faiblesses ou sa vraie nature.

BARMBY

Lettres et paquets

Le fait de recevoir un paquet ou une lettre annonce souvent un événement inattendu dans la vie du rêveur, comme de nouvelles opportunités ou de nouveaux défis.

L'attitude du rêveur en face du contenu du paquet est éloquente. S'il n'arrive pas à sortir la lettre de l'enveloppe, c'est peut-être qu'il n'est pas capable de tirer parti de l'opportunité qui s'offre à lui ; s'il en attend beaucoup, c'est le signe d'une attitude plus positive.

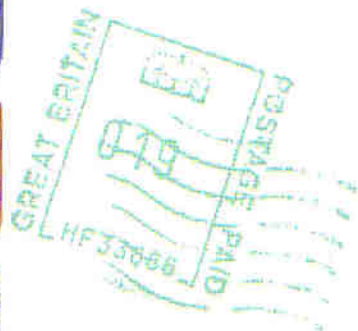
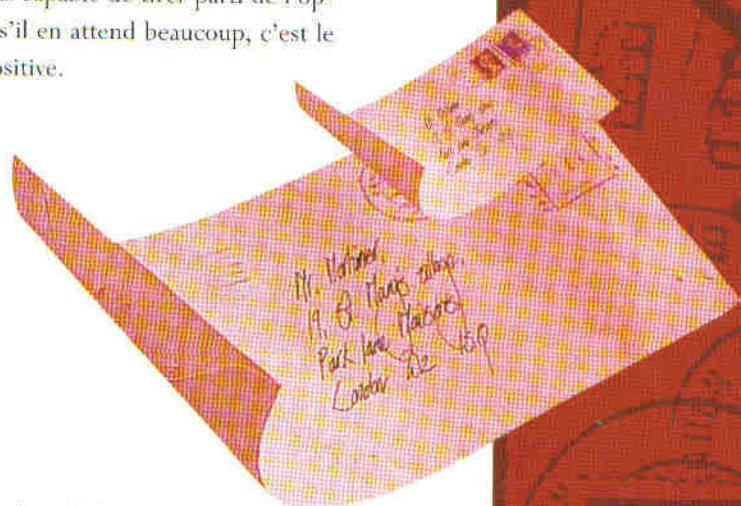
Messages reçus par courrier

L'enveloppe, pour Freud, est un symbole sexuel féminin. Si elle est encore fermée, surtout si elle est neuve, nette et blanche, elle représente la virginité. Si le rêveur joue le rôle du facteur ou de celui qui porte le message, cela peut évoquer son sens de la responsabilité. Cela peut aussi se rapporter à sa capacité de donner ou de prendre du plaisir, ou à une prise de conscience nouvelle de son importance en tant qu'individu.

L'identité de l'expéditeur (lequel n'est autre qu'une partie de l'inconscient du rêveur qui essaie de lui faire passer le message) peut aussi donner des indications pour interpréter le rêve.

Rêver que le facteur passe devant la porte sans laisser de lettre sert souvent à attirer l'attention sur une déception ressentie par le rêveur à propos d'un événement particulier ou sur le sens général de sa vie. Si le rêveur court après le facteur, cela peut indiquer sa détermination latente à adopter une attitude plus positive envers les événements et à rechercher activement des opportunités plus intéressantes.

Il est rare qu'un rêveur lise réellement le message reçu dans le courrier : les rêves préfèrent laisser ce genre de décision au Moi conscient.



Magasins et argent

Les magasins, les boutiques symbolisent souvent les opportunités et les chances que nous rencontrons dans notre vie. La somme d'argent que nous trouvons en rêve peut incarner notre aptitude à saisir ces opportunités.



L'esprit qui rêve peut créer plusieurs métaphores sur le thème des magasins pour symboliser la capacité ou l'incapacité du rêveur à profiter des opportunités offertes par la vie ou à résoudre des problèmes spécifiques. Imaginons, par exemple, que nous sommes dans un magasin, juste avant la fermeture, et que nous sommes incapables de trouver ce que nous voulons. Les étagères sont trop hautes et nous ne pouvons pas les atteindre, ou encore les marchandises exposées sont si nombreuses et si variées que nous n'arrivons pas à faire notre choix.

Dans les rêves de niveaux 1 et 2, l'argent représente généralement le pouvoir. Découvrir que son portefeuille est vide au moment de payer peut symboliser le manque de qualités ou de qualifications nécessaires pour atteindre un but désiré.

Vitrines

Rêver que l'on se trouve devant une vitrine qui regorge de marchandises désirables mais impossibles à atteindre signifie généralement que l'on est exclu des choses agréables de la vie ; cela peut aussi indiquer qu'il faut aller chercher ailleurs quelque chose de plus facile à atteindre et peut-être de plus enrichissant. Jung affirmait que les rêves de pharmacie et de pharmacien se réfèrent à l'alchimie et au processus de transformation intérieure.

Amasser de l'argent

Amasser de l'argent indique à la fois la prudence et l'égoïsme. Pour Freud, c'était un signe de fixation, mais ce type de rêve révèle peut-être une certaine insécurité. Partager un trésor caché évoquera la générosité.





Communication

Les rêves savent très bien révéler les peurs secrètes, les désirs et les ambitions cachés. La vulnérabilité en société est particulièrement mise en lumière par des situations embarrassantes ou inconfortables (comme dans les rêves de nudité) et par l'incapacité du rêveur à communiquer efficacement avec les autres.

Dans ce genre de rêve, le sujet est généralement incapable de se faire entendre au milieu du brouhaha ; parfois, il essaie désespérément d'attirer l'attention des autres sur une catastrophe qu'il est le seul à voir. Mais nous pouvons aussi nous sentir ridiculisés ou entendre les autres faire des remarques désobligeantes à nos dépens. Certaines per-

sonnes peuvent se détourner avec dédain quand nous essayons d'exprimer notre opinion, de donner un conseil ou de commencer une conversation. Parfois, le rêveur voit les autres déchirer ce qu'il vient d'écrire ou se moquer de ses efforts les mieux intentionnés.

Un trait particulier des rêves de vulnérabilité sociale est l'image du rêveur qui n'arrive pas à s'exprimer en public. Être muet en face d'un auditoire ou se sentir ridiculisé par ceux qui sont présents indique que l'on a peur de présenter ses propres idées. Être prié de s'exprimer dans une langue étrangère est une référence évidente à des difficultés de communication.



Auditoire hostile

Un auditoire qui refuse de se taire peut indiquer non seulement la réticence des autres à écouter le rêveur, mais aussi une confusion générale des idées, dans le monde onirique comme dans la vie de l'éveil. L'absence d'auditoire suggère le manque d'intérêt total des autres pour les idées du rêveur, ou une méconnaissance absolue de ce qu'il fait.

Règles et conventions

Les lois sont associées à la structure, à l'obligation, au contrôle. Si nous donnons de strictes instructions à d'autres personnes ou à nous-mêmes, le rêve est probablement en train d'attirer notre attention sur notre désir de nous rendre la vie moins arbitraire et plus prévisible. Si les règles sont établies par les autres, le message sous-jacent peut impliquer le besoin d'une plus grande discipline, ou la reconnaissance des limites imposées par l'extérieur et qui déterminent les grandes lignes de l'existence.

Rêver que l'on est accusé de violer des règles dont on ignorait l'existence fait ressortir l'injustice de nombreuses expériences réelles. Ce genre de rêve peut aider le rêveur à

évacuer ses frustrations, ou bien indiquer qu'il refuse cette injustice.

Obéir aux règles peut signifier que le rêveur se laisse très facilement diriger par les autres, mais aussi dénoter un esprit de loyauté et d'intégrité. Pour faciliter l'interprétation et l'amplification, il est souvent utile d'explorer la nature des règles auxquelles on obéit en rêve. Le rêve peut nous encourager à considérer avec une plus grande attention les croyances et les conventions que nous acceptons sans discuter, ou nous pousser à être plus objectifs dans le choix de nos convictions. Rêver que l'on s'oppose aux lois peut être le signe d'un conflit intérieur.



Inconduite

Les rêves dans lesquels le rêveur viole délibérément les lois renvoient souvent à la petite enfance. Il se peut que le besoin du rêveur de s'affirmer et de tester les limites imposées par les autres ait été réprimé dans son enfance.

C'est sa nature rebelle, au fond de son inconscient, qui se révèle alors par le biais du rêve de transgression.



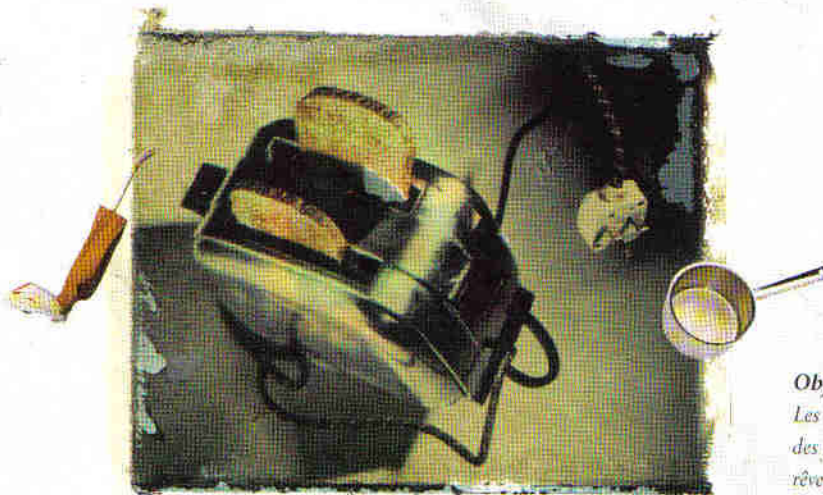
Chez soi

Les événements domestiques sont des thèmes oniriques classiques. Ils surviennent la plupart du temps dans des rêves de niveaux 1 et 2 qui incorporent des faits apparemment sans intérêt du passé récent (et particulièrement de la veille), mais que l'esprit a choisis pour leur capacité à symboliser le matériel significatif mis en réserve dans l'inconscient du rêveur.

Quand nous interprétons les rêves domestiques, il est important de rechercher les anomalies qui existent entre le matériel onirique et l'expérience de la vie d'éveil. Souvent, alors que le rêve se passe dans la propre maison du rêveur, certains détails détonnent curieusement. Des meubles ne sont pas à leur place, des accessoires sont plus grands ou

plus petits qu'en réalité, des ingrédients de cuisine ou des produits de nettoyage sont introuvables, et de parfaits inconnus peuvent apparaître subitement et se comporter comme si les lieux leur appartenaient.

Les anomalies de ce genre sont utilisées par le rêve pour attirer l'attention du rêveur sur des désirs ou des angoisses spécifiques, pour lui permettre de retrouver des souvenirs enfouis ou pour l'aider à considérer un problème d'une façon nouvelle. Grâce à l'association directe ou à la libre association (voir pages 31 et 160), le rêveur peut généralement trouver le sens du rêve en reliant ces détails quotidiens à des thèmes plus vastes, archétypaux, symboliques et mythiques.



Préparation des repas

Le fait de préparer un repas pour des invités peut indiquer que l'on désire influencer les autres ou les rendre dépendants. Si l'accent est porté sur la nourriture elle-même, il y a peut-être, chez le rêveur, un désir de rendre une vérité ou une perception intime plus agréable qu'elle n'est en réalité.

Objets fêlés

*Les objets fêlés suggèrent des failles dans le caractère du rêveur ou dans certains de ses arguments, idées ou relations. Un vase, une coupe fêlés ou brisés peuvent symboliser un amour perdu. **

Occupations

Les occupations sont un élément prédominant des rêves. Qu'il s'agisse de sa propre profession ou de celle d'autres personnages, ce genre de rêve se rapporte généralement à des aspects de la personnalité du rêveur. Le lieu de travail fournit de nombreuses métaphores qui comprennent à la fois des objets et des actions, et où les rêves puisent largement pour exprimer leurs intentions.

Une visite chez l'opticien, par exemple, peut indiquer une approche trop étreinte (« sans largeur de vue ») envers une relation ou des projets personnels. Le fait de vendre des journaux à des passants qui l'ignorent peut dénoter l'impuissance du rêveur à ouvrir les yeux des autres sur quelque chose d'important, d'où, peut-être, la nécessité d'une

approche nouvelle. Rêver que l'on postule plusieurs emplois indiquera un besoin du même type en insistant sur la frustration grandissante du rêveur.

Nous pouvons aussi rêver d'un projet en cours ; dans ce cas, le subconscient se sert du rêve pour désigner un domaine où notre efficacité n'est pas ce qu'elle devrait être, où nos capacités sont mal utilisées, et où nous ne savons pas saisir de nouvelles opportunités.

Même les rêves qui se contentent de nous faire simplement revivre les incidents de la veille nous donnent généralement des indications précieuses sur les raisons de nos réussites et de nos échecs, et nous suggèrent de meilleures solutions pour l'avenir.

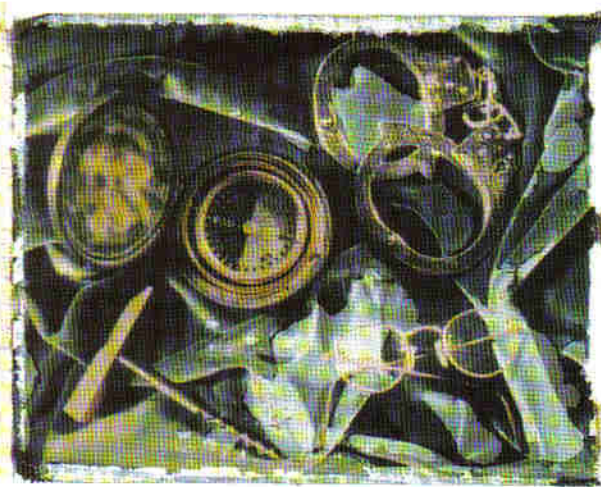
Serveur de restaurant

Si, au restaurant, le serveur s'occupe bien du rêveur, le rêve peut souligner l'importance d'une relation d'interdépendance. Rêver que l'on est mal servi ou traité indique un besoin de chaleur.



Police

La police peut rassurer, mais aussi représenter l'inhibition, la censure par le conscient des élans spontanés. Le fait d'être poursuivi par la police peut indiquer que le rêveur a besoin d'affronter les accusations d'une conscience coupable ou de tirer les enseignements de ses fautes passées.



Marin

En raison de leurs liens avec la mer, donc avec l'inconscient, les marins représentent le côté « aventureux » du rêveur, le désir qu'il a d'explorer les contrées inconnues de son Moi intérieur.

Bureaucratie

Rêver que l'on est aux prises avec la bureaucratie est souvent signe d'une froideur chez le rêveur ou chez ceux avec qui il est en contact. Le rêve peut alors faire ressortir le besoin d'une approche plus personnelle et plus attentive. Mais il peut également évoquer l'impuissance du rêveur à comprendre des problèmes complexes, ou encore signifier qu'il lui est nécessaire de faire plus attention aux détails à l'avenir.



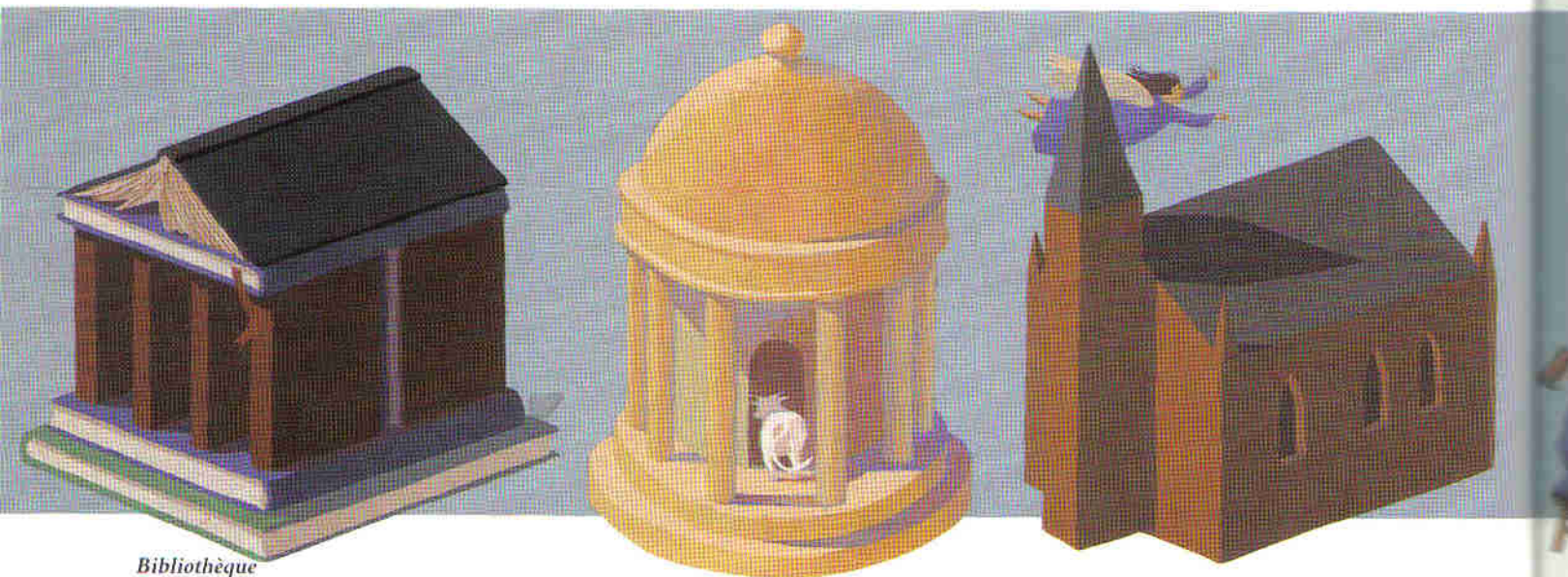
Maisons et immeubles

Les maisons représentent généralement le rêveur lui-même ; elles peuvent symboliser son corps ou son esprit. Comme le corps, la maison a deux faces ; elle a des fenêtres qui regardent sur le monde extérieur, des portes par où passe la nourriture, d'autres ouvertures pour rejeter les déchets.

C'est après avoir rêvé d'une maison que Jung formula sa théorie de l'inconscient collectif. Cette maison, qu'il ne connaissait pas, était pourtant la sienne ; après avoir exploré ses étages, il découvrit un escalier de pierre qui conduisait à une cave très ancienne et magnifiquement voûtée. Un autre escalier descendait dans une grotte rocheuse et basse, jonchée d'ossements, de débris de vases et de crânes

humains. Jung interpréta le rez-de-chaussée comme étant le premier plan de l'inconscient, et la grotte comme incarnant le monde de « l'homme primitif » qui était en lui et qu'il baptisa inconscient collectif. Freud, quant à lui, interprète le rêve de Jung comme l'accomplissement d'un désir ; il voit dans l'image des ossements et des crânes le symbole de *thanatos*, le désir de mort, peut-être dirigé contre la propre femme de Jung.

D'autres bâtiments qu'une maison peuvent représenter le Moi. Un palais de justice, par exemple, peut symboliser la faculté de jugement du rêveur et un musée représenter le passé, alors qu'une usine se référera à son côté créatif.



Bibliothèque

La bibliothèque représente typiquement le monde des idées et l'accès à la connaissance. Rêver que l'on est dérangé ou que l'on ne peut trouver un livre peut indiquer le besoin de concentration et de discrimination.

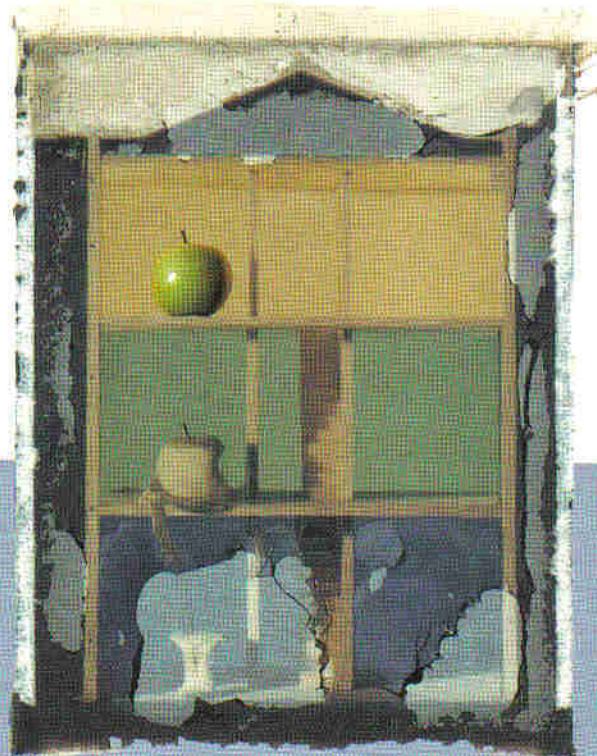
Lieu de culte

Une église, une cathédrale, un temple peuvent représenter la part spirituelle du rêveur, de la paix ou une grande sagesse. Le sentiment d'être étranger dans une église

rappelle au rêveur qu'il doit porter attention à sa vie spirituelle. Le rêve peut l'avertir qu'il doit faire preuve d'autodiscipline ou accorder plus de temps à l'exploration intérieure.

Porte

Une porte qui s'ouvre vers l'extérieur peut signifier que l'on doit être plus accessible aux autres ; vers l'intérieur, elle peut être une invitation à l'auto-exploration. Se sentir frustré parce qu'une porte est fermée à clé peut suggérer que l'on doit se mettre en quête de nouveaux talents ou de nouvelles idées qui, elles, serviront de clés.



Fenêtre

Chez Freud, les fenêtres et les portes sont des symboles sexuels féminins. Jung les associe à l'aptitude du rêveur à comprendre le monde extérieur. Regarder l'intérieur des autres par la fenêtre (du voyeurisme, pour Freud) peut indiquer que le rêveur ne s'intéresse pas assez à sa propre vie.



Pièces et étages

Comme l'esprit, la maison comporte différents niveaux et plusieurs compartiments, qui ont tous des fonctions différentes et qui sont reliés les uns aux autres par des escaliers et des portes. Dans les rêves, chaque pièce et chaque étage peut représenter différents aspects de la personnalité qui devraient être intégrés et reliés mais qui, souvent, ne le sont pas. Généralement, le salon représente le conscient et le préconscient, les caves l'inconscient, les pièces du haut la spiritualité et les aspirations supérieures du rêveur.

Maison non terminée

La maison représentant typiquement le Moi, une maison non terminée ou en mauvais état peut indiquer au rêveur qu'il lui faut remettre en cause certains aspects de son esprit ou de son corps.

Château fort

Rêver que l'on est à l'intérieur d'un château fort dénote chez le rêveur un sentiment de sécurité, mais peut aussi lui rappeler que la force de ses défenses psychologiques risque de l'isoler des autres.

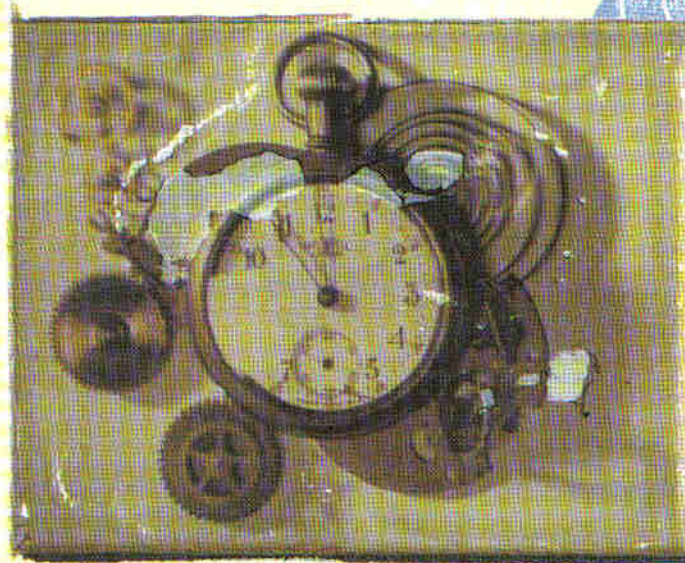


BARMBY

Objets

Pendules et montres

Les pendules et les montres représentent le cœur humain, par conséquent le côté affectif de la vie du rêveur. Une pendule arrêtée indique un certain détachement, parfois même l'absence d'émotions : une pendule « folle », qui tourne à toute vitesse, signifie que la charge émotive est trop importante.



Le monde onirique fourmille d'objets ; certains sont familiers au rêveur, d'autres étranges et impossibles à reconnaître. Tous ont un sens potentiel, les choses les plus insignifiantes fournissant parfois les associations et les amplifications les plus riches. Les associations, cependant, ne sont pas toujours obscures ; certaines sont même clairement liées à des expériences de l'éveil. Un appareil photo, par exemple, représente souvent le souhait de conserver le passé et peut-être de s'y accrocher ; le fait de cacher des objets dans un endroit sombre peut dénoter que l'on souhaite cacher sa personnalité. De même, une statue ou un buste symbolise souvent le désir de placer quelqu'un ou quelque chose sur un piédestal, mais aussi parfois l'éloignement et une difficulté d'accès.

Une bougie, ou une torche, évoque l'intellect ou d'autres formes de connaissance plus spirituelles, alors qu'une com-

mode ou un coffret peuvent être interprétés de plusieurs façons, depuis l'enfance (les souvenirs) jusqu'à la connaissance interdite (la boîte de Pandore). L'importance de l'objet vient surtout de sa fonction, même si sa forme, sa couleur et sa texture sont elles aussi significatives.

Les objets, tout comme les personnages oniriques, peuvent parfois symboliser des aspects de la personnalité du rêveur, de sa famille, de ses amis ou relations. Le rêveur peut construire des objets (bien ou mal) ou les détruire, et découvrir au cours de l'interprétation du rêve des motivations inconscientes, des ambitions ou des désirs enfouis.

Un portrait ou une photo suggère souvent le besoin de conserver une relation inchangée, ou le désir d'idéaliser le passé. Parfois, la photographie – qui, étant en deux dimensions, n'a pas de relief – représente l'incapacité du rêveur à voir la nature profonde d'une personne ou d'une situation.

Coquillages

Le coquillage est un symbole profondément spirituel qui représente souvent l'inconscient et, par ses liens avec la mer, l'imagination. Il incarne aussi le principe féminin en évoquant l'image de Vénus debout sur un coquillage.



Livres

Les livres ont plusieurs sens : sagesse, intellect, ou résumé de la vie du rêveur. L'incapacité à lire les caractères imprimés dans un livre indique au rêveur qu'il doit mieux développer son pouvoir de concentration dans sa vie éveillée.

Poubelle

La poubelle représente souvent des souvenirs ou des responsabilités non désirés, ou des aspects du Moi dont le rêveur souhaite se débarrasser.

Elle suggère, par conséquent, le désir d'un nouveau départ.

Miroir

Le fait de voir un visage inconnu dans un miroir est souvent le signe d'une crise d'identité. Si le visage est inquiétant ou effrayant, il peut représenter l'Ombre, l'archétype qui symbolise le côté sombre du rêveur. Quelqu'un qui sort d'un miroir peut signifier que de nouveaux aspects émergent de l'inconscient ; un miroir vide évoque l'esprit du rêveur avant que l'Ego y imprime des désirs et des images du Moi.



Théâtres et cirques

Le monde onirique est une scène, un théâtre où s'accomplissent des transformations magiques, où des images jaillissent des profondeurs de l'imagination, où se déroule la comédie de la vie. Certains rêves poursuivent cette métaphore jusqu'à sa conclusion naturelle et établissent leurs décors dans de vrais théâtres, des cinémas ou des cirques. Ces rêves sont généralement baignés d'une clarté et d'une netteté particulières – ce qui rappelle les qualités des « grands » rêves (voir page 30) –, avec des couleurs vives, une atmosphère d'excitation et d'espoir qui reflète le sentiment d'attente que nous ressentons dans ces lieux lors de notre vie de l'éveil.

Illusion à l'intérieur d'une illusion, un théâtre onirique peut paraître offrir au rêveur la compréhension du mystère qui réside derrière le monde des apparences. Cependant, le rêveur peut aussi découvrir le théâtre, le cirque ou l'écran entièrement vides et ressentir une solitude obsédante, comme s'il était exclu de la révélation qui va apparaître aux autres.

Si nous sommes nous-mêmes sur la scène, ou sur la piste du cirque, comme acteurs de la pièce, c'est peut-être que nous nous identifions avec le personnage ou le comportement qui y sont présentés. Mais rêver que l'on est simplement spectateur peut indiquer qu'il est dangereux d'être englué dans la toile de l'illusion, à moins que cela ne révèle le désir – non satisfait – de rejeter les conventions de l'existence courante et de faire partie du monde plus instinctif, plus coloré et plus séduisant symbolisé par la pièce représentée.

Les acteurs peuvent incarner des personnages importants de la vie du rêveur ou représenter l'archétype de la Persona, le masque que nous portons pour affronter le monde extérieur. L'interaction d'êtres humains et d'animaux peut symboliser l'interaction de l'esprit conscient et rationnel et de l'inconscient instinctif.





Clown

Le clown est un aspect du Tricheur archétypal qui fait des pitiés pour imiter la prétention et la stupidité des autres.

Acrobate

L'acrobate représente l'union de la force et de la grâce, autrement dit du masculin et du féminin. En montrant au rêveur qu'il ne peut espérer de véritable développement intérieur s'il ne prend pas de risques, les trapézistes incarnent le courage spirituel.

Dompteur

Comme la carte de la Force dans le jeu de tarot, qui montre une belle jeune femme tenant ouverte la gueule d'un lion, l'image onirique du dompteur de lion suggère que la douceur et la persuasion, tout aussi bien que la force, peuvent dompter la bête la plus sauvage. En dominant le roi des animaux, le dompteur triomphe symboliquement de ses bas instincts, non pas en les refoulant, mais au contraire en les plantant à sa volonté.

Avaleur de feu

L'aveleur de feu peut représenter l'aspect sauvage et colérique du Moi, mais aussi indiquer qu'il est possible de le contrôler. Il incarne souvent la maîtrise capable de domination.

Prestidigitateur

En accomplissant, grâce à ses artifices, des transformations qui pourraient nécessiter une vie d'entraînement à un vrai magicien, le prestidigitateur des rêves est le maître de l'illusion. Il est donc le maître des solutions rapides et matinales, mais aussi celui de l'artifice et de la tromperie.

Monsieur Loyal

Monsieur Loyal met en scène les talents des hommes et des animaux, et pourtant il n'accomplit aucun tour par lui-même. Il se nourrit des autres, et sa présence dans un rêve peut indiquer la nature stérile de ce genre de pouvoir.

Animaux savants

En représentant nos bas instincts, les animaux apprivoisés symbolisent la façon dont l'homme peut travailler avec son Moi primitif, en obtenant des résultats qui dépassent le domaine du conscient.

BARMBY

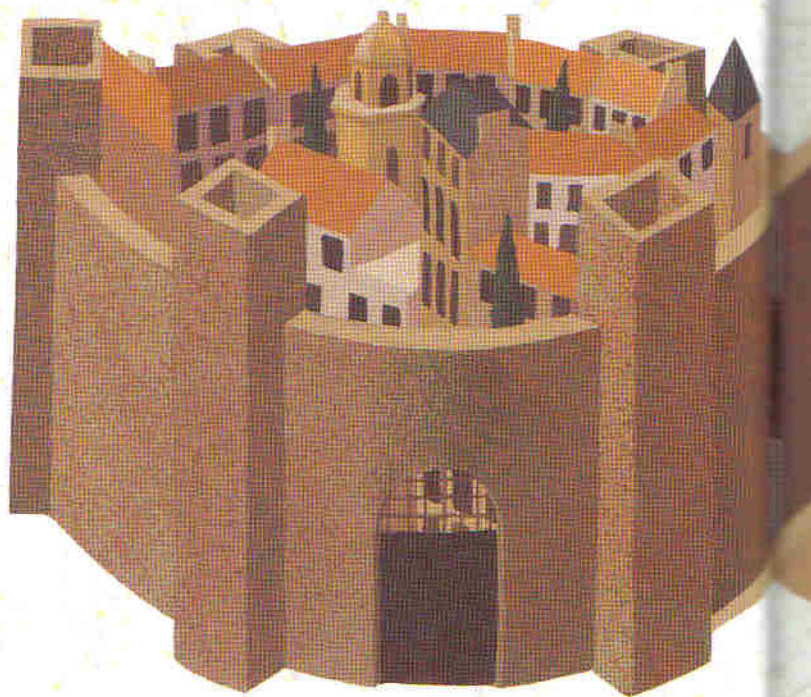
Villes et métropoles

Tout comme la maison représente le Moi dans la psychologie de Jung, la ville ou la métropole incarne la communauté, l'environnement social extérieur au Moi – comprenant la famille et les amis – et le dédale de responsabilités qui nous enveloppe inévitablement (comme un dédale de rues rayonnant à partir d'une place).

Une ville animée, dont toutes les maisons ont leurs portes et leurs fenêtres grandes ouvertes, et dont les cafés fourmillent de monde, représentera le côté chaleureux des relations qui existent entre le rêveur et les autres ; en revanche, une ville aux larges rues désertes et aux places désolées indiquera un sentiment d'isolement ou de rejet par la société.

Ville fortifiée

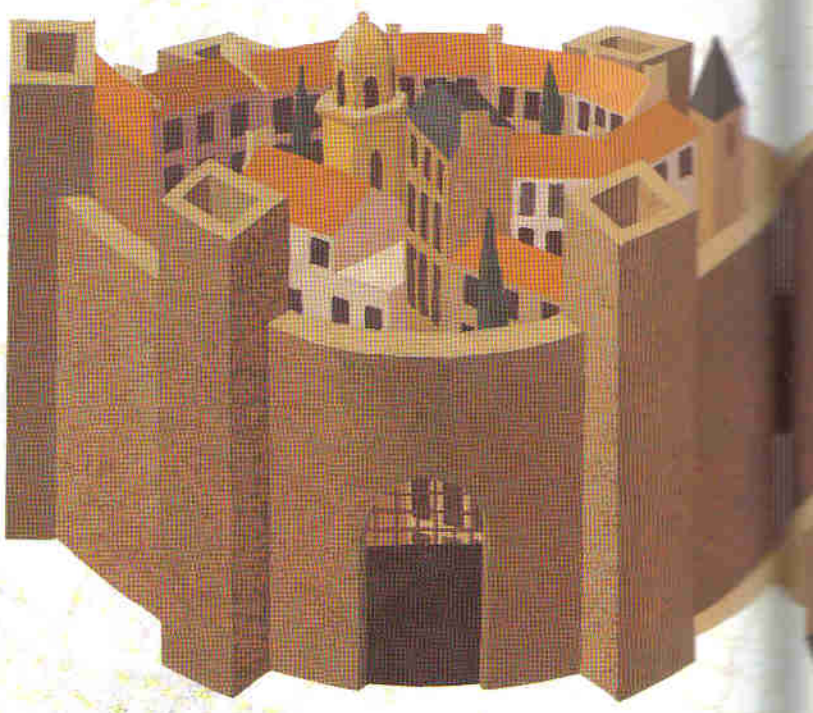
Un mur autour d'une ville ou autour d'une maison suggère l'exclusivité, le désir d'empêcher autrui d'entrer mais également de protéger ce que l'on aime. Le rêve peut signifier qu'un tel mur est nécessaire si l'on veut maintenir les valeurs sociales, mais il peut aussi inviter le rêveur à réfléchir sur ses implications et son utilité.



Une vaste cité sans âme peut signifier que le rêveur a de nombreuses relations mais peu d'amis intimes ; le rêve, par cette métaphore, conseillera au rêveur d'établir des relations plus intimes.

Des maisons qu'on distingue mal dans l'obscurité peuvent suggérer que le rêveur manque de compréhension envers les autres, ou peut-être qu'il se connaît mal.

Une ville souterraine ou sous-marine se réfère typiquement à l'inconscient du rêveur ; elle signifie qu'une connaissance de soi approfondie, loin de le détourner des autres, lui permet de découvrir les liens qui l'unissent à eux dans l'inconscient collectif.



Port

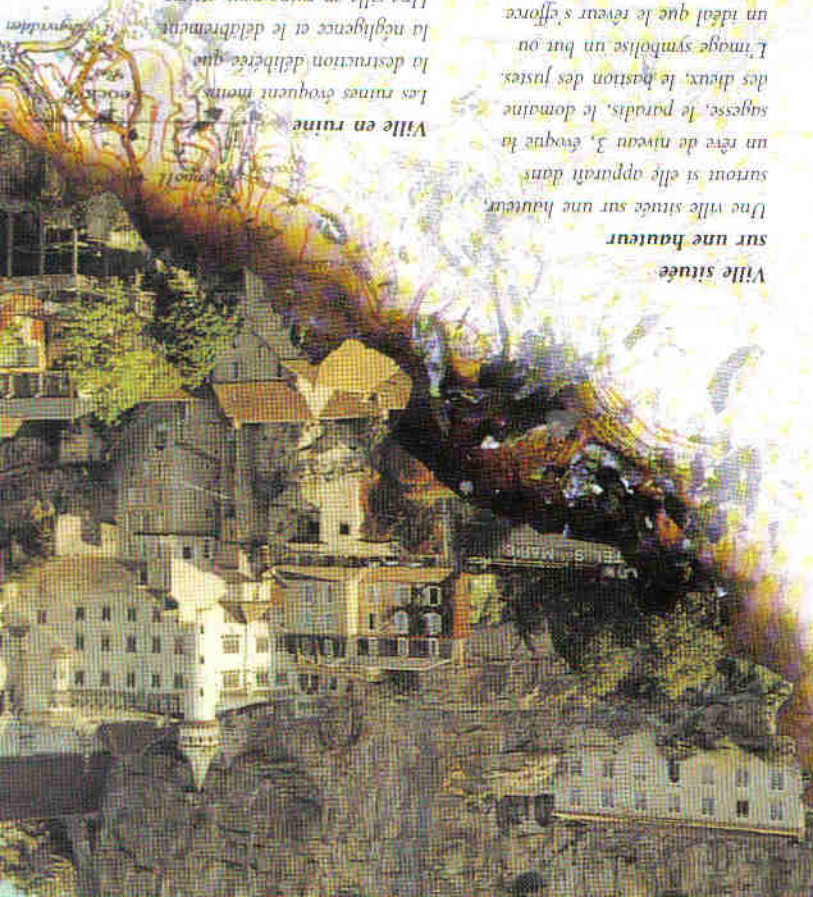
Dans le rêve, un port est presque toujours un point de départ. Il peut représenter des personnes que le rêveur doit laisser derrière lui pour plonger dans les eaux inconnues de son inconscient, ou des aspects du Moi qu'il doit abandonner.

Ville située sur une hauteur

Une ville située sur une hauteur, surtout si elle apparaît dans un rêve de niveau 3, évoque la sagesse, le paradis, le domaine des dieux, le bastion des justes. L'image symbolise un but ou un idéal que le rêveur s'efforce d'atteindre et lui donne l'assurance qu'il finira par réaliser ses ambitions.

Ville en ruine

Les ruines évoquent moins la destruction délibérée que la négligence et le délabrement. Une ville en ruine peut attirer l'attention du rêveur sur des relations sociales qu'il a négligées ou sur un idéal qu'il a délaissé.



Éléments naturels et saisons



À cause de leur relation avec les énergies naturelles et les rythmes de la vie, les éléments et les saisons sont fréquemment associés aux rêves de niveau 3, où ils deviennent des symboles du Moi du rêveur et des changements significatifs de sa vie. Pour les astrologues, les quatre éléments symbolisent les quatre qualités essentielles de l'humanité : la Terre la fertilité et la stabilité, le Feu l'ambition et la volonté, l'Eau l'imagination, l'Air l'intelligence.

Les fleuves et les rivières sont des métaphores particulièrement fortes du passage du temps. Rêver que l'on se trouve

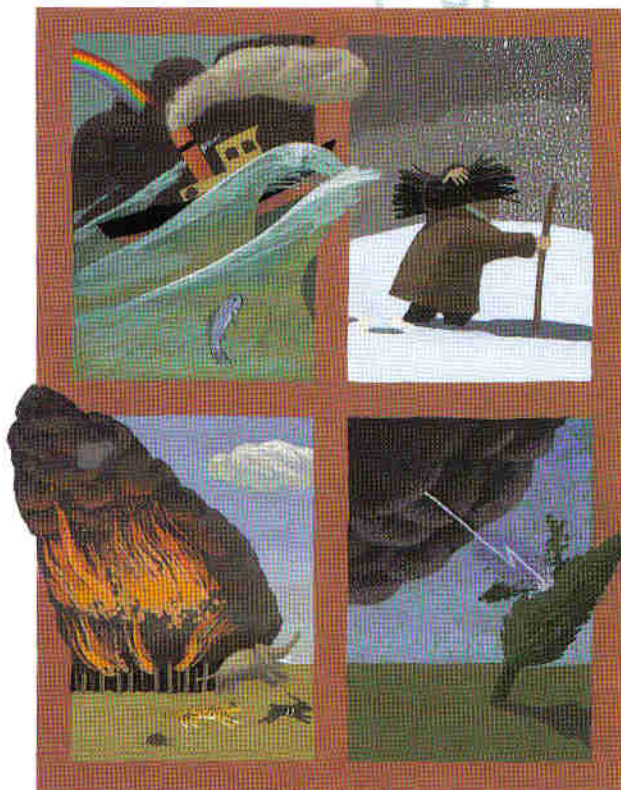
sur la berge d'une rivière peut indiquer qu'il est temps de faire une pause et de réfléchir sur le sens que l'on donne à sa vie. La rivière est aussi un moyen de rappeler au rêveur qu'il est toujours possible de contourner un obstacle au lieu de l'aborder de front, et que, comme le fleuve, la vie alterne les rapides bouillonnants et les bassins profonds et tranquilles, les hauts-fonds et les bas-fonds. L'eau étant l'un des grands symboles de l'inconscient, tenter de construire un barrage sur une rivière ou d'arrêter une fuite peut indiquer que le rêveur essaie de refouler le matériel qui coule de son inconscient.

Arc-en-ciel

Symbole propice universel, l'arc-en-ciel représente la rédemption, les bonnes nouvelles, les promesses et le pardon. Dans les rêves de niveau 3, il peut être associé à la recherche spirituelle du trésor de la connaissance de soi, ou du pont qui relie le ciel à la terre et que seul peut trouver l'esprit éclairé.

Mer

Pour Jung, le rêveur qui regarde la mer est prêt à affronter son inconscient. Quant aux créatures qui surgissent des profondeurs, elles représentent des forces archétypales essentielles. Pour Freud, la mer et la marée montante sont des symboles primitifs de l'union sexuelle.



Neige

La neige en train de fondre évoque les peurs et les obstacles qui s'écartent du chemin du rêveur ; la neige peut aussi symboliser la transformation et la purification. La glace indique la pétrification, l'arrêt de la progression ou un obstacle qui s'oppose au flot créatif jaillissant de l'esprit du rêveur. Elle peut aussi indiquer un manque de chaleur humaine ou encore un manque d'attention envers ses propres sentiments.



Éclairs

L'éclair symbolise l'inspiration, mais il avertit aussi le rêveur que l'éclair peut détruire. Éclairs et tonnerre rappellent également la puissance redoutable de la nature et les forces réprimées par le contrôle du conscient.



Le printemps est le signal implicite d'un nouveau départ. L'été indique l'accomplissement et le besoin de jouir des plaisirs de l'existence ; il symbolise aussi le conscient, la prévoyance, la clairvoyance. L'automne et l'hiver représentent l'inconscient, la face obscure et cachée du Moi du rêveur ; ils peuvent également souligner la nécessité d'une période de jachère, d'un temps d'incubation avant le jaillissement de nouvelles idées. L'automne et l'hiver

signifient fréquemment que, même pendant la mort apparente, la vie continue, poursuivant son travail souterrain, jusqu'au moment de la régénération et de la renaissance.

La pluie représente souvent la nature illusoire des contraires, le côté imaginatif et le côté rationaliste de l'esprit. Elle souligne souvent qu'il est important d'unifier les éléments apparemment disparates qui peuplent la vie intérieure et extérieure du rêveur.

Symbole alchimique

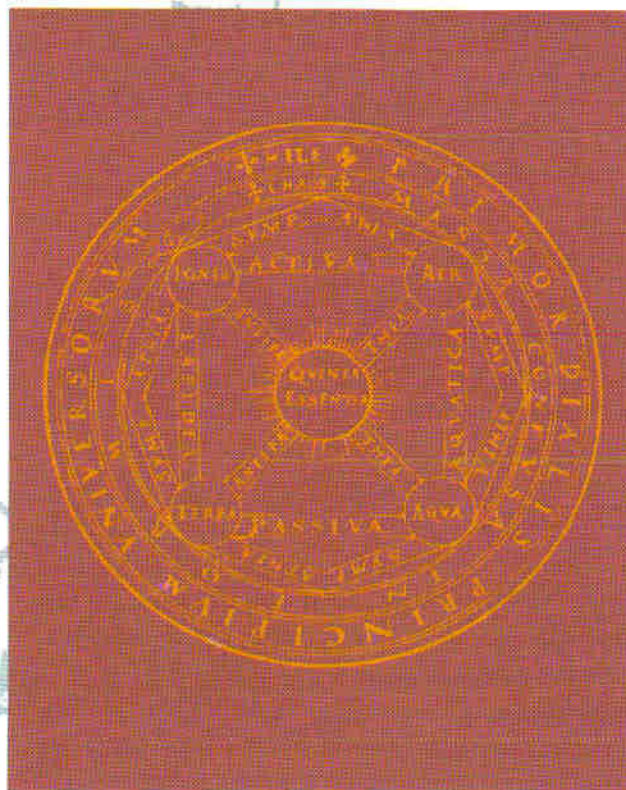
Ce diagramme provenant d'un manuscrit alchimique du XVII^e siècle représente l'univers. En son centre se trouve la « cinquième essence », le pouvoir mystique qui lie les quatre éléments et apparaît parfois en rêve.

Feu

Si le feu consume, il nettoie également. Dans les rêves, il évoque le besoin de sacrifice, mais aussi la promesse de nouvelles opportunités. Le feu, énergie masculine, représente ce qui est ouvert, positif, conscient. Cependant, le feu qui devient incendie signifie qu'il est nécessaire de mieux contrôler une passion ou une ambition débridée.

Terre

Rêver qu'on est assis ou couché sur le sol évoque l'importance du réalisme, la fin d'une débauche extravagante d'imagination. La terre peut aussi symboliser la fertilité ; comme l'eau, elle représente parfois l'élément féminin. Une terre stérile peut indiquer le jaillissement de nouvelles idées, quand les graines semées auront germé.



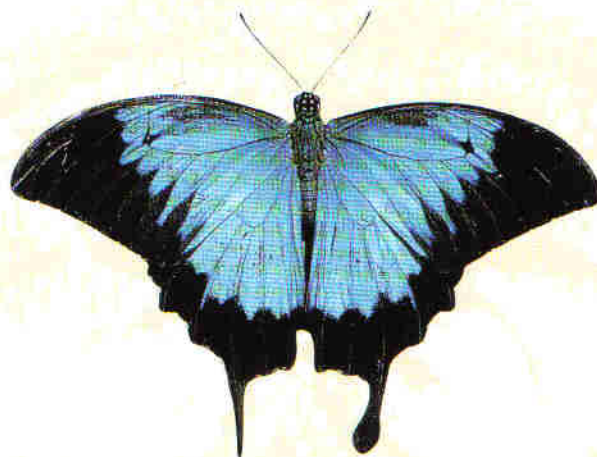
Air

L'air est associé à la sagesse et à la clarté d'esprit. Le rêveur peut parcourir la campagne en faisant de grands bonds, redescendre en planant vers le sol, voyager en ballon ou sur un nuage. L'air symbolise le domaine spirituel, mais le rêve peut également avertir du danger qu'il y a à perdre le contact avec la réalité.

Eau

L'eau, source de la créativité, est le symbole par excellence de l'inconscient, des profondeurs de l'imagination. Rêver que l'on est en train de nager indique que l'on devrait s'aventurer dans ce royaume de l'inconscient ; si l'on se débat pour rester à la surface, il vaut mieux attendre encore et mieux se préparer à cette découverte.

Animaux



BARMBY

Les animaux sont des symboles oniriques essentiels qui portent généralement un message universel ; s'ils apparaissent sous une forme familière au rêveur, leur signification devient plus

personnelle. Les animaux oniriques peuvent être réels (universels ou spécifiques) ou imaginaires – ce sont, alors, des animaux rencontrés dans des films, des mythes ou des contes de fées. Parfois, les rêves peuvent fonctionner avec des associations où les animaux font partie de locutions et des clichés de la langue idiomatique (le renard est associé à la ruse, l'éléphant à la mémoire, le porc à la glotonnerie, etc.).

Les animaux ont toujours incarné nos énergies et nos désirs naturels, instinctifs et parfois inférieurs. Dans les rêves, ils symbolisent des aspects sous-estimés ou refoulés du Moi et nous mettent en contact avec une source d'énergie transformatrice qui plonge profondément dans l'inconscient collectif. Dévorer un animal peut représenter l'assimilation de la sagesse naturelle, de même que, dans

Papillons

Les papillons symbolisent souvent l'âme et sa transformation après la mort. La mythologie taoïste nous rapporte l'histoire du sage Chuang-Tzu, qui ne savait pas exactement s'il était un homme qui avait rêvé une nuit qu'il était papillon, ou un papillon en train de rêver qu'il était homme.

le mythe nordique, Siegfried apprend le langage des animaux après avoir mangé le cœur du dragon Fafnir.

Selon le cas, les animaux oniriques sont menaçants ou

gentils, sauvages ou apprivoisés, et leur comportement peut donner d'importantes indications pour l'interprétation du rêve. Ils peuvent même parler ou changer de forme. Dans la tradition indienne nord-américaine, le chaman recherche en rêve l'animal dont le pouvoir magique lui servira de guide au cours de son voyage dans les autres mondes.

Le chien représente la dévotion – symbolisée par Argos, qui le premier reconnut Ulysse à son retour –, mais il peut aussi incarner la force destructrice des instincts mal employés ou négligés – tout comme les chiens d'Artémis, déesse grecque de la Chasse, mirent en pièces Actéon, qui l'avait surprise au bain. Les chats font partie des animaux oniriques les plus courants, et évoquent souvent l'intuition féminine et le pouvoir d'imagination de l'inconscient.





Cheval

Le cheval symbolise généralement l'humanité contrôlant les forces sauvages de la nature. Un cheval ailé ou volant peut représenter la libération d'énergie nécessaire à une progression spirituelle ou psychologique. Pour Freud, un cheval sauvage incarne le père sous son aspect menaçant et redouté.

Bêtes sauvages

D'après Freud, les bêtes féroces et sauvages représentent les pulsions passionnées dont le rêveur a honte, pulsions d'autant plus variées et menaçantes que les animaux sont plus nombreux et plus diversifiés.

Lion

Le lion apparaît presque invariablement dans les rêves comme un symbole royal de puissance et d'orgueil ; il représente souvent l'aspect archétypal du père, autoritaire mais admiré.

Poisson

Le poisson symbolise généralement le divin et incarne souvent la nourriture spirituelle des hommes. Dans le rêve, il peut aussi représenter des incursions dans l'inconscient. Des poissons pris dans un filet et ramenés à la surface peuvent évoquer la remontée de l'inconscient dans le conscient.

Oiseaux

Dans la plupart des cultures, les oiseaux symbolisent un Moi supérieur ; toutefois, les petits oiseaux qui restent près du sol représentent une sagesse instinctive plus accessible. La colombe figure fréquemment la paix et la réconciliation.

Singes

Les singes représentent souvent le côté joueur et malicieux du rêveur. Ils peuvent symboliser un aspect du conscient immature mais instinctivement doué de sagesse, et qui cherche à s'exprimer. En Orient, les singes incarnent également l'esprit indompté.



Nombres et formes

Un

Un est le premier, le point de départ d'où toute la Création découle, le principe unique dont est née la diversité. Dans les rêves, il peut représenter la source de toute vie, le fondement de l'être humain, le centre immobile autour duquel tourne le monde, ou encore l'expression, sous une forme tangible, de la vacuité du cercle.

L'interprétation onirique populaire a toujours accordé une grande importance à l'apparition des nombres et des formes dans les rêves.

Jung remarqua la récurrence des formes archétypales comme les cercles, les triangles et les carrés dans les rêves et les dessins griffonnés de ses patients. Lorsque ces derniers commençaient à retrouver leur santé psychologique, les figures et les motifs en forme de mandala, comportant des carrés et des cercles rayonnant d'un point central, devenaient de plus en plus fréquents. Jung voyait une ressemblance frappante entre ces schémas géométriques et les diagrammes religieux, instruments de contemplation des bouddhistes.

Lorsque Jung eut identifié cet archétype géométrique, il en trouva des équivalents dans tous les mythes et systèmes de croyance du monde. Le mandala lui apparut « en tant que totalité psychique, autoreprésentation d'un processus psychique de centrage de la personnalité ».

Les nombres représentent aussi les énergies archétypales de l'inconscient collectif et jouent un rôle essentiel dans les traditions symboliques, mythologiques et occultes du monde. Dans beaucoup de cultures, les chiffres trois et sept sont divins, et leurs apparitions en rêve sont des révélations des dieux. Pour Freud, les nombres oniriques sont généralement des « allusions à des sujets qui ne peuvent être représentés autrement ».

Les nombres oniriques n'apparaissent pas toujours sous leur forme habituelle. Le rêveur, lorsqu'il se souvient de son rêve, s'aperçoit que les objets ou les personnages lui ont été présentés selon un certain schéma numérique, ou que les actions se sont répétées un certain nombre de fois. L'interprétation onirique et l'amplification peuvent, en se concentrant sur ces nombres, déterminer leur signification pour le rêveur.

Deux

Deux est le nombre de la dualité, de la symétrie divine et de l'équilibre. Il représente l'union du masculin et du féminin, du père et de la mère, et des opposés qui émergent du un et définissent le monde créé.

Trois

Chiffre parfait pour Pythagore, le trois représente la synthèse et la triple nature de l'humanité : l'union du corps, de l'esprit et de l'âme. Trois est aussi le symbole de la force créatrice active incarnée dans le père, la mère et l'enfant, ainsi que dans la Sainte Trinité.

Quatre

Quatre est le chiffre du carré, de l'harmonie et de la stabilité dont dépend le monde. Il est relié aux quatre saisons, aux quatre points cardinaux, aux quatre éléments — terre, air, feu, eau — et, pour Jung, aux quatre fonctions mentales — pensée, sensibilité, raisonnement, intuition.

Cinq

Cinq est le chiffre du pentacle, l'étoile à cinq branches qui représente l'humanité, le lien entre les cieux et la terre, les pieds sur le sol, les bras tendus vers l'horizon et la tête dans le ciel.

Six

Six, chiffre de l'amour, représente la perfection. Dans les rêves, il incarne l'élan vers une compréhension et une harmonie intérieure nouvelles.

Sept

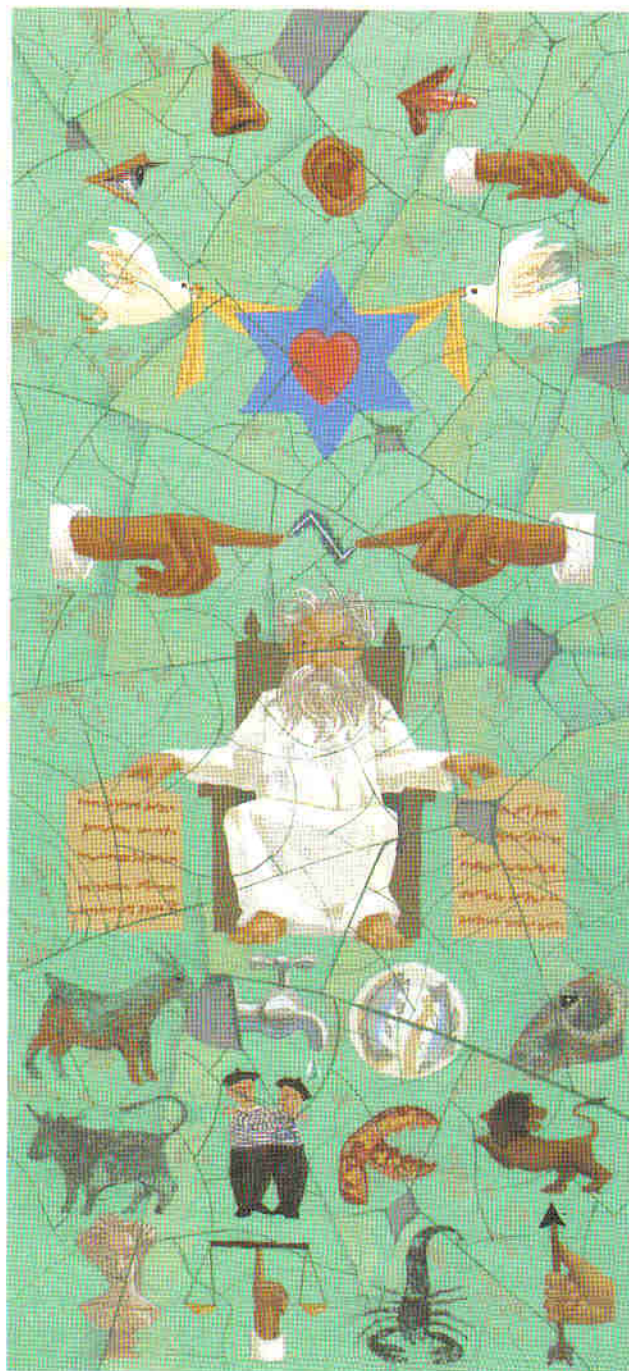
Dans le christianisme et l'hindouisme, sept est le chiffre de Dieu, le chiffre mystique. Dans les rêves, c'est le symbole du risque, de l'opportunité, du pouvoir de transformation intérieure.

Huit

Huit est le symbole de l'initié, du noble chemin octuple du Bouddha, de la régénération et du recommencement.

Neuf

Trois multiplié par lui-même, neuf est le chiffre de l'indestructibilité et de l'éternité. Ses multiples ont la propriété remarquable de pouvoir toujours se réduire à nouveau à neuf quand on additionne leurs composantes : ainsi, 18 (9×2) s'écrit 1 plus 8, soit neuf; de même avec 72 (9×8), 81 (9×9), etc.

**Dix**

Dix est le nombre de la loi, des dix commandements et des incarnations de la divinité hindoue Vishnu, protecteur du bien et destructeur du mal.

Onze

Onze est le commencement d'un voyage ou le nombre de la transgression. Il rappelle au rêveur qu'un nouveau départ (un) n'implique pas forcément l'abandon de ce que l'on a déjà acquis (dix).

Douze

Douze est le nombre d'un nouvel ordre spirituel, des disciples du Christ — détenteurs terrestres de la vérité spirituelle — et des signes du zodiaque.

Zéro

Le zéro, ou cercle, représente l'infini, le vide, le non-manifeste, la vacuité ineffable et inconnue d'où fut créée la multiplicité de la vie et à laquelle elle finira par retourner. Il peut aussi signifier le principe féminin, la porte d'entrée des mystères ou le sentiment d'accomplissement.

Couleurs

Si l'on réveille un rêveur pendant une période de sommeil paradoxal, il rapporte presque invariablement qu'il était en train de rêver en couleurs. Les couleurs elles-mêmes forment souvent l'un des aspects les plus révélateurs de l'imagerie onirique. Elles sont aussi un élément clé de tous les grands systèmes symboliques. Les gens qui affirment ne rêver qu'en noir et blanc occultent probablement le souvenir de la couleur dans les quelques secondes qui suivent le réveil.

Comme avec d'autres symboles, le sens des couleurs varie d'un individu à l'autre, en fonction des associations particulières réalisées dans l'inconscient. La signification univer-

selle des couleurs doit cependant être prise en considération. Les couleurs primaires sont généralement les plus significatives. Le violet, combinaison du rouge et du bleu, possède une qualité énigmatique, particulièrement mystique, qui suggère à la fois une union et une tension dans le dualisme des forces créatrices de l'univers.

L'or et l'argent représentent traditionnellement le Soleil et la Lune, le masculin et le féminin, le jour et la nuit. Pour Jung, ces teintes incarnent le conscient et l'inconscient, et leur juxtaposition indique la voie vers l'intégrité psychique.



Brun

Le brun représente généralement la terre. Pour Freud, c'est un symbole de fixation anale.

Rouge

Le rouge est la couleur de la vitalité, de la passion, de la colère et de l'excitation sexuelle. Le vin rouge est souvent associé à l'excès et à la sensualité. Plus profondément, il peut représenter l'altération de la conscience, associée à Dionysos, le dieu grec du Vin.



Orange

L'orange est la couleur de la fertilité, de l'espoir, des nouveaux départs et de la spiritualité naissante.

Jaune

Dans le système symbolique de la Chine impériale, le jaune était consacré à l'empereur. Dans les rêves, cette couleur peut représenter l'usage avisé de l'autorité et du pouvoir ou, à l'inverse, l'humilité.

Vert

Le vert est la couleur de la nature, des éléments, des forces de régénération qui apportent une nouvelle vie après la mort.

Bleu

Le bleu, quand il apparaît dans les rêves, est une couleur essentiellement spirituelle. Il suggère l'infinité du ciel et de l'espace, mais aussi le manteau de la reine du Ciel, forme symbolique de la Vierge Marie.

Sons et voix

Les sons jouent un rôle important dans l'interprétation des rêves. La musique, surtout, est généralement chargée de sens. Une mélodie peut faire l'objet d'associations personnelles, mais il arrive que seuls le titre ou les paroles (même non chantées) soient significatifs. La musique peut également porter un message spécifique, même si le rêveur ne reconnaît pas l'air qu'il entend ou ne s'en souvient pas au réveil. Elle peut par exemple indiquer un danger, référence



Sifflement

Curieusement, le sifflement porte parfois une magie sous-jacente, comme lorsque le marin siffle pour appeler le vent. Une autre connotation possible est le lien tissé entre les humains et les animaux, comme lorsqu'un maître siffle son chien.



Trompettes

Le son de la trompette est traditionnellement un appel aux armes ou à l'action ; il signifie que le rêveur doit réveiller son potentiel caché ou être plus attentif aux nécessités pressantes de l'existence.



à la flûte de Pan qui entraînait les mortels hors de l'univers rationnel et dans le monde primitif de la nature. La harpe, les instruments à cordes peuvent être des symboles du Moi spirituel. Les voix inconnues ou à peine audibles posséderont cette même qualité mystique ; elles signifient souvent que le rêveur doit écouter plus attentivement le message de sa sagesse intérieure.

Fantômes et démons

Les sorcières, les vampires, les loups-garous et les fantômes voilés des rêves d'enfant symbolisent souvent les aspects du Moi que le petit est incapable de comprendre ou d'intégrer à sa vision du monde.

Si les monstres de l'enfance persistent dans les rêves de l'adulte, il est possible que le travail de compréhension et d'intégration soit inachevé. Le rêveur, effrayé par les forces qui se trouvent hors d'atteinte de son conscient, essaie peut-être encore de réduire la réalité à des dimensions claires.

Comme pour tous les cauchemars, ce genre de rêve veut obliger le rêveur à se retourner et à faire face aux puissances des ténèbres qui le poursuivent, pour se rendre compte que seule la peur les transforme en monstres. C'est en reconnaissant et en acceptant les nombreuses énergies qui forment notre psyché que nous arriverons à mieux comprendre notre conscient et notre inconscient.

Les Tibétains comparent les monstres oniriques aux démons menaçants et aux divinités gardiennes, ces forces contenues dans le Moi qui, utilisées correctement, peuvent détruire l'ignorance, l'illusion et les motivations fallacieuses. Un texte du XIX^e siècle sur l'interprétation des rêves considérait même que rêver de fantômes était de bon augure et annonçait d'heureuses nouvelles. Essayer de voir un monstre comme une force potentiellement bénéfique peut parfois aider quand les interprétations plus évidentes échouent.

Fantômes et spectres

L'image d'un fantôme indistinct et sans substance peut représenter un savoir caché dans le subconscient, auquel le conscient cherche à donner une forme et qu'il veut faire apparaître. Ce genre d'image peut aussi révéler la peur de la mort ou du néant. Les rêves de spectre planant au-dessus du corps endormi du rêveur sont parfois interprétés comme des expériences extra-sensorielles dans lesquelles « l'âme » du rêveur ou son corps onirique paraît quitter sa forme physique.



BARMBY

Impossibilités

Les rêves ignorent les règles et les limites de la vie de l'éveil. Ils fonctionnent dans le monde de l'imagination, en nous rappelant que la conscience a bien d'autres manières de percevoir la réalité que la façon « normale ». A l'instar de la technique *koan* des bouddhistes zen, qui posent aux initiés des questions impossibles, les rêves peuvent délibérément déformer la réalité de l'éveil, secouant ainsi le kaléidoscope mental du rêveur et produisant de nouvelles juxtapositions d'idées et d'expériences, qui donnent naissance à de nouveaux schémas de pensée ou de comportement.

Quand un rêve est composé d'éléments qui paraissent aberrants à l'esprit éveillé, cette incongruité même peut représenter le noyau central de l'interprétation. L'une des manifestations en est la relation inversée. Un quai de gare, par exemple, peut se déplacer vers un train immobile : une façon d'indiquer au rêveur qu'il doit approcher la vie sous

Absurdités

Des trains ou des voitures qui roulent sur l'eau, des bateaux qui naviguent sur la terre, le rêveur lui-même qui nage dans un champ de blé : autant d'exemples de la façon dont les rêves juxtaposent des éléments apparemment incompatibles. Ce genre d'incongruité rappelle au rêveur que les possibilités de la vie sont infinies et qu'il doit faire preuve d'esprit d'aventure.





Peintures parlantes

Les rêves où l'on voit des personnages parler ou bouger dans des tableaux se réfèrent généralement au pouvoir d'imagination du rêveur, en insistant sur les domaines dans lesquels l'imagination aide ou au contraire bloque son développement psychologique.

un jour nouveau. Le rêveur peut se voir revêtu des attributs d'un autre sexe : allusion à son manque d'intérêt pour l'Anima ou l'Animus, son aspect féminin s'il est un homme, masculin s'il est une femme. L'hiver et l'été seront associés ou inversés, les fleurs s'épanouissant, par exemple, sur un champ de neige. Ce genre d'inversion est parfois destiné à montrer au rêveur que considérer toutes choses en termes de contraires (dont les forces qui s'opposent dans son esprit) est restrictif : ce n'est qu'en réunissant ses énergies que l'on peut réaliser pleinement son potentiel.

Transformations



Nous vivons dans un monde où les transformations dansent autour de nous comme des ombres par un jour de soleil et de vent. L'alternance sans fin des saisons, les cycles de la terre et du soleil, la jeunesse se muant en vieillesse, le présent se fondant dans le passé : tout cela est inextricablement lié à notre vie.

Notre perception de ce monde en évolution constante est aussi instable que le monde lui-même. Les objets paraissent subtilement différents, chaque fois que nous les regardons, selon notre angle de vision, notre humeur du moment, notre degré d'attention et les jeux de lumière. Le même schéma de flux et de reflux affecte notre perception de nous-mêmes et des autres, en particulier notre approche des personnalités et des caractères.

Il n'est donc pas surprenant que les transformations jouent un rôle essentiel dans nos rêves. Elles servent souvent de raccourci, de pont entre le sujet d'un rêve et le suivant, en reliant les images entre elles à la manière du fondu-enchaîné d'un film. Elles peuvent également être significatives en elles-mêmes, en attirant notre attention sur les relations profondes qui existent entre les diffé-

rents aspects de notre vie et les préoccupations de notre inconscient.

Parfois, c'est une scène entière qui se transforme, comme une vision fabriquée par un enchanteur. Il est assez courant que le rêveur lui-même se transforme, un homme se muant en femme, un jeune devenant vieux, un vainqueur victime.

Dans le processus d'analyse des rêves, les métamorphoses fournissent parfois les clés les plus importantes. Une pièce sale et en désordre qui devient propre et nette peut signifier la fin d'un danger moral ou spirituel ; un animal transformé en être humain peut représenter le redressement ou la transcendance des instincts primitifs du rêveur ; un être humain changé en animal peut indiquer une recherche dans un domaine fondamental de la psyché, ou la redécouverte d'émotions naturelles et spontanées.

Les artisans de la transformation – sorcier, magicien ou chaman – apparaissent parfois dans les rêves. Bien qu'ils soient situés à l'extérieur du monde social et rationnel, ils ont le pouvoir de le changer. Ce genre de figure peut être une manifestation du Tricheur archétypal (voir page 36), qui survient souvent quand l'Ego

est dans une situation dangereuse de par sa propre faute, à la suite d'une erreur de jugement ou d'une défaillance morale.

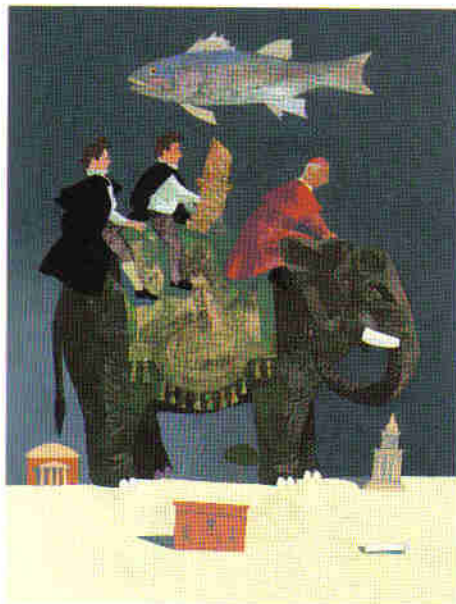


Rêveur transformé en plante

Devenir une plante (ou un arbre, comme Daphné dans le mythe grec) est normalement une image de nature et d'intégration ; pour certains rêveurs, cependant, l'impossibilité de se déplacer peut être significative.

Maison transformée en voiture

La maison étant un symbole classique du Moi, une maison qui se transforme en quelque chose d'autre représente probablement un commentaire du rêve sur l'état de la psyché du rêveur. Une maison qui se métamorphose en voiture indique l'importance de la mobilité et du progrès, mais avertit aussi de la perte des fondations stables de la vie. D'autres fois, ce genre de rêve peut indiquer que le rêveur perd sa sensibilité et devient comme une mécanique, autoritaire ou impitoyable dans la poursuite de ses objectifs personnels ou professionnels.



Mots transformés en images

Freud interpréta un jour l'éléphant du rêve d'un patient comme un jeu sur le mot « trompe » — la trompe de l'animal et le verbe « tromper ». Ce genre de jeu de mots peut permettre à l'esprit qui rêve de donner une forme visuelle à des sentiments abstraits.

Mythes et légendes

Dans la Grèce antique, *muthos* (d'où vient le mot « mythe ») a d'abord signifié « mot », « récit » ou « fable », puis son sens s'est étendu à « fiction » et même à « mensonge », distinct de *logos*, « parole de vérité », « discours », « science ». Aujourd'hui, on pense plutôt que le mythe contient ses propres vérités et que nombre de celles-ci, qui transcendent le temps et le lieu, sont chargées d'une signification essentielle profondément enfouie dans la psyché. Si, comme Jung le croyait, les rêves et les mythes proviennent des mêmes racines de l'inconscient collectif, il n'est pas surprenant que l'on puisse trouver des éléments mythiques dans les rêves, même chez des gens qui ne gardent des mythes qu'un vague souvenir scolaire.

Jung recommandait de puiser dans les mythes comme dans un répertoire analogique susceptible d'aider le rêveur

Sirène

Associait le symbolisme du poisson et de la féminité, la sirène est une image puissante de cet « autre » mystérieux qui hante et fascine la psyché masculine. Dans les rêves, la sirène incarne typiquement l'Anima ; elle apporte la sagesse cachée, et en même temps, tentatrice séduisante, elle attire les énergies masculines, ouvertes et actives du conscient, dans les profondeurs inconnues de l'inconscient.

Le héros et la jeune fille

Le héros qui vient porter secours à une jeune fille est un symbole commun aux mythes et aux contes de fées. Ce héros, généralement un prince ou un guerrier courageux, peut représenter le côté noble et pur de l'inconscient, l'aspect qui, parce qu'il n'est pas limité par la sagesse conventionnelle, ose se mettre en quête de la vérité. La jeune fille est souvent emprisonnée dans un château par un père (ou un beau-père) méchant ; son incarcération représente la répression de la sagesse inconsciente par un conscient inflexible.



BARMBY

à trouver la signification d'un rêve ; c'est ce qu'il appelle le processus d'amplification (voir page 31). Avec les rêves de niveau 3, l'amplification est rendue plus facile du fait que le matériel onirique contient souvent des thèmes mythologiques explicites qui représentent les énergies archétypales de l'inconscient collectif sous une forme personnalisée, et qui indiquent la relation de ce genre d'énergie avec les circonstances de la vie du rêveur.

Les images mythiques survenant dans les rêves des Occidentaux font souvent appel aux équivalents grecs, égyptiens et chrétiens, issus des mythologies qui nous sont les plus familières. Le Dieu ressuscité, le Héros, le Sauveur, le Triporteur, le Vieux Sage et la Jeune Fille sont tous des archétypes récurrents. Parfois, le contenu mythique est clair : une princesse dans une tour, par exemple, est indubitablement un personnage de légende (son apparition venant peut-être d'un souvenir de conte de fées). On rencontre cependant des références moins directes, comme le Héros prenant la forme d'une vedette du sport ou de l'écran, ou encore, de façon moins évidente, celle de quelqu'un qui se porte vaillamment à notre secours dans un contexte plus terre à terre (par exemple pour réparer une voiture en panne).

Le Héros, redresseur de torts et protecteur des opprimés, représente la vertu, l'intégrité, la force et le courage. C'est l'un des plus puissants archétypes. Dans le rêve d'une femme, il représente l'Animus (l'aspect masculin qui se cache dans le féminin) ; dans le rêve d'un homme, il sert souvent d'accomplissement, extension fantastique de l'idéal de l'Ego du rêveur.

Le Héros est à l'opposé de l'Ombre, bien qu'une partie de la tâche du rêve soit d'aider le rêveur à réconcilier ces deux aspects de lui-même pour atteindre enfin à un degré de compréhension du Moi plus mature et plus réaliste.

Dionysos

Chez les Grecs, Dionysos – appelé Bacchus dans la mythologie romaine – était le dieu de la Nature, du Vin, de la Fertilité et de l'Extase sacrée. Ses compagnes étaient les Ménades ou Bacchantes, femmes demi-nues et échevelées qui dansaient avec une frénésie extatique, déchirant les animaux sauvages pour manger leur chair crue. Dans les rêves, Dionysos peut représenter des états supérieurs de notre conscience ou la reconnaissance de nos énergies primitives et profondément instinctives. Pan, mi-homme, mi-chèvre, remplit la même fonction. Symbole des énergies instinctives, il nous rappelle, lorsqu'il apparaît dans les rêves, la beauté de la nature, des forces de la fertilité et du développement masculins.



Étoiles et planètes

A travers l'histoire et dans toutes les cultures, les hommes ont essayé de lire leur destin dans le ciel nocturne. Fascinée par les mouvements des corps célestes, chaque grande civilisation a établi ses propres théories permettant de les associer aux puissances mystiques qui déterminent notre destin.

Les rêves célestes de niveau 3 portent souvent la notion de la nature éternelle et immuable de la réalité ultime. Nous nous confondons alors avec les étoiles, notre identité se dissolvant dans les lointains espaces de l'univers.

Les étoiles et les planètes portent rarement, même dans les rêves de niveaux 1 et 2, des connotations négatives, bien que certains rêveurs les interprètent comme un accent mis sur l'insignifiance de la vie humaine en face des vastes forces anonymes de l'univers.

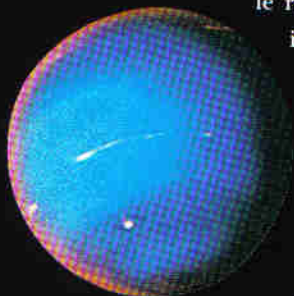
L'esprit qui rêve utilise parfois les planètes comme des métaphores, en s'inspirant de leurs liens avec la mythologie. Mars est ainsi associée avec la guerre, la passion et la rage, Vénus avec l'amour et l'érotisme, Jupiter avec la plénitude, le plaisir et le bien-être, Saturne avec la sagesse, la virilité, Pan et (parfois) le Diable.

Les planètes apparaissent généralement seules dans les rêves ; s'il y en a plus d'une, c'est leur juxtaposition qui est importante. Le Soleil et la Lune ensemble peuvent représenter la relation entre le conscient et l'inconscient ou entre le rationnel et l'irrationnel ; Saturne et Vénus peuvent incarner la relation entre masculin et féminin.

Comme les rêves fourmillent de paradoxes, on ne s'étonnera pas que regarder vers le ciel soit une façon de regarder vers l'intérieur. Ainsi, l'examen du ciel nocturne pourra apparaître comme un symbole de l'observation de l'inconscient, où les possibilités infinies de l'imagination rapetissent les soucis quotidiens et les rendent insignifiants.

Étoiles

Les étoiles, qui représentent le destin et les puissances célestes, symbolisent également les niveaux supérieurs de conscience du rêveur. Une seule étoile plus brillante que les autres peut signifier le succès dans une compétition, mais aussi servir à rappeler au rêveur ses responsabilités envers ceux dont les capacités sont moindres. Cependant, l'étoile la plus brillante peut également être la plus proche de sa désintégration.





Lune

La Lune représente souvent l'aspect féminin, la reine de la nuit, le mystère des choses secrètes et cachées. Elle est aussi associée à l'eau (les marées étant gouvernées par la Lune) et à l'imagination. La pleine lune peut indiquer la sérénité et le calme, révélant le potentiel contemplatif du rêveur. La nouvelle lune est le symbole évident d'un nouveau départ.



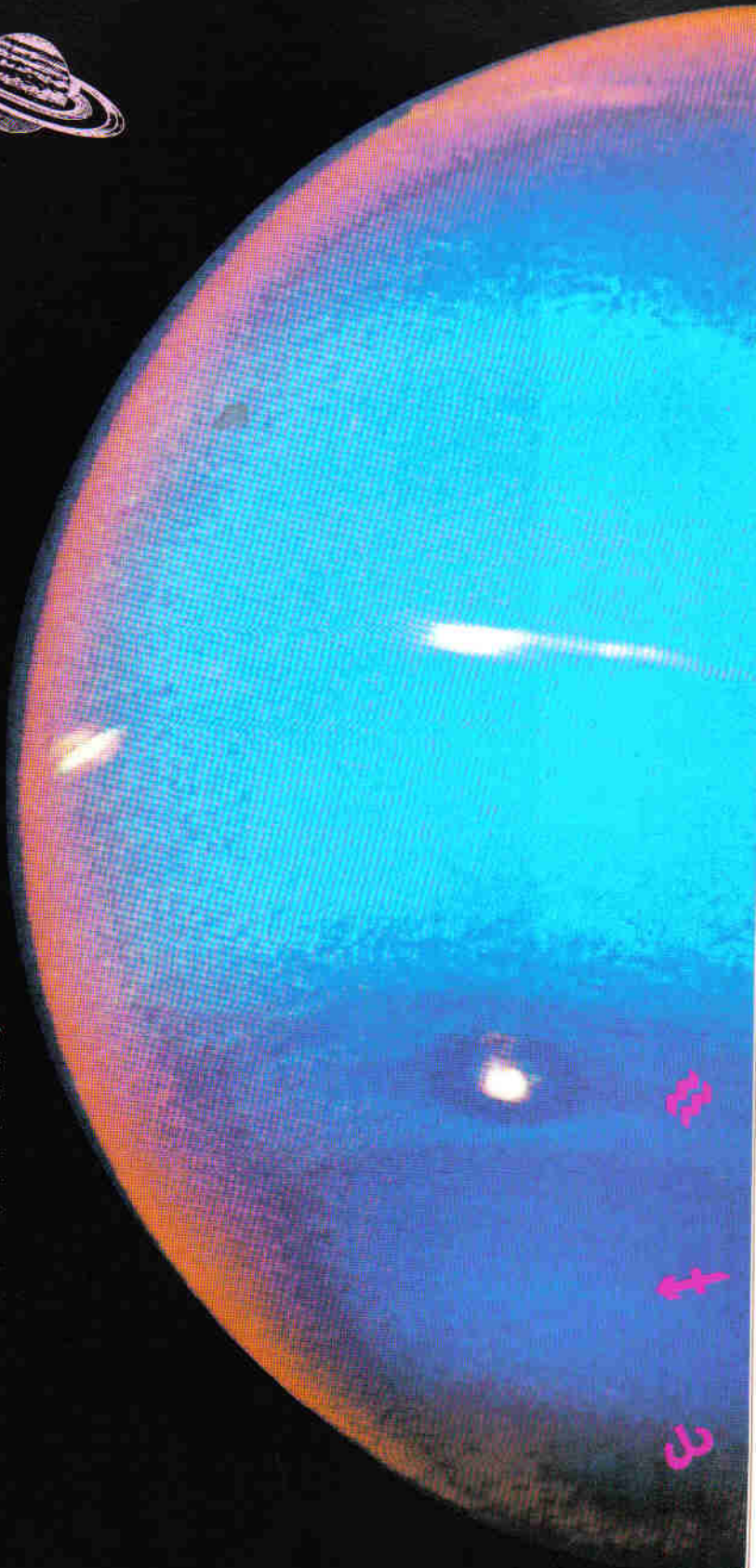
Soleil

Le Soleil est fortement associé à l'élément mâle, à l'ouverture, au conscient, à l'intellect et au père. Dans les rêves, un soleil brûlant peut représenter l'intellect ayant le pouvoir de faire de la vie affective du rêveur un désert. A l'inverse, un soleil caché par les nuages signifiera que les émotions du rêveur l'emportent sur sa rationalité.



Comètes

Bien que les comètes soient, aujourd'hui encore, considérées comme un mauvais présage, elles représenteront plus probablement, pour le rêveur, l'annonce d'un succès éblouissant mais temporaire, suivi par une chute rapide et un effondrement éventuel. Elles symbolisent aussi l'inspiration, les idées et les éclairs de compréhension venus de l'inconscient.



Travail avec les rêves

Pour travailler avec ses rêves, il faut tout d'abord se les rappeler. Beaucoup de gens disent ne pas s'en souvenir du tout, et certains affirment même qu'ils ne rêvent jamais. Cependant, avec de l'entraînement et une technique adéquate, on peut facilement se rappeler cinq rêves ou plus tous les matins.

Adoptez une attitude positive.

Se rappeler ses rêves est une habitude qui peut être cultivée. Répétez-vous pendant la journée que vous allez vous souvenir de vos rêves ; à votre réveil, restez calme un moment, en vous concentrant sur les idées ou les émotions qui ont jailli de votre sommeil, afin de faire remonter, grâce aux associations, le rêve à la surface.

En tenant un journal de vos rêves, vous obtiendrez une image détaillée et continue de votre vie onirique. Écrivez ou dessinez tout ce dont vous vous souvenez, les petits détails comme les grands thèmes, et chaque émotion, chaque association qui émerge du contenu du rêve. Pendant la journée, repensez au rêve précédent, même si ses détails se sont effa-



BARMBY

cés, et essayez de revivre les émotions qui l'ont accompagné. Relisez vos notes et soyez patient : il faut parfois des semaines, voire des mois, avant de se rappeler régulièrement ses rêves. Le succès viendra si vous persévérez. Pour accélérer le processus, certaines nuits, faites sonner un réveil deux heures environ après votre heure habituelle d'endormissement :

vous vous réveillerez ainsi juste après la première période de sommeil paradoxal, celle qui est la plus chargée de rêves.

Il est conseillé de rassembler au moins une centaine de rêves avant d'en commencer l'analyse. Ce temps est parfois nécessaire pour voir les thèmes communs émerger de façon cohérente. Recherchez les associations avec les événements du jour, mais n'oubliez pas que le rêve a une raison précise de choisir ces faits-là, et qu'il les utilise peut-être comme symboles d'un matériel plus profond. Notez ce qui se rapporte à ces événements et les souvenirs qu'ils vous rappellent, car ils pourront réveiller des expériences oubliées et sur lesquelles le rêve essaie peut-être d'attirer votre attention.

Journal de rêves

L'atmosphère d'un rêve sera souvent mieux rendue par un simple croquis que par un compte rendu écrit. Si l'on tente de relater ce rêve aussitôt après le réveil, l'intellect risque de s'interposer entre le rêveur et le rêve, alors qu'un dessin rapide peut être réalisé sans perte du contact avec le souvenir de l'expérience. Le rêve relaté dans les lignes qui suivent est celui d'une jeune fille de quinze ans dont le récit est ici transcrit, avec un commentaire sur son symbolisme : le dessin extrait de son carnet est reproduit ci-contre.



« Je vis tout d'abord une chenille velue qui mangeait une feuille, laquelle se changea peu à peu en clavier d'une vieille machine à écrire. Les touches tapaient d'elles-mêmes, et la feuille qui sortait de la machine était toute froissée et couverte de gouttes de pluie luisantes, alors qu'il ne pleuvait pas. La feuille apparut alors sur une table : quelqu'un avait renversé dessus une tasse de café. La chenille se transforma en papillon et s'envola. Soudain, je me trouvais dans une tempête de pluie, essayant de décrocher le linge qui séchait : la chenille était là également et rampait sur la corde à linge. »

Dans les rêves, la pluie est souvent associée au nettoyage et à la purification, alors que la chenille et le papillon réunis peuvent être des symboles d'éveil sexuel ou créatif, ou de vision spirituelle.



Analyse des rêves

La meilleure façon d'analyser des rêves est de se servir des thèmes récurrents qui se dégagent du journal où ils sont consignés. Qu'il s'agisse de l'analyse de ces thèmes ou simplement d'un rêve individuel, la première étape sera de séparer le matériel onirique en catégories distinctes – décor, objets, personnages, événements, couleurs, émotions, par exemple –, sans essayer à tout prix de retrouver les moindres détails, car ces catégories peuvent se superposer et les souvenirs eux-mêmes être plus ou moins flous ou confus. Essayez cependant de ne pas omettre des détails apparemment sans importance, mais qui se révéleront peut-être les plus chargés de sens.

Commencez par choisir dans une des catégories l'élément qui vous paraît le plus approprié et soumettez-le au processus d'association directe de Jung (*voir page 31*). Écrivez le nom de l'objet (ou autre) sur une feuille de papier, imprimez-le dans votre mémoire et notez toutes les associations d'images et d'idées qu'il vous suggère. Revenez sans cesse au stimulus original. Assurez-vous que chaque association est bien spécifique : si le rêve contient une voiture rouge, par exemple, la charge symbolique est peut-être plus dans la couleur que dans la voiture elle-même. Quand vous êtes à court d'association, laissez la feuille de côté et continuez avec le deuxième symbole onirique choisi, et ainsi de suite, jusqu'à ce que toutes les catégories aient été explorées.

D'après Jung, l'association directe est plus facile si le rêveur imagine qu'il décrit chaque élément à quelqu'un qui ne l'a jamais vu. Il recommandait aussi d'extrapoler à partir des associations directes, en les reliant aux réactions personnelles du rêveur devant l'image onirique originale.

S'il ne se dégage que peu d'associations des principaux éléments du rêve, il s'agit probablement d'un rêve de niveau 1, dont la charge symbolique est faible et qui sert seulement à rappeler le sens de certains événements de la

vie du rêveur. Le rêve peut faire allusion, par exemple, à des émotions spécifiques qui devraient être mieux reconnues, ou fournir des indications sur la solution de problèmes qui préoccupent le conscient du rêveur.

Si le rêve paraît chargé d'un sens plus profond mais que l'association directe ne permet pas de le découvrir, l'association libre prônée par Freud peut venir à l'aide ; elle consiste à laisser l'esprit suivre librement tout un enchaînement de pensées et d'images déclenchées par l'élément onirique individuel, une idée découlant spontanément de l'autre. Jung trouvait que ce genre d'associations libres et non spécifiques éloignait par trop le rêveur du rêve original, mais il est certain que la méthode de Freud peut éveiller des souvenirs significatifs, des pulsions ou des émotions refoulées que l'association directe ne réussit pas à découvrir.

Si les souvenirs et les idées qui émergent des rêves sont des associations purement personnelles, il est probable qu'il s'agit d'un rêve de niveau 2 ; s'ils paraissent fonctionner comme des symboles archétypaux (*voir page 34*), il s'agit sans doute d'un rêve de niveau 3. Pour découvrir le sens de ces « grands » rêves, Jung recommandait l'amplification (*voir page 31*), qui consiste à établir des parallèles entre les symboles oniriques et l'imagerie archétypale engrangée dans l'inconscient collectif.

Pour Jung, aucune interprétation de rêve ne doit être imposée au rêveur ; le sens onirique n'est vraiment révélé que si le sujet le reconnaît comme authentique et l'accepte, plus ou moins facilement. Les interprétations, logiquement, doivent faire « redémarrer » la vie du rêveur. Aussi, pour être réellement décisive, l'interprétation d'un rêve devrait être confirmée non seulement par les rêves suivants, mais également par les événements qui, dans la vie du rêveur, lui sont postérieurs.

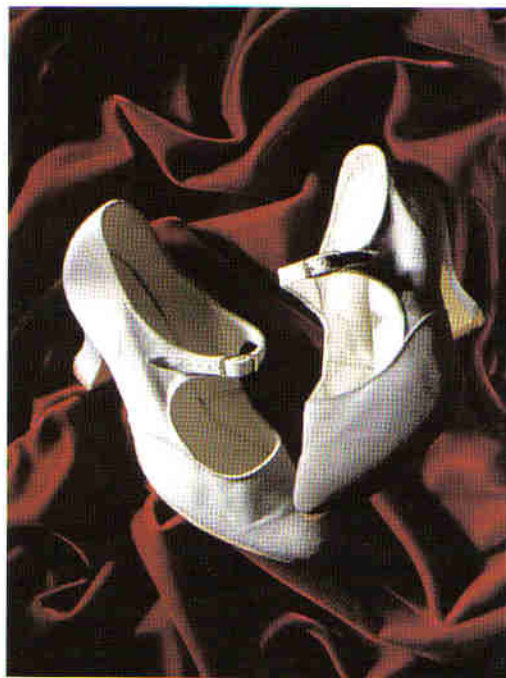
Contrôle des rêves

Lorsque, grâce à l'interprétation, nous avons pénétré dans les décors de nos rêves et que nous avons reconnu leurs paysages comme les symboles et les archétypes de notre inconscient, nous pouvons, alors, commencer à influencer notre vie onirique, en essayant, par diverses techniques, de transférer dans le sommeil notre conscience de l'état de veille.

L'hyperlucidité nocturne, ou rêve lucide (voir page 18), est la capacité de rester conscient dans les rêves ; elle se rencontre généralement chez des gens qui possèdent un grand pouvoir de concentration à l'état de veille. Elle est aussi associée aux pouvoirs spirituels et occultes. Pour les bouddhistes tibétains, la domination exercée sur les rêves permet de contrôler aussi les royaumes de l'au-delà, où la présence du conscient peut affranchir celui qui est initié du cycle illusoire de la naissance et de la mort.

Il existe plusieurs techniques qui permettent de transférer le conscient dans les rêves, donc de les vivre consciemment. Les hindous, les bouddhistes et les adeptes de l'ésotérisme occidental ajoutent à ces méthodes des exercices plus généraux, tels que la méditation et l'auto-observation, destinés à développer la conscience psychologique et spirituelle. Par exemple, certains occultistes occidentaux préconisent de se visualiser soi-même, pendant une séance

de méditation prolongée et intense, assis face à son corps physique, puis de transférer son conscient dans cette image. Plus tard, pendant le sommeil, cette visualisation peut être



utilisée comme corps onirique conscient du rêveur. Il serait même possible, grâce à l'auto-hypnotisme (deux adeptes s'hypnotisant réciproquement), de partager et de contrôler à deux les expériences du monde onirique.

Les chamans essaient d'ancrer si fermement un objet phare dans leur esprit en état de veille qu'ils réussissent à le visualiser dans leur sommeil, se rendant compte ainsi qu'ils sont en train de rêver. Don Juan, le chaman yaqui qui le guidait vers les autres mondes, conseilla à l'anthropologue Carlos Castaneda de contrôler ses rêves en visualisant ses propres mains avant de s'endormir, afin

que leur apparition dans ses rêves l'avertisse qu'il était en train de rêver. Les chamans enseignent que si, en nous rappelant nos rêves, nous recréons les mondes oniriques dans notre imagination, il nous devient plus facile de les réincorporer dans le conscient lorsque nous rêvons. S'endormir en étant déterminé à rêver d'un objet défini peut aussi aider à développer le contrôle du conscient sur les rêves.

Avec la technique « de la réflexion », on doit se poser le plus souvent possible dans la journée la question suivante : « Comment puis-je savoir que je ne suis pas en train de rêver »

en ce moment ? » La réponse, chaque fois, doit être extrêmement précise. Il est alors plus facile de reconnaître un vrai rêve pour ce qu'il est, donc de le contrôler. La technique « de l'intention » est une variante de la précédente : le rêveur doit constamment se répéter pendant la journée qu'il reconnaîtra comme tels tous les événements oniriques lors de ses rêves, car son esprit, s'il rêve, n'en demeure pas moins conscient. Si, par exemple, nous rêvons régulièrement de chevaux, de trains ou d'écoles, nous devons nous répéter dans la journée que l'apparition de ces éléments dans nos rêves nous indiquera que nous sommes en train de rêver.

Nous pouvons également nous imaginer en train de rêver de certains objets familiers ou d'actions habituelles, telles que grimper un escalier ou courir dans un champ, et essayer de les visualiser aussi souvent que possible à l'état de veille. Là encore, lorsque l'image choisie apparaît dans un rêve, nous savons que nous rêvons.

Un autre moyen (l'autosuggestion) consiste à se répéter indéfiniment au moment de s'endormir que le conscient va apparaître au cours des rêves.

Des recherches récentes faites en laboratoire montrent que, en enregistrant les mouvements des yeux et les changements du rythme cardiaque ou de la respiration, on peut détecter l'instant précis où commence le rêve de sommeil paradoxal. Un léger choc électrique prévient alors le rêveur : il devient conscient qu'il rêve et peut contrôler son rêve.

Une approche différente, utilisée dans diverses traditions orientales et par Jung dans sa technique de l'« imagination

active », est d'imaginer que l'on rêve en étant éveillé. On entre ainsi dans un monde onirique éveillé « virtuel », où tout est vu comme une illusion créée par l'esprit et où tout peut donc être changé à volonté. Si l'on se répète constamment que l'on est en train d'exercer cette volonté quand on accomplit les actions de l'état de veille, on peut potentiellement établir un pont entre le conscient onirique et celui

de l'éveil, créant ainsi un seul niveau de conscience englobant l'éveil, le rêve et le sommeil sans rêve.

Le rêveur peut aussi, par une technique proche, se demander, chaque fois qu'il relate ses rêves, pourquoi la bizarrerie des expériences oniriques ne lui fait pas comprendre qu'il est en train de rêver. Cette technique lui permet d'entraîner son esprit, lequel peut ainsi, en lui rappelant ses erreurs passées, le prévenir qu'il rêve et l'encourager à ne pas commettre de nouvelles erreurs.

La plupart de ces techniques, ainsi que des méthodes plus conventionnelles, comme le journal de rêves ou la méditation,

peuvent être associées pour développer le rêve lucide. Leur point commun est la patience. Ne vous découragez pas si les résultats désirés n'apparaissent pas aussitôt.

Ne faites pas trop d'efforts, cependant. Le rêve lucide s'obtient plus par une détermination tranquille que par une volonté farouche. Comme dans toute activité créatrice, vous obtiendrez les meilleurs résultats si vous êtes concentré, motivé et persévérant, mais en même temps détendu et satisfait.



Solutions oniriques

Une bonne nuit résout les problèmes, dit la sagesse populaire. Bien que l'Ego conscient soit inactif pendant le sommeil, une partie de l'esprit continue à penser aux problèmes qui ont préoccupé le rêveur pendant la journée, si bien que, lorsqu'il se réveille, les solutions sont peut-être déjà là.

Il arrive qu'un rêve apporte une réponse en clair. Un exemple célèbre est celui du chimiste allemand Friedrich Kekule, qui découvrit en rêve, en 1865, la structure moléculaire du benzène. Il s'endormit, un soir, après avoir essayé longtemps de résoudre ce problème ; il rêva de molécules qui dansaient devant ses yeux en dessinant une chaîne complexe et qui formaient bientôt un anneau, représentation onirique du « noyau benzénique ».

On peut vérifier que les rêves ont effectivement le pouvoir de résoudre des problèmes si l'on visualise, juste avant de s'endormir, un anagramme resté insoluble ou une énigme mathématique. Bien souvent, la solution surgira pendant le sommeil.

On l'a vu, la réponse peut venir en clair, sans être filtrée par un symbole. Le Russe Dimitri Mendeleïev, après de nombreux essais infructueux pour établir la classification des éléments chimiques en fonction de leur poids atomique, rêva d'une table « où tous les éléments se trouvaient à la place voulue ». Au réveil, il nota soigneusement ce qui devait devenir la table périodique des éléments chimiques – publiée en 1869 –, en ne faisant « une correction nécessaire qu'à un seul endroit ».

Quand la solution offerte par le rêve est symbolique et non plus littérale, l'interprétation en est parfois plus difficile. C'est en 1913, après avoir rêvé qu'il se trouvait sur le Soleil, que le physicien Neils Bohr perfectionna la représentation planétaire de l'atome de Rutherford ; tout autour de lui se trouvaient les planètes, reliées à la surface du Soleil par de minces filaments et tournoyant dans l'espace. Les solutions numériques, entre autres, prennent volontiers une forme symbolique, parfois grâce à des associations qui plongent profondément leurs racines dans l'inconscient personnel.

L'une des plus étonnantes découvertes oniriques, à laquelle participa un fantôme également onirique, est celle de H.V. Hilprecht, professeur d'assyrien à l'université de Pennsylvanie. Un soir de 1893, Hilprecht essayait de déchiffrer des inscriptions sur des dessins, copies de deux fragments d'agate qui provenaient, pensait-il, de bagues datant d'environ 1300 av. J.-C. et découvertes dans les ruines d'un temple de Nippour, dans l'actuel Irak. Découragé de ne pas trouver la solution, Hilprecht alla se coucher et rêva qu'un prêtre de la Babylone antique lui apparaissait et lui démontrait, avec force détails, que les fragments n'étaient pas des bagues mais faisaient partie d'un cylindre que les prêtres avaient découpé pour faire des boucles d'oreille à une statue. Il suffirait, ajouta le prêtre, de réunir les fragments pour lire l'inscription sans difficulté. Hilprecht se réveilla et vérifia aussitôt l'exactitude de son rêve.

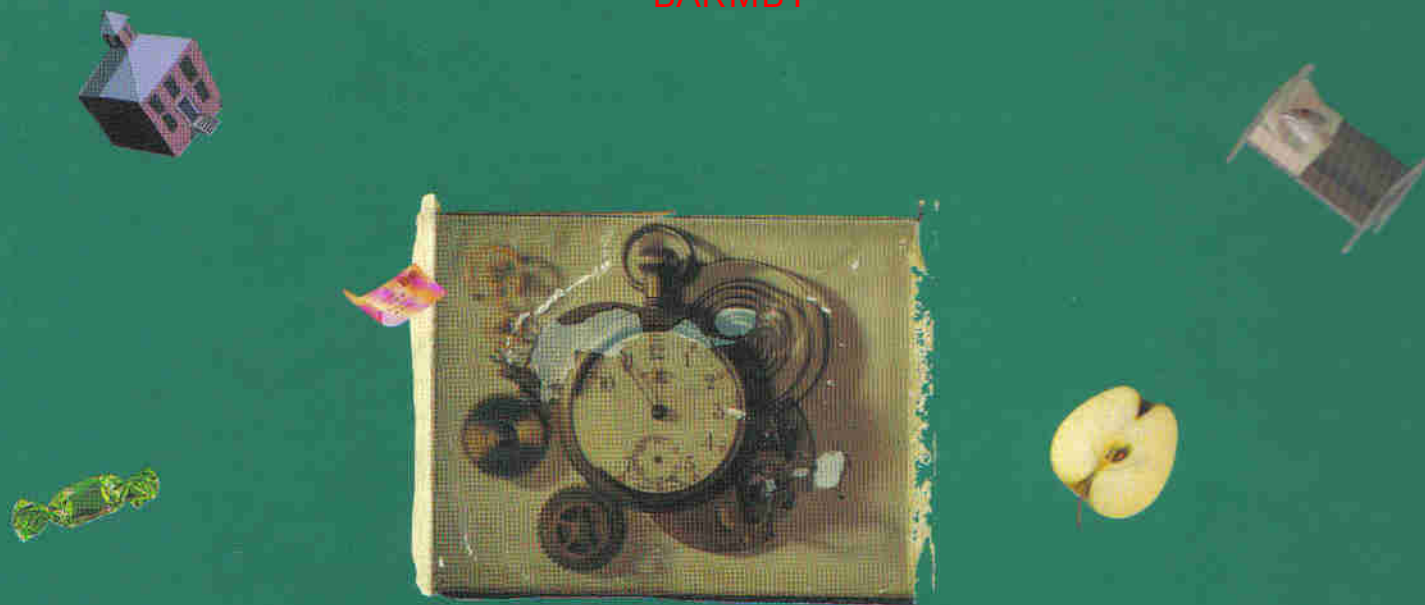
Cauchemars

Les rêves permettent parfois de résoudre des problèmes psychologiques et intellectuels. Les rêves d'angoisse, par exemple, peuvent nous aider à reconnaître des vérités essentielles qui nous concernent. A l'inverse du concept

moderne du cauchemar, le mot désignait à l'origine un esprit malfaisant qui rendait visite au dormeur pour le séduire et prendre ainsi possession de son corps et de son âme. Le « mare », ou fantôme nocturne, se

montrait aux femmes sous la forme d'un incube (illustré page ci-contre par Henry Fuseli), aux hommes sous celle d'un succube. Dans la psychologie moderne, les cauchemars sont les symboles de désirs sexuels inconscients.

BARMBY



*Au cœur de nos rêves, nous le savons, résident les clés
de notre être profond, de ses mécanismes, de son mode
de fonctionnement. Il n'en reste pas moins vrai que le message
transmis par les songes demeure obscur, et qu'il nous faut nous
initier à ce « code » pour avoir accès à nos propres mystères.*

*Le Langage secret des rêves nous ouvre la voie
d'une telle compréhension : un répertoire recense les images
oniriques les plus communes et les thèmes qui s'y rattachent,
éclairant d'un jour nouveau notre approche du désir,
de la réussite, de l'échec, mais aussi du voyage, de l'animalité,
de la communication ou de la nudité...
Un fascinant dialogue avec nous-mêmes.*

BARMBY

ISBN 2-263-02321-6



9 782263 023217

149F00