

RÊVEURS...RÉVEILLEZ-VOUS **Par Bernard MIRANDE**

L'oniologie ou la science des Rêves

Le rêve est la clef de la plupart des sciences humaines ; mais si jusqu'à présent tous les mécanismes sont loin d'avoir été étudiés c'est que la faculté d'interpréter les rêves conduit à une introspection qui inquiète. L'étude des rêves est en effet une remise en cause quotidienne non seulement sur le plan psychologique mais aussi sur notre conduite humaine et sociale. Elle ouvre à tous les niveaux de conscience ; voilà pourquoi on a voulu voir jusqu'à maintenant dans l'approche des rêves que son aspect mantique. L'importance de la science des rêves ne peut plus être négligée puisqu'il est maintenant possible de déceler dans ces messages de la vie nocturne, le caractère, le tempérament, la santé physique et psychique ainsi que le niveau de conscience de l'individu. L'oniologie est la voie initiatique par excellence de la connaissance de soi, des autres et du monde ; elle peut apporter progressivement une réponse aux interrogations sur notre existence, sur notre essence, notre raison d'être et notre devenir.

Rêve et science du sommeil :

Sur une nuit de 8h il y a 6 cycles de sommeil de 1h20' chacun. Un cycle se compose d'une phase d'endormissement (10' environ), puis d'un sommeil lent (S.L.) qui devient de plus en plus profond, ensuite d'un retour à la conscience avec une phase de sommeil paradoxal (S.P.). La fin du premier cycle de la phase S.P. est de 10' environ ; lors du dernier cycle elle peut durer jusqu'à 45'. La phase du S.P. est repérée par les ondes Bêta s'inscrivant sur un cylindre enregistreur grâce à l'électroencéphalogramme. Le procédé consiste à appliquer contre le cuir chevelu des électrodes reliées au cylindre par des fils électriques. Pendant cette phase on peut constater chez le sujet des "mouvements oculaires rapides" (M.O.R.). Ce mouvement des yeux indique-t-il que le regard du rêveur suit la scène de son rêve?...On remarque également une pseudo paralysie ou hypotonie, une élévation des seuils sensoriels, une réaction d'arrêt et un tumulte neurovégétatif.

Lorsque le sujet est réveillé pendant la phase du S.P. et dans les 10' qui suivent il se souvient à 80% de son rêve. Au-delà de 10' il n'y a plus que 10% d'individus se souvenant de leur rêve ; la phase de S.L. comprend des rêves abstraits ou cauchemardesques dont on ne peut obtenir de récits. Or, pour l'étude oniologique ce sont les récits qui retiennent notre attention car ils sont composés d'un contenu décryptable. Un bébé a 5% de S.P. (période prénatale). Cela implique-t-il qu'il rêve? Et dans ce cas à quoi rêve-t-il?... chez l'adulte on révèle 20 à 25% de S.P.

Pour se souvenir de ses rêves il suffit de prendre avant de s'endormir la décision de se les rappeler. Et si vous vous réveillez en pleine nuit ou au matin de les mémoriser et de les noter. Pour cela ayez du papier et de quoi écrire à côté de votre lit (une lampe de poche si vous ne dormez pas seul).

Si cela ne suffisait pas vous pourriez utiliser plusieurs techniques de mémorisation avant de vous endormir :

- le flash-back (ou retour en arrière) :

*soit compter à l'envers par exemple à partir du chiffre 50 jusqu'à 0 (50 – 49 – 48...0).

*soit revoir les événements de la journée en remontant du coucher au matin : coucher, soirée, fin d'après-midi,...lever. Vous pouvez même revoir vos gestes et vos actes à l'envers. Au bout de quelques jours vous n'aurez plus de difficultés pour vous souvenir de vos rêves.

Si vous êtes toujours aussi récalcitrant à la mémoire onirique vous avez la possibilité de m'écrire au journal pour recevoir une autre méthode.

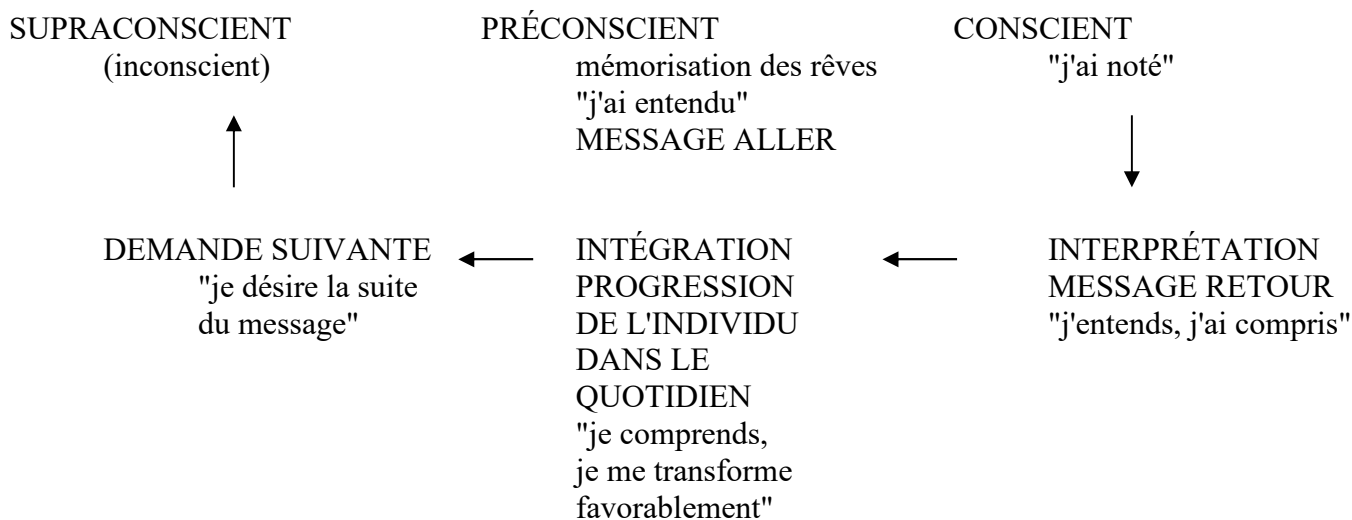
Le processus d'individuation :

En consultant le livre de nos rêves comme un récit découpé en épisodes, un jour après l'autre, il devient possible d'en changer le cours en modifiant notre style de vie ; c'est le libre arbitre ; il dépend de nous de changer notre désir. Interpréter et faire interpréter ses rêves permet de comprendre ce qu'il y a à changer dans sa vie, ce qu'il y a à transformer au niveau du désir. Cette mutation entraînera une amélioration dans la vie diurne et se lira dans les rêves suivants.

Le mécanisme de prise de conscience :

Étudier ses rêves c'est entreprendre un chemin initiatique à part entière. L'inconscient si nous ne le limitons pas aux définitions freudiennes, contient non seulement des messages sur notre vie diurne consciente mais aussi des messages sur notre vie inconsciente diurne et nocturne et sur notre supraconscience (dimension divine).

Le rêve suivant contient l'indication de l'épreuve dépassée, il ne répète plus le message précédent si le problème a été résolu mais si nous n'avons pas su agir le message revient, semblable au précédent pour indiquer ce qui est à transformer.



Les rêves manifestent nos désirs ; ceux-ci sont activés par deux pulsions : pulsion de vie (Éros) et pulsion de mort (Thanatos). Notre but est de remplacer les pulsions de mort par les pulsions de vie. Sans étudier les rêves il est difficile de différencier avec précision les pulsions de mort. C'est pourquoi les rêves offrent "la voie royale de l'inconscient".

Après avoir étudié les différentes interprétations possibles nous en ferons la synthèse pour en découvrir la structure psychique.

Tous les rêves forment une seule et même histoire. Pour la comprendre il faut utiliser la symbolique et les différentes grilles interprétatives. À travers l'étude quotidienne de la structure que montrent les rêves se dessine la progression de la psyché ; les différentes étapes franchies suivant le fil d'Ariane nocturne. Le mouvement de guérison d'un problème de santé, la transformation d'un défaut en qualité, le phénomène de rénovation intérieure peuvent ainsi être cernés.

Au mot Rêve, dans la plupart des dictionnaires on peut lire : "Ensemble d'images souvent incohérentes qui se présentent à l'esprit durant le sommeil".

Ce n'est pas exact : le rêve est d'une grande cohérence pour qui sait en lire les secrets.

Rêves et Symboles :

Un symbole a toujours plusieurs significations ; pour faire un choix il faut relier le rêve à son contexte. L'analyste doit avoir une grande pratique de l'interprétation pour repérer le sens archétypal d'un symbole, c'est-à-dire le sens qui selon le contexte du rêve revient assez souvent. Mais c'est surtout par le rêveur lui-même et grâce à ses associations libres (les rapports qu'il effectue entre son rêve et son vécu diurne) que l'éclaircissement sur la signification des symboles d'un rêve pourra se faire.

En ce qui concerne la multiplicité interprétative voici quelques approches possibles :

- Interprétation par rapport au vécu de la veille.
- La santé.
- La vie sexuelle et les rapports de couple.
- Le métier, les activités, les violons d'Ingres.
- L'interrogation sur la vie et la mort.
- La direction des désirs, régression ou transformation.
- Les rapports avec les parents dans l'enfance.
- Les rapports entre l'enfant et la mère pendant la gestation.
- Les rêves se rapportant à une vie passée (théorie de la réincarnation).
- Les aspects prémonitoire ou divinatoires.
- Etc...

INTERPRÉTER SES RÊVES pour se transformer et changer sa vie

Voici maintenant le récit d'un rêve suivi d'une approche interprétative :

Récit de rêve effectué en juillet 1988 par une jeune femme :

«Je suis devant une entrée de tunnel en pierre, celles de dessous sont plates. Je le traverse mais plutôt comme une force, une énergie, non comme un être humain. Cela se passait bien.

Un homme, un peu le physique de Belmondo... des cercueils (plusieurs) emballées dans du papier journal. Un autre homme lui donne un billet (100FF ou plus...) pour accomplir une mission.

Je traverse une grande rivière ; à ma droite il y a des rives, des embranchements. Des hommes y sont postés ; ils sont très agressifs et armés, menaçants. Ils attendent que je m'approche d'eux pour me fusiller ; je dois avancer le plus loin possible d'eux, bien que le courant me fasse dériver j'y parviens.

Je m'occuper d'un tout petit bébé. Ma mère était couchée et faisait un caprice parce que je ne m'occupais pas d'elle. Je répondais irritée qu'elle commençait à nous ennuyer et qu'elle n'avait qu'à partir si cela ne lui convenait pas. Là dessus mon père a pris sa défense et a dit que c'était à moi de partir et que je ne devais pas parler comme cela à ma mère».

Approche interprétative :

Le récit d'un rêve peut être vécu comme une route semée d'un certain nombre d'embûches. Au cours de ce cheminement différentes forces se manifestent (ici passage du tunnel, mission donnée à un homme, traversée de la rivière par la rêveuse qui s'occupe ensuite d'un bébé et entre en

conflit avec ses parents). Dessiner un rêve permet de mieux comprendre l'enchaînement des scènes, les différentes phases du récit sont numérotées pour vous permettre de suivre l'action.

SCHÉMA

(A1) – Le passage dans le tunnel correspond sur le chemin initiatique à l'étape : "mort/résurrection" ; c'est pour la rêveuse une transformation considérable. La force énergétique ressentie dans le rêve indique qu'il y a eu dédoublement même si celui-ci n'est pas pleinement conscient. Ce périple correspond au mouvement de l'âme qui revient sur terre en se reconstituant (9 mois durant) dans le ventre maternel pendant le développement du corps physique. La jeune femme revit la période actuelle comme une nouvelle naissance grâce à sa force psychique.

(B3) – À la suite de cette transformation, elle doit accomplir sa mission et l'argent symbolise l'énergie qu'elle reçoit pour réussir ; Cependant elle attend l'aide du prince charmant qui prend ici le visage de Belmondo. Cet acteur n'est pas utilisé seulement parce qu'il figure une image du héros, son nom revêt une importance particulière.

Première approche kabbalistique :

L'étude phonétique des noms propres et de certains mots mis en relief dans le rêve peuvent être interprétés si l'on respecte à la fois la signification du récit et l'histoire du sujet. La mystique a souvent utilisé des systèmes de codage (voir les techniques kabbalistiques et alchimiques). L'inconscient use naturellement de sons homonymes pour donner plusieurs messages en relation les uns avec les autres dans un même récit.

BELMONDO. Pour rencontrer la haute beauté du monde (BEL-MONDE-HAUT) la rêveuse doit se pencher sur ce qui est beau dans son dos, dans son passé ou dans ce qui lui est caché (BEL-MON-DOS) en traversant le beau monde de l'eau, la rivière (BEL-MONDE-EAU). Le sens spirituel de sa démarche la conduit au sommet du monde, en haut du beau mont de l'évolution (BEL-MONT du HAUT). C'est pourquoi la rêveuse reçoit une mission ; elle doit miser ou mettre le cap sur Sion (MIS-SION). Sion est la Jérusalem céleste, située au sommet du monde dans la beauté divine. Afin de parvenir à ce but elle recherche l'aide de l'homme idéal, du héros, que symbolise Jean-Paul Belmondo dans ses films.

(B2) – Les cercueils enveloppés dans du papier journal représentent les rêves à étudier et ceux-ci la confrontent à la réalité de la mort. Cette mort symbolise l'initiation, les différentes naissances que l'adepte devra subir sur sa voie. Ces mutations inévitables demandent de mourir à ce qu'on est, c'est-à-dire de quitter certains modes de vie, des idées, des actions... pour se renouveler en mieux.

(C4) – La traversée de la grande rivière est un nouveau passage de seuil. La difficulté consiste à traverser en se protégeant des hommes armés. L'image de l'homme véhiculée par les parents dans l'enfance n'est pas favorable à la rêveuse qui craint une rencontre plus profonde.

Ce rêve est prémonitoire car dans la réalité la rêveuse a dû quitter sa maison envahie par les eaux lors du cataclysme de Nîmes. Le courant qui la fait dériver annonce le changement d'habitation qui se produira à cause de l'inondation.

(D5 et D6) – La rêveuse en décidant de s'occuper de son bébé plutôt que de sa mère, choisit de faire grandir une partie d'elle-même en dehors de la domination maternelle puis paternelle (puisque le père prend la défense de la mère). L'enfant dans les rêves figure ce que l'on fait grandir

en soi, ce que l'on crée, on l'appelle l'enfant symbolique (fruit de l'unité des contraires yin et yang, de l'association des opposés anima et animus).

Deuxième approche kabbalistique :

CAPRICE :

- CAS PRIX CE = CE CAS DU PRIX : le prix à payer symbolise l'énergie que le sujet doit développer pour évoluer malgré les épreuves.

- CE PRIX KA : le Ka est l'âme chez les égyptiens, le double protecteur. Pour conquérir cette force la jeune femme triomphe des premières épreuves et du caprice maternel. Elle paye par l'énergie de son âme le prix de son évolution. Mais pour se séparer réellement de sa mère il faudra que par la suite il y ait rapprochement (étape ultérieure de l'évolution).

Le franchissement de ses différentes étapes est symbolisé par le thème de la naissance : passage du tunnel (gestation) ; traversée de la rivière (nettoyage du bébé à la sortie du ventre maternel) ; s'occuper d'un bébé (éducation de l'enfant).

La rêveuse a effectué un effort considérable pour parvenir en une nuit à passer cette épreuve. Il lui reste encore à se rapprocher l'image de l'homme qu'elle doit rendre moins menaçante dans son inconscient et à se réconcilier avec sa mère sans pour autant lui être soumise.

Le parcours initiatique montre toujours la dualité du désir ; les pulsions intérieures qui retiennent et celles qui font avancer. La décision positive l'emporte et l'initiée continue sa route.

Par Bernard MIRANDE