



## loisirs...

avec Yannick Urrien



### Littérature

#### La Femme qui ne se souvenait plus de ses rêves.

**F**lorence Lautrédou, normalienne et agrégée de lettres modernes, est psychanalyste et coach en entreprise. Elle est l'auteure de « Cet élan qui change nos vies », « L'inspiration » et « L'Amour, le vrai ». Dans son dernier livre, elle nous emmène dans l'univers des rêves. En effet, tout le monde rêve, au propre et au figuré. Et beaucoup oublient les deux, ceux de la nuit et ceux du jour. Comment convoquer la puissance créatrice des premiers pour réaliser les seconds et s'accomplir ? C'est à cet exercice que nous invite Florence Lautrédou. Rompue à l'exercice de l'écriture bien troussée, elle nous entraîne dans un récit vivant, enlevé, où se croisent trois personnages - une psychanalyste, un coach sportif et une publicitaire - qui rêvent « d'autre chose », d'une autre vie.

On décèle d'abord dans son livre quelques piques contre tout ce qui tourne autour du développement personnel et ces prétendus coachs qui se disent thérapeutes : « Effectivement, contre tout ce qui est volontariste, même si le niveau de conscience ou le niveau d'éveil psychologique de la population a augmenté, puisque les gens ont développé leur connaissance globale dans ce domaine, ce n'est pas la même chose que de s'improviser thérapeute, psychanalyste ou coach. Ce n'est pas par la volonté que l'on y arrive, mais par l'expérience, les fondements et le travail. » Elle souligne que les métiers du développement personnel ont jeté leur dévolu sur le quantique, donc le magique, à savoir la spiritualité. Dans beaucoup de ses réflexions, il y a pourtant des références à la spiritualité : « Parce que la spiritualité est omniprésente dans notre corps. La vie, c'est déjà un miracle, plein de choses sont magiques. Je trouve pathétique l'utilisation forcée de la physique quantique, voire des neurosciences, plaquées sur une réalité psychologique, alors qu'il n'y a pas d'évidence scientifique. C'est une pique que je lance, parce que se prévaloir d'une approche de physique quantique en psychologie, cela donne tout de suite un caractère scientifique, mais il n'y a rien de démontré dans la plupart des cas. »

Dans son nouveau livre, elle nous invite à réfléchir sur le rêve : « C'est essentiel. Les Cherokees disent qu'un homme qui ne se souvient plus de ses rêves est un homme perdu, c'est un poulet sans tête. Dans certaines civilisations, comme le bouddhisme, les rêves sont des clés pour, non pas piloter sa vie, mais pour recevoir toutes les guidances nécessaires pour mener une bonne vie. On ne contrôle pas ses rêves. Personne ne peut s'endormir en se disant qu'il a besoin de rêver pour savoir s'il doit déménager, quitter son conjoint, ou accepter une offre professionnelle. En fait, cela ne se décrète pas. En revanche, on peut poser la question et, peut-être, recevoir un rêve, comme un cadeau. Il y a des rêves qui ne veulent rien dire, qui sont simplement des rêves de défoulement, mais il y a aussi des rêves plus puissants, chacun peut sentir que c'est un message. » La perte des rêves est-elle liée à l'évolution de notre civilisation ? Florence Lautrédou explique que « le phénomène arrive en deuxième partie de cycle, on rêve tous, sinon on deviendrait fou. Il y a quelques sinistres médecins qui ont essayé d'arrêter les rêves des gens et les malheureux sont devenus déments. Ce qui est différent, c'est de s'en souvenir, parce que la vie moderne, dans son rythme accéléré, a entraîné une perte de temps de sommeil. C'est quelque chose de chiffré et, depuis cinquante ans, on a perdu en moyenne

une heure de sommeil : donc, cela ne favorise pas la mémorisation des rêves. Avant, on dormait de façon biphasée, les gens se réveillaient vers minuit, après une première partie de sommeil, parfois pour casser une croûte ou discuter, et ils se recouchaient. Ce genre de sommeil peut évidemment favoriser les rêves. J'adore les rêves, c'est le moment le plus sexy du monde, on ne sait pas ce qui va se passer, on peut avoir des rêves puissants. J'ai eu des rêves de guidances sur de nombreux thèmes. J'ai su quand je devais quitter un pays, j'ai su quand je devais quitter un compagnon, j'ai su quand je devais quitter un travail... J'ai eu des rêves très symboliques, comme un défunt qui me parlait. La femme qui ne se souvenait plus de ses rêves, c'est aussi un peu moi, même si je ne suis pas l'héroïne du roman, j'avais vraiment le sentiment d'être dévitalisée. Un moment donné, je me suis demandé où était la magie et c'est à partir de ce moment que j'ai commencé à m'interroger et à suivre des séminaires sur les rêves, à faire des retraites, à lire de nombreux livres et à m'interroger sur mes propres rêves. À partir de ce moment, ils sont revenus petit à petit. »

Florence Lautrédou souligne que le rêve est un sujet majeur, plus que le sommeil : « Le sommeil sert à réparer nos structures cérébrales et notre corps, mais le rêve, c'est le bonus, c'est la guidance de notre inconscient, c'est une intelligence encore plus pure. Les mystiques diront que c'est le moment où les anges vous parlent et je rappelle qu'il y a plus de 14 références à des messages d'anges dans la Bible. D'autres diront que c'est aussi la plate-forme qui permet de parler à ceux qui sont partis de l'autre côté, c'est-à-dire les défunts, puisqu'ils peuvent nous rejoindre dans les rêves. Il y a beaucoup de pistes. Enfin, certains penseront que c'est simplement un endroit où l'on fait des expériences extraordinaires. Pour moi, c'est vraiment un extraordinaire espace d'aventures. C'est aussi donné à tout le monde, que l'on soit riche ou pauvre, peu importe son ordre social. D'ailleurs, plus on est préoccupé, moins on se rappelle ses rêves. Ceux qui sont beaucoup dans la matière, dans l'occupation ou dans le stress de l'activité ont de plus en plus de mal à se souvenir de leurs rêves. À l'inverse, celui qui a plus de temps et de disponibilité se rappelle davantage ses rêves. On sent très bien quand un rêve peut vous parler ou pas. Freud est l'un des premiers à avoir travaillé sur ce sujet. Depuis, la science a évolué et on sait que les rêves de désir sont les premiers rêves. » D'ailleurs, l'absence de rêve rend dépressif : « Oui, on est lourd, on est dans la matière, on est dans la réalité et cette réalité n'est pas toujours excitante quand elle n'est pas alimentée par l'âme. Une personne qui ne se rappelle pas ses rêves est souvent une personne très préoccupée. Je pense qu'elle a un sommeil réparateur, c'est un chantier de réparation du corps, mais on n'a plus le côté moelleux du rêve. Forcément, on est réparé, prêt à repartir, tel un bon petit robot, mais il manque la guidance. Donc, forcément, cela rend un peu plus terne et cela dévitalise petit à petit. C'est de cette manière que j'ai senti cette période. »

Comment éviter que les rêves soient des faux amis et que l'on interprète dans le mauvais sens un message que l'on a cru recevoir ? Elle estime qu'il faut en parler avec une personne : « Cela n'a rien à voir avec un dictionnaire des rêves, qui serait une absurdité, mais il y a beaucoup de sens possibles dans un rêve. Bien

évidemment, on est tous très doué pour arriver à tirer un rêve vers notre désir principal. Donc, discuter avec un thérapeute qui vous aide à trouver du sens par rapport à ce que vous ressentez, c'est important. Le ressenti compte énormément. On peut rêver que l'on est en train de quitter son conjoint, on se réveille en étant très angoissé, or ce n'est pas forcément une indication sur le fait qu'il faut le quitter. Au contraire, le ressenti du réveil peut montrer qu'il y a une tension ou une peur. Après, si l'on veut vraiment analyser un rêve, il faut creuser les motifs, voir comment cela résonne... Chaque personne a autour d'elle des motifs qui donnent des indications favorables ou défavorables. Même sans thérapie, il est important que les couples et les familles se racontent leurs rêves au petit-déjeuner, ce serait une belle manière de démarrer la journée. »

Dans son livre, elle fait beaucoup de références à Jésus et à la spiritualité : « On parle beaucoup des rêves dans la Bible. L'ange Gabriel annonce à Marie qu'elle va être enceinte, alors qu'elle n'a pas connu d'hommes, c'est un rêve. Il y a énormément de rêves qui annoncent des bonnes ou des mauvaises nouvelles dans la Bible. Dans la Grèce antique, les gens venaient près du temple du Dieu de la médecine, pour attendre un rêve qui allait leur dire s'ils allaient guérir ou non. La notion d'une aide divine qui viendrait par les rêves est très ancienne. » Évoquons maintenant les cauchemars, en opposition aux rêves : « Le cauchemar peut être positif, il exprime une tension. Il y a des cauchemars récurrents, des cauchemars d'agression, c'est assez commun, mais il y a aussi des cauchemars qui peuvent être positifs parce que cela exprime une angoisse, ou une peur : il vaut mieux que cela sorte. Il ne faut pas se résigner à vivre dans une peur, sinon cela nous ronge petit à petit, cela nous réduit. Alors, face à cela, cela vaut le coup de regarder les cauchemars et de les analyser. Dans le livre, j'explique que quelqu'un qui se noie dans son travail fait un cauchemar en rêvant qu'il se noie dans la mer... Au réveil, on peut se dire qu'il y a un péril de mort, donc il faut s'interroger et réajuster sa vie. Les rêves ne sont pas des productions démentées sollicitées par notre cerveau et qui ne servent à rien. Cela peut nous aider à résoudre des névroses ou des problématiques. »

Enfin, sujet passionnant, le rêve peut être une sorte de voie de communication avec une autre dimension : « J'ai expérimenté cela et je peux répondre oui. D'autres personnes ont expérimenté cela. Une Américaine, spécialiste du deuil, a travaillé là-dessus. Michael Newton a beaucoup travaillé sur l'autre monde, mais il y a aussi des médecins et des psychiatres qui se sont intéressés à cela. Justement, comme la mort est dans un autre espace-temps, on a le sentiment qu'une personne disparue vient nous voir, surtout après sa mort, en nous disant qu'elle a laissé telle ou telle chose dans tel endroit, alors que l'on ne connaissait pas l'existence de cet objet ou de ce document. Pour moi, on peut entrer en connexion avec les défunts par le rêve. Le rêve, c'est une connexion avec l'invisible. Pour les bouddhistes, il est important de faire attention à ses rêves, parce que cela permettra de bien mourir et d'avoir une bonne réincarnation. Il y a vraiment une école du rêve. Cela nous permet d'aller dans des espaces beaucoup plus agréables et aussi d'aller voir ceux qui sont encore vivants et qui s'inquiètent de nous. »

« La Femme qui ne se souvenait plus de ses rêves » de Florence Lautrédou est publié aux Éditions Odile Jacob.

