

Les rêves et leurs interprétation

L'onirothérapie (ou analyse des rêves) reste une forme de psychothérapie encore méconnue. Pourtant elle s'adresse à tous ceux qui souhaitent évoluer et mieux se comprendre à travers la signification de leurs rêves.

Tout d'abord, considérons les principales règles de l'interprétation :

1. Tout ce qui apparaît dans un rêve est une représentation partielle et caricaturale de soi.

Exemples : un monstre code une imperfection ; un ange indique une vertu ; le père symbolise la fonction paternelle (l'image du père en soi) ; la mère symbolise la fonction maternelle (l'image de la mère en soi) ; l'enfant désigne nos réalisations, ce que nous mettons au monde et faisons croître de nous même. Un animal, une plante, un paysage, un climat, un chiffre, une forme géométrique, un véhicule, un édifice, etc.... codent une partie de notre personnalité... Tout est image de soi.

2. Tous les rêves forment une seule et même histoire, notre histoire, dont nous composons chaque nuit une page nouvelle. L'écriture des rêves s'avère donc acte créateur. Pour se rendre compte qu'un rêve est la suite du précédent il convient d'utiliser le fonctionnement des analogies, de la mutation et de la progression des symboles.

3. Un rêve a toujours plusieurs interprétations (au moins 7 et quelquefois d'avantage). À travers la lecture d'un seul rêve divers aspects de soi peuvent surgir :

l'enfance, la vie de couple, la vie professionnelle, l'état de santé, un (ou plusieurs éléments) liés à l'épanouissement affectif, un aspect de la structure psychologique, le développement de la voie psychique, etc.... la thérapie onirologique permet d'harmoniser tous ses aspects.

L'analyse dans cette pratique thérapeutique donne des éléments interprétatifs (s'il y a lieu de le faire) pour aider l'analysé à développer sa conscience et à gagner une maturité plus grande face à lui même ainsi, progressivement, le chercheur devient son propre thérapeute.

4. La thérapie onirologique s'applique à tous les domaines, elle s'associe à tous les chemins d'évolution puisque le rêve est un message que le moi supérieur (ou le Soi) nous adresse chaque nuit pour notre transformation.

Les indications thérapeutiques concernent tous les problèmes psychosomatiques : maladies physiques, problèmes sexuels, travail de deuil, travail de couple, difficultés professionnelles, familiales, relationnelles...

À travers le rêve c'est l'être lui-même qui se dit ce qu'il est, ce qu'il désire, ce qu'il fait et où il en est exactement. Mais c'est grâce au thérapeute que l'analysé peut décrypter le message et accéder à la guérison. L'onirothérapeute est le médiateur entre le Soi et le Moi du rêveur. Il sait ce qu'il faut dire, ne pas dire et comment le dire. Le rêve est un message de méditation quotidien qui guérit le corps, l'âme et l'esprit.

Pour mieux comprendre la recherche analytique voyons maintenant où se situe le rêve à travers la notion d'inconscient.

L'inconscient contient simultanément l'inconscient freudien et le supraconscient. Littéralement, l'inconscient c'est ce dont nous ne sommes pas conscients, ce qui nous pousse à agir indépendamment de notre volonté. L'inconscient est non verbal, il renferme tout ce que nous ignorons de nous même, des autres et de l'univers, il nous pousse à penser, à faire ou à ne pas faire, à notre insu.

Le supraconscient se définit aussi comme le Soi, l'Esprit, le Maître intérieur, en lui s'originent les rêves ; il est ce qui en nous recherche l'absolu et la perfection, ce qui nous pousse à élargir notre pensée consciente et à réduire l'inconscient.

L'inconscient ne dirige pas le supraconscient mais il s'y oppose souvent ; il contient tout le "refoulé", ce que nous ne voulons pas connaître de nous mêmes. L'inconscient imparfait empêche le supraconscient de diriger parfaitement nos pensées, nos paroles et nos actes. L'inconscient est composé d'un système de voiles et de verrouillages entre le Supraconscient et le Conscient.

L'inconscient est immense, le Supraconscient d'avantage encore car illimité. Le conscient quant à lui, est limité car il ne se différencie pas intégralement de l'inconscient pas plus qu'il ne différencie pas clairement l'inconscient et le Soi.

Celui qui étudie ses rêves peut appréhender l'extraordinaire intelligence du supraconscient (à la fois analytique, synthétique et intuitive) ainsi que son discernement, ses méthodes de communication et son langage. L'étude des rêves s'avère abordable par tous ceux qui désirent ardemment déchiffrer les pages nocturnes sans préjugés ni idées préconçues.

Le préconscient est le message du supraconscient ; il amène au conscient des informations entremêlées du Soi et de l'inconscient. Il est principalement composé des rêves mais il parle aussi à travers les tests psychologiques ; il se manifeste lors de certains états de conscience (état sophrologique, rêve éveillé...). Il est le langage du Soi à travers les masques et les voiles de l'inconscient.

Ces expériences préconscientes doivent d'abord être mémorisées, puis notées (pour en conserver le souvenir) et enfin interprétées. Plus l'interprétation est plurielle, plus le champ de conscience s'agrandit. Grâce à l'onirothérapie la compréhension des phénomènes qui résultent de cet accroissement de conscience entraîne des transformations positives dans les pensées et les actes.

Ce changement progressif, de la prise de conscience théorique à l'application pratique constitue ce que nous appellerons : le processus d'intégration. Le soi adresse à chaque message retour (prise de conscience) un nouveau message aller, suite du précédent. Ce nouveau message ajoute quelque chose ou éclaircit la page précédente. Ainsi se crée l'amplification du champs de la conscience et en découle la guérison corps, âme, esprit de l'être.

L'unification continuelle du conscient et du supraconscient entraîne progressivement, nous l'avons vu, l'élargissement du champs de conscience. La compréhension du rêve ne suffit pas pour une métamorphose bénéfique ; le rêveur doit encore intégrer cette compréhension pour se transformer. Les rêves alors ne répètent plus les même messages mais apportent d'autres informations. Les couches de l'inconscient sont (selon les philosophies de l'Inde) les fameux voiles de l'illusions (ou Maya).

Nous concluons sur un quatrain du poète, philosophe François Brousse :

"Le chemin du rêve
Jamais ne s'achève.
Il monte sans trêve
Vers l'intemporel"

...

Bernard Mirande
psychologue et onirothérapeute
président de l'association S.O.N.G.E.