ELLE

PAYS : France
PAGE(S) :84-89
SURFACE :523 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

DIFFUSION :369965
JOURNALISTE : Patrick Williams

► **29 septembre 2022 - N°4006**

Tous droits de reproduction réservés

ELLE

PAYS :France
PAGE(S) :84-89
SURFACE :523 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :369965
JOURNALISTE :Patrick Williams

► 29 septembre 2022 - N°4006

Psycho LA VIE EST UN SONGE.

Des tables des librairies aux écrans de nos smartphones, **L'INTERPRÉTATION** *des rêves a quitté le divan des psys pour envahir notre quotidien. Une tendance à suivre les yeux fermés ?*

PAR PATRICK WILLIAMS

PHOTOMONTAGE LINCOLN AGNEW

Tous droits de reproduction réservés

ELLE

PAYS :France
PAGE(S) :84-89
SURFACE :523 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :369965
JOURNALISTE :Patrick Williams

► 29 septembre 2022 - N°4006

« Laissez passer les rêves » chantaient France Gall et Michel Berger en 1992. Une chanson prémonitoire ? Notre époque accorde une attention toute particulière à l'activité onirique, dont l'étude n'est plus le seul apanage de la psychanalyse. Dans une optique proche du développement personnel, des psys (Florence Lautrédou, Simone Berno) expliquent que nos rêves peuvent nous aider à prendre des décisions dans notre vie sentimentale ou professionnelle. Des chercheurs en neurosciences (Perrine Ruby) s'intéressent au rôle essentiel des songes dans notre équilibre psychique. Des sociologues (Bernard Lahire) expliquent que les rêves ont un sens social et politique. Sans compter toutes les applis d'interprétation des rêves disponibles sur smartphone…

Pourquoi un tel intérêt ? « Nous vivons une époque pleine de doutes et d'incertitudes, rappelle Florence Lautrédou, psychanalyste, autrice de "La femme qui ne se souvenait plus de ses rêves" (éd. Odile Jacob). Face au Covid, au réchauffement climatique, à la guerre en Ukraine, la raison semble désemparée, impuissante. D'où un intérêt accru pour tout ce qui relève de l'intuition et qui peut nous aider à nous guider dans l'existence. Et les rêves en font partie. » Selon elle, nous ne faisons pas assez attention à nos songes, alors qu'ils peuvent être de précieux soutiens. « Ils nous envoient des messages sur des décisions à prendre, des chemins à suivre, des situations ou des êtres qu'il faut quitter. » Léa, 30 ans : « Je regarde tous les jours l'appli Rêves, qui propose des interprétations assez précises. Grâce à cela, j'ai refusé un job où j'aurais côtoyé un collègue très toxique, comme je l'ai appris par la suite. Encore faut-il savoir interpréter nos rêves, ce qui est loin d'être simple. » Ils nous permettraient d'écouter tous ces petits signes que l'on perçoit sans nous en rendre compte. Un point de repère dans un monde qui en manque.

Mais rêver n'est pas qu'un moyen de dialoguer avec notre moi profond. C'est aussi essentiel à notre équilibre psychologique quotidien, comme les neurosciences l'ont mis en évidence ces dernières années. « Les rêves ont un rôle vital dans notre régulation émotionnelle, note Perrine Ruby, chercheuse en neurosciences cognitives à l'Inserm, à Lyon. Ils ont une fonction cathartique, ils nous permettent d'évacuer les tensions, les émotions négatives de la journée. À travers leurs scénarios, c'est comme si l'on rejouait les anxiétés ressenties, mais en les replaçant dans un autre environnement, ce qui permet de les atténuer, de les relativiser. » Ne vous inquiétez pas si vous faites surtout de mauvais rêves (deux tiers d'entre eux le sont). C'est normal, vous purgez. Et si vos songes baignent dans le bonheur (sexuel, amoureux, gustatif ou autre), cela n'est pas forcément signe que tout va bien : les images positives sont souvent envoyées par notre cerveau pour nous permettre de traverser une période difficile… Pour Perrine Ruby, « rêver est une activité complémentaire de l'activité diurne. Ce n'est pas du tout un temps perdu, passif, comme on a pu le croire ».

"LES RÊVES ONT UN RÔLE VITAL DANS NOTRE *régulation* ÉMOTIONNELLE."

PERRINE RUBY, CHERCHEUSE EN NEUROSCIENCES

Lors des confinements, les humains du monde entier se sont souvenus de leurs rêves bien plus fréquemment, comme l'ont montré de nombreux spécialistes. La psychanalyste Élizabeth Serin et l'historien Hervé Mazurel ont collecté des centaines de récits de songes, dans le but de réaliser des « archives du rêve ». Après avoir recueilli trois mille témoignages, Perrine Ruby a publié « Rêver pendant le confinement » (éd. EDP Sciences). « J'ai été renversée par ce que j'ai lu, raconte-t-elle. On y retrouvait le virus, l'hôpital, la crainte de la mort, mais, surtout, il y avait une représentation très importante de l'enfermement, avec la police vue comme arbitraire, contraignante. Dans beaucoup de rêves, le message était politique, fort et violent. Il semblait alerter contre des dérives antidémocratiques liées au confinement. » Les rêves des Françaises et des Français ne renvoyaient pas seulement à des enjeux personnels, ils avaient une portée collective. C'est ce que défendait déjà en 2018 le sociologue Bernard Lahire dans « L'Interprétation sociologique des rêves » (éd. La Découverte). Loin de Freud, qui ramenait tout au roman familial, Lahire affirme : « Des désirs scolaires, professionnels, religieux, politiques s'expriment dans le rêve, autant que des désirs spécifiquement sexuels. » Nos songes seraient-ils la clé des changements à venir ? Votre inconscient se satisfait-il de la société telle qu'elle est ou aspire-t-il à la révolution ? Comme disait Martin Luther King : « I have a dream… »

L'aspect collectif du rêve ? Il est au fondement d'une technique fascinante, le « re-entry », ou rêve éveillé, mise au point par le thérapeute australien Robert Moss. « Si quelqu'un a un problème, on se réunit en groupe, explique Florence Lautrédou. Les participants, en mode alpha, un état de relaxation, les yeux fermés, visualisent la scène qui pose problème et se laissent porter par les images qui leur viennent à l'esprit. Ce qui va fournir des pistes de solutions. » Une pratique qui s'appuie sur l'inconscient collectif. Vivrons-nous un jour comme les anciennes tribus chamaniques, à cheval entre le réel et le rêve ? ●

Tous droits de reproduction réservés

ELLE

PAYS :France
PAGE(S) :84-89
SURFACE :523 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :369965
JOURNALISTE :Patrick Williams

► 29 septembre 2022 - N°4006

TOUT UN SYMBOLE !

La psychanalyste Florence Lautrédou et la psychothérapeute jungienne Simone Berno interprètent quelques rêves de leurs patients

"Il y avait DEUX TRAINS"

JUSTINE, 43 ANS. « À une époque, je me suis retrouvée face à un carrefour professionnel. J'habitais à Londres et j'hésitais entre rejoindre un cabinet d'avocats et travailler pour une grande entreprise française installée dans la capitale britannique. J'étais dans une gare et il y avait deux trains. L'un me paraissait magnifique, luxueux, accueillant, l'autre était un Eurostar. Au dernier moment, je suis montée dans le second. Et il m'a emmenée en un clin d'œil, sans faire d'arrêt, à l'Arc de Triomphe, à Paris. Un beau symbole. J'ai écouté ce rêve. Et tout ce qu'il annonçait s'est réalisé ! En travaillant pour la grande entreprise, je me suis retrouvée, de fil en aiguille, à Paris, à faire le job que je souhaitais. »

FLORENCE LAUTRÉDOU. « Il y a dans les rêves des métaphores, des scénarios bizarres pour éviter la barrière du mental. Car notre mental, notre ego, ne veut pas que les choses changent. Encore faut-il les interpréter. Pour cela, il s'agit d'entrer en amitié avec eux, de s'y intéresser réellement, ce que nous faisons rarement habituellement. On doit être attentif, prêter l'oreille, ne pas les mésestimer. Nous disons souvent : "Ce n'est qu'un rêve." Et pourtant... »

"Je me suis TRANSFORMÉ EN AIGLE"

THOMAS, 28 ANS. « À l'époque, je travaillais dans un studio de graphisme, où j'avais l'impression d'être sous-employé, de ne pas être reconnu à ma juste valeur. Une nuit, j'ai fait un rêve très agréable : je m'étais transformé en aigle et je survolais un certain nombre de pays, regardant en dessous les paysages qui défilaient, les rivières, les océans, voyant chaque détail. Jusqu'à ce que je survole un pays d'Amérique du Sud et que j'éprouve une profonde joie. Peut-être parce que j'associe ce continent à la gaieté, à la musique, à la danse... »

SIMONE BERNO. « Ce jeune homme, de son propre aveu, avait le sentiment de ne pas être entendu par ses collègues. Ici, l'aigle semble lié à l'esprit, à la capacité de voir loin, avec perspicacité, netteté. Comme si le rêve lui faisait comprendre qu'il avait une pensée aussi valable que celle des autres, peut-être même plus aiguë qu'eux, et lui donnait l'autorisation d'exprimer ses idées. Et l'Amérique du Sud, cette région du monde lointaine et festive à ses yeux, incarnerait la nouvelle liberté qu'il expérimenterait s'il s'autorisait à s'affirmer. Ce rêve a constitué un grand tournant dans la vie de ce patient, qui a changé d'attitude professionnelle après l'avoir fait. »

"J'avais plein DE CHATS DANS MES VALISES"

IRÈNE, 43 ANS. « Je traversais une période assez compliquée. J'étais tout le temps débordée, en mouvement, avec mes enfants, dans mon travail... Une nuit, j'ai rêvé que j'étais dans une gare : je voyais des horloges tourner autour de moi, des hommes en costume avec attachés-cases me bousculaient et répétaient "Vous n'avez pas le temps, vous allez rater votre train". J'avais beaucoup de bagages avec moi... et plein de chats dans mes valises ! Et je leur répondais : "Mais non, j'ai le temps, vous ne comprenez pas !" En me réveillant, j'ai éprouvé un profond sentiment de satisfaction. »

SIMONE BERNO. « Ce rêve a été un moment important de la vie de cette patiente, une vraie bascule. Dans son quotidien, elle se mettait tout le temps la pression, bousculait sa sensibilité profonde, marquée par l'indolence, incarnée ici par les chats dans les bagages. Mais elle n'écoutait pas cet aspect de sa personnalité et obéissait trop docilement aux injonctions sociales de réussite, personnifiées par les hommes aux attachés-cases. À la suite de ce rêve, qui a fonctionné pour elle comme une vraie prise de conscience, elle a décidé de changer de travail, de ralentir, de définir de nouveaux objectifs de vie. » ●●●

LINCOLN AGNEW

Tous droits de reproduction réservés

ELLE

PAYS :France
PAGE(S) :84-89
SURFACE :523 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :369965
JOURNALISTE :Patrick Williams

► 29 septembre 2022 - N°4006

"J'étais assis DANS UNE VIEILLE BROUETTE"

JULIEN, 39 ANS. « Ma compagne et moi, nous nous sommes séparés il y a un an, mais je n'ai jamais vraiment réussi à faire le deuil de cette relation. Même si je n'ai rien fait pour que l'on se remette ensemble. J'ai rêvé que j'étais avec elle : j'étais assis dans une vieille brouette, elle était sur un vélo flambant neuf et avançait facilement, alors que je restais immobile. Elle me parlait, mais je n'arrivais pas à entendre ce qu'elle me disait. Ce rêve m'a fait comprendre un certain nombre de choses et m'a incité à me rapprocher d'elle. »

SIMONE BERNO. « La symbolique est assez claire. Julien aurait aimé reprendre une relation avec son ex pour avancer avec elle dans la même direction. Mais il ne bouge pas, reste bloqué car il ne s'en donne pas les moyens. Il n'arrive pas à avancer au même rythme qu'elle, à évoluer, à se remettre en question. Ce rêve lui montre pourquoi il n'a pas réussi à créer une relation harmonieuse avec elle et pourquoi ils se sont séparés : il y avait un trop grand décalage entre eux. Suite à ce rêve, il a fait des efforts et a cherché à la revoir. Mais il est encore un peu tôt pour dire s'il a réussi à la reconquérir. »

"Ma collègue était TRÈS SÉDUCTRICE"

ISABELLE, 45 ANS. « Une nuit, j'ai rêvé que j'étais avec une collègue et amie face à un client, autour d'une table vert sombre. Ma collègue s'est mise à danser de façon lascive avec lui tandis qu'il me faisait signe de sortir avec mépris. J'étais troublée... Quelques semaines plus tard, dans la vraie vie, notre nouveau boss est arrivé. Il nous a accueillies dans une pièce avec la même table vert sombre, et ma collègue s'est montrée très séductrice, comme dans mon rêve. Cela m'a alertée. Moi qui ne suis pas batailleuse, j'ai tout fait, ce jour-là, pour montrer mes compétences... et j'ai gardé mon job ! »

FLORENCE LAUTRÉDOU. « Certains songes nous avertissent. Ils expriment des aspects de la réalité que notre mental ne veut pas voir. Cette femme croyait que sa collègue était son amie. Mais, à la suite de cela, elle a découvert que sa prétendue amie manœuvrait dans l'ombre depuis longtemps pour prendre sa place. »

"ILS SONT UN *outil* DE CONNAISSANCE DE SOI, ILS EXPRIMENT NOS *désirs* ET NOS FRUSTRATIONS."

SIMONE BERNO, PSYCHOTHÉRAPEUTE

"Je me suis réconciliée AVEC MON FRÈRE"

SARAH, 39 ANS. « Je suis brouillée avec mon frère depuis longtemps. Une fois, j'ai rêvé que mon téléphone avait fait un "pocket call" et que l'on se retrouvait à parler ensemble. C'était très agréable. À la fin, je lui ai dit : "Si tu veux, tu peux me rappeler dans la vraie vie." Mais il m'a répondu gentiment qu'il préférait continuer à communiquer ainsi. Qu'importe, je me sentais très heureuse. »

FLORENCE LAUTRÉDOU. « Cette femme a rétabli la connexion avec son frère. Elle a compris qu'il ne voudrait pas de retrouvailles dans la vraie vie, mais qu'inconsciemment il avait soif de réconciliation. Si elle s'est sentie heureuse, c'est qu'elle savait qu'elle pourrait se reconnecter à lui par le rêve. Les rêves nous permettent de communiquer avec nos proches, même décédés. Pour les chamans, les bouddhistes, le rêve permet d'entrer en contact avec l'autre monde. »

DÉCRYPTAGE, MODE D'EMPLOI.

Les réponses de Simone Berno, psychothérapeute jungienne et autrice du « Pouvoir magique des rêves » (ed. Solar).

À quoi servent les rêves ?

SIMONE BERNO. Ce sont des messages qui nous sont envoyés de l'inconscient. Ils sont porteurs de conseils et de propositions de changement. Ils représentent un outil de connaissance de soi et expriment nos désirs et nos frustrations, nous aident à prendre notre vie en main. Bien souvent, nous avons un peu peur de l'inconscient. Mais, en tant que thérapeute jungienne, je le vois comme une instance bénéfique qui possède un savoir plus ample que notre conscient. C'est une sorte de centre organisateur, de guide intérieur, avec lequel on peut entrer en dialogue.

Concrètement, comment vous y prenez-vous ?

S.B. Tout passe par le dialogue avec la personne qui a fait le rêve. On fait le point avec elle sur les éléments

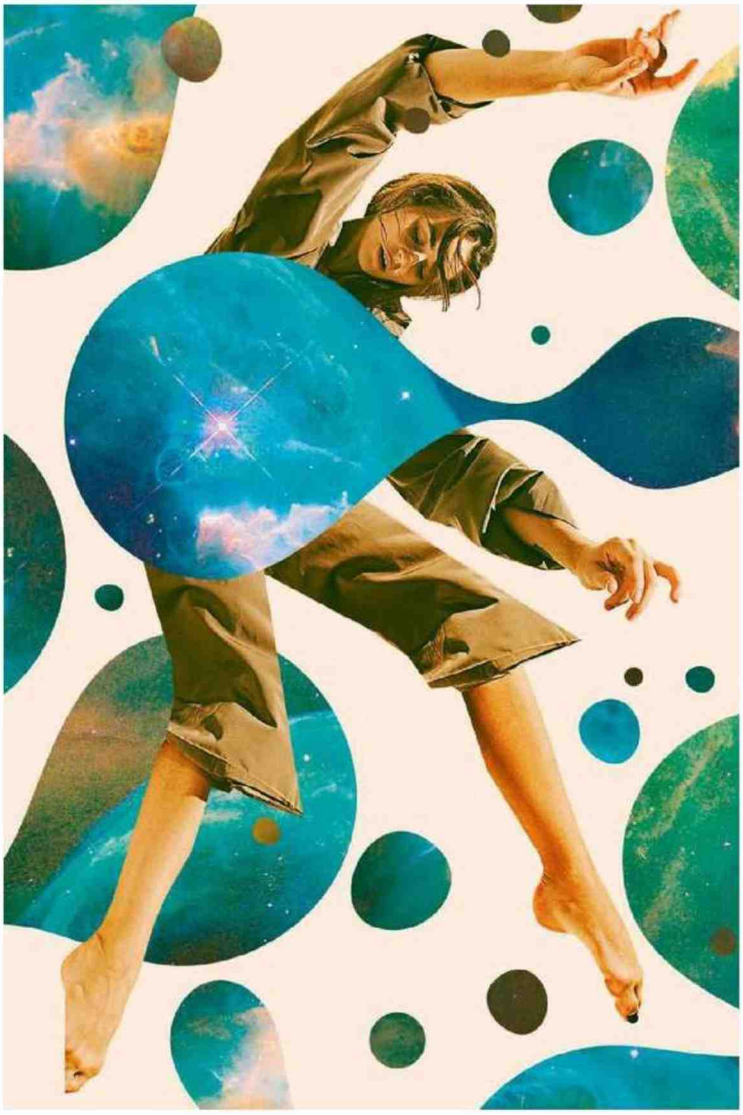
Tous droits de reproduction réservés

ELLE

PAYS :France
PAGE(S) :84-89
SURFACE :523 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :369965
JOURNALISTE :Patrick Williams

► 29 septembre 2022 - N°4006



LINCOLN AGNEW

qui lui semblent saillants : les personnages, les actions, les ambiances. Ensuite, en fonction de son vécu, je vais proposer des interprétations qui envisagent toujours les éléments du rêve comme des symboles. Le rêve n'est pas à prendre au premier degré. Et tous les personnages nous appartiennent : ils ne sont pas là en tant que tels, mais comme un reflet de nous-même. Par exemple, si vous rêvez d'une amie qui est en colère contre vous, il ne s'agit pas de penser que cette personne vous en veut dans la vraie vie. Elle ne fait que représenter votre propre colère.

N'y a-t-il pas un risque d'erreur ?

S.B. Pour ne pas se tromper, il faut préserver une certaine cohérence logique dans l'interprétation. Car tout rêve, aussi délirant soit-il, a sa logique. En tant que thérapeute, on sent tout de suite si on est dans le vrai ou pas. Les réactions de notre patient nous montrent si on a fait mouche !

COMMENT SE SOUVENIR DE SES RÊVES ?

Certains disent ne pas s'en souvenir. Pourtant, nous rêvons tous, et nous pouvons, grâce à quelques petits réflexes, développer notre capacité à nous remémorer nos songes. Les conseils de Florence Lautrédou, autrice de « La femme qui ne se souvenait plus de ses rêves » (éd. Odile Jacob).

« Avant de s'endormir, éviter les écrans et tout ce qui peut entraîner des émotions trop fortes. Prendre un peu de temps pour soi, avoir un moment de silence pour se retrouver, pour recréer un espace propice à la détente. »

« Avoir à côté de son lit un carnet pour noter ses rêves dès le réveil : c'est le meilleur moyen de ne pas les oublier. Et ainsi de créer une spirale vertueuse, car plus on s'en souvient, plus on rêve. C'est pourquoi les personnes en thérapie ont tendance à s'en souvenir davantage que les autres. »

« S'intéresser à ses rêves, lire des livres sur le sujet, y être attentif, ne pas les mésestimer. 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. »●

Tous droits de reproduction réservés