

« Pour moi, le rêve, c'est la psychanalyse de demain »

Interview | Bernard Mirande, psychologue, anime, une fois par mois à partir de ce mardi, des soirées-débats autour du rêve au QG café. Il décrypte pour nous le mécanisme du rêve.

Depuis quand vous intéressez-vous aux rêves ?

Depuis 1977. J'ai commencé à noter mes rêves. Ils me parlaient des livres que j'étudiais pour ma maîtrise de lettres. J'ai trouvé par les rêves des éléments que je n'aurais peut-être pas trouvés à l'état conscient.

N'y a-t-il pas un côté subjectif dans leur interprétation ?

Ce n'est pas une science exacte. Mais une série de rêves peut s'interpréter avec différentes approches. Et il y a des éléments qui sont très proches de la réalité de ce que vit la personne. On peut relier le rêve à la psychologie de l'enfance, à l'influence des ancêtres, à sa vie de couple, sa vie sexuelle, à notre rapport à la société. On peut aussi étudier les maladies. Le travail sur le rêve est hypothétique. Quand on travaille sur le rêve de quelqu'un, on ne lui dit jamais que c'est la vérité. On lui dit d'ailleurs : "J'ai l'impression que ce rêve veut dire ça." Et on demande à la personne de réinterpréter son rêve après la séance avec ses mots.

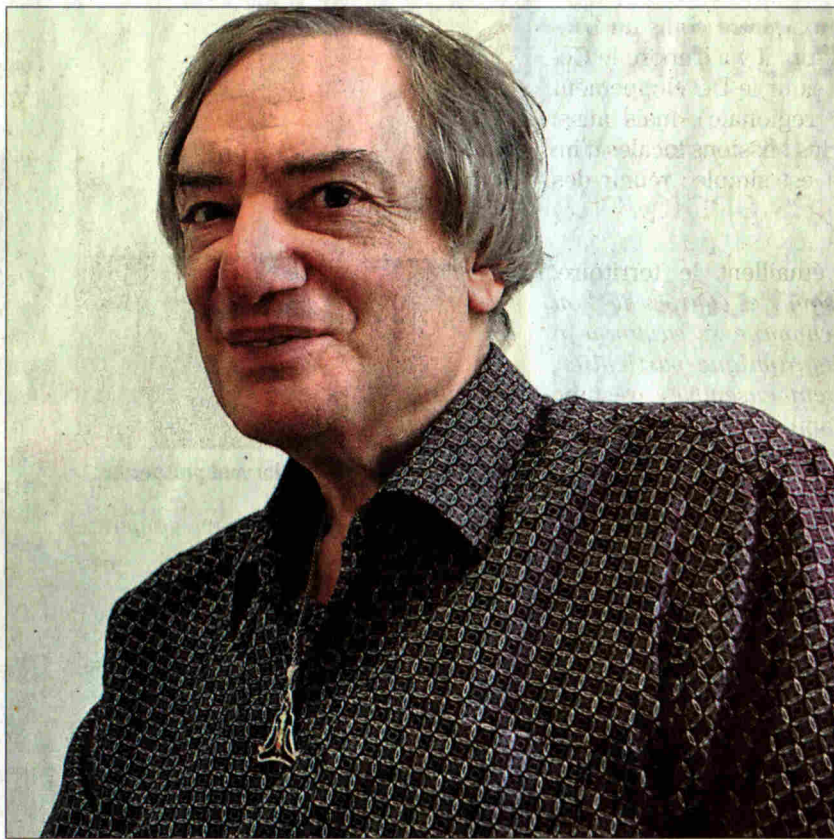
« Les scientifiques disent qu'on rêve sans arrêt »

Quel est le mécanisme du rêve ?

Un retour en arrière qui nous mène à retrouver toute notre histoire. Un autre mécanisme du rêve, c'est la projection de nos désirs quant au futur, ce qu'on aimerait pour son avenir, ce qu'on souhaiterait qui s'améliore, qui s'équilibre, qui s'arrange. Et il y a un phénomène d'amélioration du quotidien. J'appelle cela le mariage des complémentaires, l'unification de ses tendances opposées.

Pourquoi rêve-t-on ?

Pour son développement personnel, pour celui de sa conscience. Si on



■ « L'interprétation des rêves est une science qui s'apprend. »

note ses rêves et qu'on les interprète, on peut développer sa conscience.

Ça nous permet d'avancer dans la vie ?

Énormément. Pour moi, c'est la psychanalyse de demain, c'est la plus adulte qui nous aide à résoudre énormément de choses du quotidien. Ça peut nous renseigner sur la journée d'hier, ce qu'on a mal fait, mal dit, bien fait. Le rêve du matin nous éclaire sur la situation qu'on envisage pour la journée. C'est pour ça qu'on dit parfois que le rêve est prémonitoire.

Combien de rêves peut-on faire dans une nuit ?

Dans une nuit de huit heures, il y a six cycles du rêve. On peut donc faire six rêves, voire plus. Les

scientifiques, eux, disent qu'on rêve sans arrêt.

Rêve-t-on mieux quand on est apaisé ?

Bien sûr. Si on dort bien, on se souvient encore mieux de ses rêves. Et si on s'endort en voulant absolument se souvenir de ses rêves, cette volonté permet la mémorisation.

Pourquoi se souvient-on de certains plus que d'autres ?

Parce que ce sont soit des cauchemars, soit des beaux rêves, merveilleux, fantastiques dont on peut se souvenir toute sa vie.

Quelle est la différence entre un rêve et un cauchemar ?

Le cauchemar est un problème traumatique du passé, quelque chose qui nous a marqué ou qui

nous marque. C'est une épreuve qu'on rencontre ou que quelqu'un qu'on aime bien rencontre. C'est une caricature de la réalité qui nous indique ce dont on souffre profondément.

À qui peut-on raconter ses rêves ?

Au rêveur lui-même, qui est le plus à même de voir le lien entre le rêve et la réalité ; à l'analyste qui peut l'étudier et faire des liens que personne d'autre ne peut faire ; au témoin, c'est-à-dire un proche, qui pourra faire d'autres liens entre la vie du rêveur et son rêve ; à celui, enfin, qui a toujours existé, l'oniromancien, celui qui fait de la divination par les rêves et qu'on trouve dans toutes les religions.

Quelle est justement la place du rêve dans les religions ?

Elle est forcément liée à l'idéologie. Si on rêve d'un vieux sage, le chrétien dira que c'est Jésus, le bouddhiste dira que c'est Bouddha, l'hindou que c'est Krishna et le musulman que c'est Mahomet. Là, il y a une récupération et le rêve sera manipulé pour qu'il coïncide avec la théorie religieuse. Les rêves sont tellement étonnants qu'ils peuvent conduire à une foi. Je n'ai pas de croyance mais j'ai une fois, celle de la valeur du rêve.

L'analyste que vous êtes n'est-il pas parfois attaqué et comparé à un fantaisiste, voire un gourou ?

Si bien sûr. C'est un reproche qui m'est souvent fait. L'interprétation des rêves peut être manipulée. Or, c'est une science et elle s'apprend. Mais on ne fait que suggérer une interprétation. On n'émet qu'une idée qui peut être remise en question. C'est le contraire du gourou qui dit : "ton rêve veut dire ça".

Recueilli par **FRÉDÉRIC PRADES**
fprades@midilibre.com

► À lire demain, l'interprétation de rêves de nos lecteurs.

Bio express

Âgé de 67 ans, Bernard Mirande voulait d'abord être pilote de ligne. Il s'est finalement orienté vers la littérature puis la psychologie. Psychologue, psychothérapeute, spécialiste du rêve, il a ouvert un cabinet à Montpellier en novembre 1980. Depuis deux ans, il est installé à Lunel où il consulte encore. Il est aussi le président de l'association Songe qu'il a créée le 4 août 1981. Il a également écrit de nombreux livres sur le rêve.

PROGRAMME

Première, ce mardi

À l'écoute des rêves : tel est le nom des soirées qui auront lieu au QG café de Lunel (80, avenue Victor-Hugo) et qu'animera Bernard Mirande. Voici le programme des soirées qui débiteront à 19h. La première a lieu ce mardi.

Mardi 11 octobre : les rêves et leurs interprétations, méthodologie.

Mardi 15 novembre : révolution interprétative des rêves.

Lundi 12 décembre : l'amour et le rêve.

Mardi 24 janvier 2017 : rêve et santé, schéma corporel et image du corps.

Mardi 14 février : l'énergétique des rêves.

Mardi 14 mars : rêves et expériences chamaniques.

Mardi 12 avril : rêve et connaissance.

Mardi 10 mai : rêve et sagesse.

Mercredi 14 juin : le rêve, code du chemin initiatique.

Entrée libre.

Renseignements au 09 84 01 32 08.

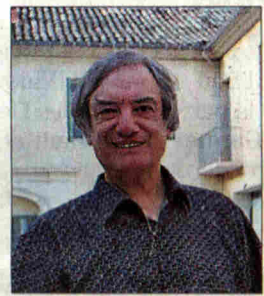
Il décrypte vos rêves

Onirothérapeute | Bernard Mirande, psychanalyste spécialiste des rêves, a accepté d'analyser ces songes que vous nous avez confiés. L'homme organise régulièrement des rencontres au QG café, à Lunel.

Bernard Mirande planche sur la science des rêves depuis 1977. Mais c'est après trois ans d'études introspectives que le psychanalyste lunellois décidait de se pencher sur les rêves des autres. Cette semaine, il acceptait de répondre à nos questions (voir notre édition du mardi 11 octobre), avant de tenter de nous éclairer sur les rêves que vous, lecteurs, nous avez confiés. Comme le dit lui-même Bernard Mirande, « il existe 20 niveaux de lecture... ». Mais les symboles semblent universels. Et, il en est convaincu, les rêves peuvent aussi porter la clé de quelque étrange énigme...

« Grâce à ses rêves, il a résolu son problème... »

« J'avais un client qui était sujet à la dépression. Dans ses rêves, ils étaient souvent quatre frères et sœurs, alors qu'en réalité, ils n'étaient que trois. Je lui ai donc proposé de poser la question à sa mère qui, quand il était jeune, était souvent en déprime. Mon client a fini par apprendre qu'elle avait avorté d'un quatrième enfant, et qu'elle en avait beaucoup souffert... Grâce à ses rêves, il a résolu son problème... »



Analyses recueillies par P. B.



■ La prochaine soirée "A l'écoute des rêves" se déroulera le mardi 15 novembre à Lunel, à 19 h au QG café.

« Je suis à l'école primaire, les pieds nus »

Edmond : « J'ai souvent fait ce rêve quand j'étais enfant et adolescent. Je suis à l'école primaire, on est en train de travailler sur nos bureaux. En regardant mes pieds, je m'aperçois soudain que j'ai oublié de mettre mes chaussures. La maîtresse me demande de venir au tableau, donc je retarde le moment

autant que je le peux. Parfois je me réveille à ce moment-là, d'autres fois, je me lève et tout le monde se moque de moi... »
Bernard Mirande : « Si on n'a pas de chaussures pour aller au tableau, cela signifie qu'on est mal chaussé. Il y a un lien avec l'expression "être bien dans ses pompes". Là, cela renvoie l'idée

qu'on est mal, qu'on ne va pas savoir répondre au professeur... Qu'on manque de confiance en soi. C'est un sentiment qui peut venir de l'enfance, celui d'un garçon qui doutait de lui et de sa valeur... À distance, je ne peux pas faire de lien avec la réalité mais on peut se poser plusieurs questions. Est-ce que son entourage ne lui faisait pas assez confiance ? »

« Je tue une vieille dame et la coupe en morceaux »

Nicolas : « J'ai rêvé que je tuais une vieille dame accidentellement. Et comme j'avais peur d'être arrêté, je décidais de la découper en tout petits morceaux. J'emballais ensuite minutieusement chaque morceau dans du papier cellophane et je cachais tout cela derrière une trappe, sous ma baignoire... Quand je me suis réveillé, j'avais l'impression que ça s'était réellement passé. Je suis même allé vérifier... »

Bernard Mirande : « C'est un déplacement du complexe d'œdipe. Ce rêve représente la séparation de la mère, ou d'une forme de mère archaïque ou d'une grand-mère... Mais quand on se sépare de l'autre en le coupant en petits morceaux, il y a une part d'agressivité, d'opposition... La baignoire renvoie également à un désir de nettoyage, de purification. Et puis sous la trappe, c'est une façon d'enterrer... En même temps, l'œdipe est un signe de maturité. Comme l'explique Freud, quand on tue l'un de ses parents, c'est une partie de soi dont on n'a plus besoin. Généralement, les garçons se séparent de leur maman et les petites filles du papa. Mais il faut dire qu'on est tous très marqués par l'influence de la mère, depuis la vie intra-utérine... »

« Ma mère décédée » « Je me perds sur la route, à Montpellier »

Rachel : « J'ai rêvé de ma mère qui est décédée. Nous discussions, assises sur une falaise, les pieds dans le vide. Je suppose même que c'était le Pic Saint-Loup, je viens de là-bas... Pourquoi ce rêve ? Surtout à ce moment de ma vie où je me pose des questions... Il me semble que l'on a discuté de tout en général, mais qu'elle me mettait en garde. Ce rêve m'a semblé si réel que je me suis réveillée d'un

coup...
Bernard Mirande : « Quand on a perdu quelqu'un, on est confronté à sa propre mort. Et puis la mère, c'est une pierre angulaire. On a donc l'impression que nos pieds ne reposent plus sur rien, d'où l'idée de la falaise, des pieds dans le vide. Si l'on reste dans cet état, on reste dans le malheur. Le conseil de ce rêve, c'est d'arriver à sortir de ce mal-être. Et d'arriver à faire le deuil de sa mère... »

Noëlle : « Je fais souvent le rêve suivant : je suis en voiture vers Montpellier et je dois rentrer chez moi. Mais, je me perds dans la ville, je demande ma route à des passants et je constate que je me dirige dans le sens inverse... puis mon rêve s'arrête ! »
Bernard Mirande : « Retourner chez soi, c'est retourner en soi... Dans ce

rêve, il y a aussi la notion de labyrinthe, on ne trouve pas le passage... Il y a manifestement un problème d'introversion. L'idée du chez soi, c'est une façon de se protéger. Mais là, quelque chose nous en empêche. Peut-être quelque chose qui nous fait peur ? Cela peut aussi signifier une volonté de se séparer de son passé, de ce qu'on connaît, pour aller de l'avant.

Ou retranscrire quelque chose de plus intime. Peut-être un désir pour un homme qui conduirait la personne à sortir de Montpellier, et à chercher à savoir où elle en est. La référence aux passants est une ouverture vers l'autre. L'idée de ce rêve, en bref : c'est une difficulté de retrouver ce que l'on est parce qu'on est en train de changer... »

« À la frontière »

Kheira : « J'étais poursuivie par des gens en uniformes et en képis. Moi, je me dirigeais vers une douane avec mon père. Je ne sais même pas dans quel pays nous étions, nous courrions, et ces gens n'arrêtaient pas de nous poursuivre. Mais je n'arrivais jamais à franchir ces deux guérites qui représentaient la frontière... C'était un rêve très récurrent ».

Bernard Mirande : « Ce rêve est un grand classique. C'est une sortie de l'œdipe. Dans l'idée de frontière, il y a un jeu de mot à faire : "on affronte hier". Là, on

suit le père pour se séparer de ce que la mère a transmis. C'est très positif. Les gens en képis représentent la loi, mais au départ, la loi c'est le surmoi. C'est donc la loi maternelle. Et cette loi veut nous récupérer... Il y a ensuite l'analyse sociologique, qui est très importante. Souvent, dans les familles d'origine maghrébine, le lien avec l'étranger est marquant. Les pères sont souvent les premiers à partir pour trouver du travail... Cela peut aussi renvoyer à toute l'histoire d'une famille. Dans un rêve, il y a plusieurs niveaux de lecture. »

publicité