

Les clés pour mieux s'en souvenir

La nuit, nos rêves se font les messagers de nos jours. Encore faut-il nous préparer à ce rendez-vous avec nous-même. La psychanalyste Florence Lautrédou propose huit pistes pour ne pas laisser s'envoler ce fabuleux matériau inconscient.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**

1

Respectez les principes d'hygiène présommeil

Privilégiez une alimentation légère le soir, aérez la chambre avant de vous coucher, limitez la luminosité. Et traquez les ennemis : les psychotropes (somnifères, alcool, drogues en excès), inhibiteurs de rêves, l'épuisement qui condamne à l'*industrial sleep*, et la consommation d'écrans et de séries le soir (extinction des écrans recommandée trois heures avant l'endormissement). Méfiez-vous aussi des émotions non évacuées (« Que le soleil ne se couche pas sur votre colère », Éphésiens, 4:26). La colère, surtout quand elle est régulière, use le foie et favorise la sécrétion de noradrénaline, hormone inhibitrice du rêve.

2

Délestez-vous de la surcharge de la journée

Excès d'interlocuteurs, trop-plein d'informations... Que ce soit au travail, en famille ou via les réseaux sociaux, nous nous chargeons toute la journée des histoires de vie des autres. Les plus empathiques ont même tendance à s'y

noyer. Si, en plus d'une journée fatigante, vous vous êtes détendu devant une série ou un polar qui se déroulaient à New York ou en Argentine en compagnie de personnages passionnants, il vous sera encore plus difficile de vous souvenir de vos voyages nocturnes. Plus des imaginaires extérieurs entrent dans notre psyché, plus il faut prendre le temps de les travailler, de les digérer, afin de les sortir de notre « système » interne et de libérer de l'espace à notre imaginaire.

3

Reconnectez-vous à votre être

Avant de vous endormir, une pause est nécessaire pour vous mettre en état de rêver et de vous souvenir. Rendez-vous disponible. Laissez les sollicitations extérieures en dehors de la chambre, et ménagez-vous un temps de centrage : passez quelques minutes sur le balcon et regardez la nuit, les étoiles, méditez ou allongez-vous simplement quelques minutes sans rien faire, concentré sur votre respiration... Créez un sas de paix entre le monde diurne et le monde nocturne, rapprochez-vous du plus profond de vous. Recentrez-vous sur votre être.

SHUTTERSTOCK



FLORENCE LAUTRÉDOU

Psychanalyste et thérapeute spécialisée dans la communication avec les rêves, elle vient de publier *La Femme qui ne se souvenait plus de ses rêves* (Odile Jacob, 2022).

4 Formulez votre intention

« J'aimerais bien me souvenir de mon rêve, cette nuit. » C'est un peu comme la prière du soir : prononcez avant de vous endormir votre désir profond d'avoir accès à votre monde intérieur, si prompt à se dérober le matin. Prenez le temps d'y penser avant de plonger dans le sommeil, déclarez votre intérêt. En créant des ponts entre conscient et inconscient, vous faciliteriez le travail de la mémoire au réveil.

5 Parlez-en

Plus nous racontons nos rêves, plus nous nous les rappelons. C'est tout un art d'en parler, sans nécessairement tout dire, à un auditoire choisi. Pas forcément un thérapeute, ce peut être aussi des amis, des collègues... Quoi de plus craquant que d'écouter les rêves de ses enfants ? Quoi de plus doux que de partager les siens et ceux de la personne aimée au réveil ? Très souvent, les rêves s'éclaircissent au moment où l'on cherche les mots pour les dire. En parler les réactive. C'est un cercle vertueux.

6 Honorez-les

Avec les rêves, il existe un côté donnant-donnant. Ils n'arrivent à notre conscience que si on leur porte vraiment intérêt. Les noter au réveil est une manière d'y prêter attention. N'oubliez pas votre kit de base près du lit (carnet, crayon, enregistreur...), surtout pour fixer les détails qui s'effacent au fil des heures. Mais surtout, examinez-les, cherchez à comprendre. Qu'est-ce qui a bien pu les motiver dans la journée qui précède ? Que cherchent-ils à vous dire ? Même si nous n'avons pas de réponse, c'est une façon de les considérer. Quand nous les traitons en bonne amitié, les rêves continuent à venir jusqu'à notre conscient.

7 Chassez « l'éléphant dans la pièce »

Autrement dit, penchez-vous sur les sujets majeurs que vous évitez de traiter dans votre vie de tous les jours. Un couple à bout de souffle, des problèmes au travail ou des tensions avec un proche, des comportements toxiques (trop boire, trop manger...). Tant que nous refusons d'affronter certaines zones grises de notre vie et que nous reculons devant certaines décisions, le mental, allié de l'immobilisme, fait en sorte de bloquer nos rêves. Il met un écran de protection entre nous et les messages de notre inconscient qui, lui, nous ramène sans cesse à l'essentiel et nous incite à changer. Pour rétablir le lien avec ce moi profond, traquez les faux-semblants, les zones de déni, prenez à bras-le-corps ce qui vous mine à votre insu. Et vos rêves reviendront à la surface.

8 Faites-en quelque chose

Nous nous souviendrons plus souvent de nos rêves si nous réussissons à les introduire dans notre vie quotidienne. Écoutez vos rêves, tenez-en compte. Ils sont toujours porteurs d'un message, y compris les cauchemars. Même si vous ne le comprenez pas, posez un acte symbolique. Il y avait beaucoup de jaune dans ce rêve ? Portez un foulard jaune. Quelqu'un a soudain resurgi de votre passé ? Allez chercher ce qu'il devient sur Facebook ou Instagram... Trouvez un geste psychomagique pour « traiter l'info » contenue dans le rêve. Comme dans certaines tribus primitives, c'est une façon d'honorer ce cadeau envoyé par notre inconscient (ou « le grand soi » pour les plus mystiques). Établissez la connexion, encouragez le processus. Et vos rêves nocturnes deviendront de vrais adjutants pour vos rêves de vie. ●

