



# Comment les rêves nous envoient des messages sur des décisions à prendre

**Et si les rêves que nous faisons la nuit nous aidaient à prendre des décisions, à nous guider dans l'existence ? C'est l'idée séduisante de la psychanalyste Florence Lautrédou, qui l'expose dans son dernier roman, « La femme qui ne se souvenait plus de ses rêves » ([Odile Jacob](#)). Interview.**

C'est un livre passionnant. Dans « La femme qui ne se souvenait plus de ses rêves » ([Odile Jacob](#)), la psychanalyste et coach Florence Lautrédou raconte comment trois héros, Anna, Fabien, et Marie vont réparer leurs blessures grâce à leurs rêves nocturnes. L'idée originale de l'ouvrage ? Les rêves peuvent avoir le pouvoir de transformer nos vies très concrètement, nous aider à faire des choix, à changer d'existence, à quitter un conjoint, un job, etc. Malheureusement, selon l'auteur, ils ne sont pas assez pris en compte en Occident, contrairement à ce qui se passe dans d'autres civilisations. Dans notre société, quand nous nous souvenons d'eux, on se contente de les interpréter vite fait au matin, puis on passe à autre chose, à la « real life ». Pourtant, notre activité onirique a le pouvoir de nous révéler à nous-mêmes. On peut même rejoindre quelqu'un dans ses rêves (technique du « re-entry » de l'Australien Robert Moss, adaptée des chamanes) pour l'aider à résoudre une situation ! Les songes ont-ils la clef de notre vie ? Entretien avec Florence Lautrédou.

ELLE. On sent que vous avez mis beaucoup de vous-même dans ce livre. Est-ce le cas ?  
Florence Lautrédou. Oui, il y a une part autobiographique. Je me suis retrouvée à une période de ma vie où je ne me souvenais plus de mes rêves. Une situation que j'ai mal vécue. Étant psychanalyste, c'est mon métier de travailler avec les rêves des gens : je sais à quel point ils sont importants pour mieux se connaître, vivre ses désirs, voir plus clair en soi. Du coup j'ai entamé des recherches sur le sujet, j'ai fait des retraites chamaniques où l'on est en état de « rêve lucide ».

ELLE. Beaucoup de gens ne se souviennent pas de leurs rêves. En quoi est-ce un problème, selon vous ?

F. L. On perd un peu du plaisir de l'existence. Dans les rêves, on vit des choses irréelles, étonnantes. C'est comme si l'on se privait d'un film incroyable. Ensuite, on peut tirer des enseignements de nos rêves, une guidance qui nous aide dans le quotidien. Ils expriment des aspects de la réalité que notre mental ne veut pas voir. Ils nous envoient des messages sur des décisions à prendre, des chemins à suivre, des situations ou des êtres qu'il faut quitter. Enfin, on peut aussi y retrouver des personnes qui sont mortes. Les chamanes, les bouddhistes disent que l'espace du rêve permet d'entrer en contact avec l'autre monde. Cela peut être très beau de revoir la nuit des êtres qu'on a aimés et qu'on souffre de ne plus voir.

ELLE. L'idée au centre de votre livre, c'est que les rêves peuvent nous aider très concrètement dans notre vie. Comment y arriver ?

F. L. Il s'agit d'entrer en amitié avec nos rêves, de s'y intéresser réellement, ce que nous faisons rarement habituellement. Si certains d'entre eux sont superficiels, d'autres au contraire nous font



parvenir des signaux forts qu'il faut entendre. Pour cela, on doit être attentif, prêter l'oreille, ne pas les mésestimer (nous disons souvent : « Ce n'est qu'un rêve » ). Et aussi les honorer. Si vous rêvez de quelqu'un que vous n'avez pas vu depuis longtemps, c'est peut-être le moment de lui passer un coup de fil, de lui envoyer un sms. Cela donne de la matérialité à nos songes. On établit un pont entre le monde diurne et le monde nocturne.

ELLE. Avez-vous un exemple de rêve qui vous a aidé dans votre vie ?

F. L. À une époque, j'étais face à une bifurcation professionnelle. J'habitais à Bruxelles et j'hésitais entre rejoindre un cabinet de conseil et le fait de renouveler un contrat avec la Commission Européenne. J'ai fait un rêve très simple. J'étais dans une gare et il y avait deux trains. Un train qui me paraissait très accueillant et l'autre qui était un train européen, avec un drapeau. Au dernier moment, je suis montée dans le deuxième. Et il m'a emmenée en un clin d'œil à l'Arc de Triomphe à Paris. Un beau symbole. J'ai écouté ce rêve. Et c'est ce qui s'est passé ! En travaillant pour la Commission Européenne à Bruxelles, je me suis retrouvée de fil en aiguille à Paris, à faire exactement le job que je souhaitais. Les rêves utilisent des métaphores, des scénarios bizarres pour éviter la barrière du mental. Car notre mental, notre égo, ne veut pas que les choses changent.

ELLE. Les personnes qui ne se souviennent pas de leurs rêves doivent-elles s'en inquiéter ?

F. L. D'abord, rappelons que tout le monde rêve. Si on ne le faisait pas, on deviendrait fou. Simplement, certains s'en souviennent et d'autres non. Ne pas s'en rappeler n'est pas forcément un problème. On peut n'en garder aucun souvenir et aller très bien. Si on se souvient aussi peu de nos rêves, c'est lié à nos modes de vie actuels, très denses en activités professionnelles, sociales, mais aussi très denses en histoires. On est saturé d'histoires du soir au matin, par les réseaux sociaux, par Netflix, etc. Et puis nous avons perdu du temps de sommeil. Aujourd'hui, notre sommeil est avant tout réparateur, il n'y a plus de place pour les songes. C'est un « industrial sleep ». On répare les boulons, on entretient la machine.

ELLE. Comment se rappeler de ses rêves ?

F. L. S'y intéresser, lire des livres sur le sujet. Avant de s'endormir, éviter les écrans et tout ce qui peut entraîner des émotions trop fortes, prendre un peu de temps pour soi, un moment de silence pour se retrouver, pour recréer un espace propice à l'activité onirique. Et puis le matin raconter ses rêves à son conjoint ou à sa famille, ou à un ami, à un collègue. Cela amplifie le fait de se souvenir de ses rêves.

ELLE. L'une des idées les plus étonnantes dans votre livre est qu'on peut rejoindre quelqu'un dans son rêve et l'aider à résoudre un problème. Cela s'appelle le « re-entry ». Pouvez-vous nous en dire plus ?

F. L. C'est une technique chamanique qui a été remise au goût du jour par le thérapeute Robert Moss, un Australien qui a créé The School of Active Dreaming. Si quelqu'un rencontre un problème dans un rêve, on se réunit en groupe. Les participants se mettent en mode alpha, en état de détente, de relaxation, les yeux fermés. Ils visualisent la scène qui pose problème et se laissent porter par les images. On est dans le domaine des champs de conscience partagés, de l'inconscient collectif. Cela donne des résultats étonnants.

ELLE. L'avez-vous expérimentée ?

F. L. Oui, un jour j'avais besoin de changer de lieu professionnel, mais je n'avais aucune idée de ce que je devais prendre. J'ai réuni une dizaine de personnes et nous sommes partis en rêve éveillé sur ce sujet. Au bout de la séance, quatre personnes, dont moi, ont visualisé exactement le même schéma d'appartement, avec deux appartements accolés, la même orientation, la même disposition, etc. Je suis allée voir un agent immobilier qui m'a immédiatement trouvé le produit que je recherchais, alors que c'était assez rare. Et le lieu ressemblait comme deux gouttes d'eau à l'endroit que nous avons visualisé ensemble ! Troublant. On peut dire que c'était de l'ordre de la prémonition.





[https://resize.elle.](https://resize.elle.fr/original/var/plain_site/storage/images/love-sexe/psycho/comment-les-reves-nous-envoient-des-messages-sur-des-decisions-a-prendre-4035598/97044127-1-fre-FR/Comment-les-reves-nous-envoient-des-messages-sur-des-decisions-a-prendre.jpg)

[fr/original/var/plain\\_site/storage/images/love-sexe/psycho/comment-les-reves-nous-envoient-des-messages-sur-des-decisions-a-prendre-4035598/97044127-1-fre-FR/Comment-les-reves-nous-envoient-des-messages-sur-des-decisions-a-prendre.jpg](https://resize.elle.fr/original/var/plain_site/storage/images/love-sexe/psycho/comment-les-reves-nous-envoient-des-messages-sur-des-decisions-a-prendre-4035598/97044127-1-fre-FR/Comment-les-reves-nous-envoient-des-messages-sur-des-decisions-a-prendre.jpg)

