

L'ONIROLOGIE
OU
LA SCIENCE DES RÊVES

Le rêve est la clef de la plupart des sciences humaines, mais si, jusqu'à présent, tous ses 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 l'approche des rêves a intéressé surtout par 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 quotidiens de la vie nocturne, le caractère, le tempérament, la santé physique et psychique ainsi que le niveau de conscience de l'individu. L'onirologie est la voie initiatique par excellence de la connaissance de soi, des autres et du monde ; elle peut aussi apporter progressivement une réponse tendant à être complète au questionnement sur nos existences ; sur notre essence, notre raison d'être et notre devenir.

Le rêve n'est pas seulement constitué d'images car au réveil nous nous souvenons de multiples sensations autres que visuelles ; le goût d'un mets ; le son d'une musique édénique, le parfum d'une fleur ou la caresse donnée par l'être aimé nous reviennent parfois en mémoire. Ainsi tous nos sens sont en éveil durant le sommeil (la vue, le goût, l'ouïe, l'odorat et le toucher).

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 vers la conscience avec une phase de sommeil paradoxal (S.P.). À la fin du premier cycle la phase de S.P. est de 10' environ ; lors du dernier cycle elle peut durer jusqu'à 45'. La phase de S.P. est repérée pour les ondes bêtas 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 de 80% de son rêve. Au-delà de 10' il n'y a plus que 10% d'individus se souvenant de leurs rêves. La phase de S.L. comprend des rêves abstraits ou cauchemardesques dont on ne peut obtenir de récits. Or, pour l'étude des rêves ce sont les récits qui retiennent notre attention car ils sont composés d'un contenu décryptable. Un bébé a 100% de S.P. cela implique-t-il qu'il rêve et dans ce cas à quoi rêve-t-il?... Chez l'adulte on relève 20 à 25% de S.P.

LES FONCTIONS DU RÊVE :

Les fonctions du rêve sont très peu connues et il est temps d'en reconnaître l'utilité. Si nous considérons l'étymologie : "rêve" provient du latin populaire "exvagus" qui veut dire errant. Or, à l'inverse de l'errance le rêve montre toujours le cheminement intérieur de l'être. Nous utilisons un autre terme pour désigner certaines expériences de notre aventure nocturne ; c'est le songe. Songe

provient du latin "somnia" signifiant : rêve, chimère, extravagance et du latin "somnia" désignant le sommeil. Les songes ne sont ni des extravagances, ni des chimères, mais une réalité autre manifestant ce qui se passe au niveau de l'inconscient. Par définition l'inconscient est la part de notre esprit dont nous n'avons pas conscience. Les "songes" selon le dictionnaire sont définis ainsi : "rêve, association souvent incohérente d'idées qui se forment en nous pendant le sommeil et dont les anciens tiraient des présages".

Cet aspect prémonitoire du rêve est ce qui, semble-t-il, attire d'avantage autant les anciens que les rêveurs actuels. Mais depuis le siècle dernier Freud a montré que le rêve signifiait autre chose qu'une clef des songes. Le rêve doit être envisagé sous deux aspects : l'un merveilleux, fantastique et surnaturel, message de notre essence divine, et l'autre, aride, conflictuel, ténébreux et naturel, message de la dualité de nos désirs existentiels. Si nous cherchons la définition du mot rêve dans un dictionnaire nous lisons : "Ensemble d'images souvent incohérentes, qui se présentent à l'esprit durant le sommeil" (même définition donc que pour le songe, aspect prémonitoire en moins). Pour qui apprend à le déchiffrer le rêve devient au contraire extrêmement cohérent.

Exemple : il est extrêmement rare que quelqu'un rêvant sa mort décède dans un avenir proche. Ce type de rêve indique psychologiquement que l'une des parties de la personnalité du rêveur est en train d'évoluer ; mais pour avancer dans l'existence il faut modifier ses idées, son caractère et transformer certains traits de tempérament. Souvent l'être est attaché à d'anciennes formes de pensées et il souffre de prendre conscience de certaines erreurs. En conséquence, ayant du mal à accepter la mort de ce qu'il a été il va se voir mourir en rêve. Si le changement est accepté le rêveur fera ensuite un songe de naissance ou de transformation. D'autre part la mort dans un rêve peut apparaître en cas de déménagement, de changement de travail, au moment d'une rupture sentimentale, etc... elle indique que cette modification de l'existence est vécue douloureusement ou difficilement.

Les rêves paraissant les plus absurdes, les plus difficiles à décrypter restent d'une pertinence extraordinaire ; ils sont le message juste et précis que notre conscience profonde transmet à notre conscience objective. Le rêve est donc le message du mental inconscient au mental qui raisonne. Si nous l'interprétons nous répondons à ce message en renvoyant sans le savoir un communiqué à l'inconscient : l'inconscient va nous répondre à nouveau en nous donnant la suite de l'information par le rêve suivant. D'un jour à l'autre le rêve, guide intérieur, nous permet de comprendre les pages du livre de notre vie. Ceux qui ne s'intéressent pas à leur rêve peuvent suivre un autre cheminement initiatique (car le rêve n'est pas la seule méthode de connaissance de soi) ; mais il est la voie royale pour connaître l'inconscient. Le rêve provient de l'intelligence supérieure qui se trouve en chacun de nous. Le langage du rêve démontre que tous les êtres sont divins car ils possèdent en eux un savoir parfait qui dicte tout ce qui doit être fait pour connaître et résoudre leur problème et pour franchir des étapes de leur évolution.

Apprendre à interpréter ses rêves demande certaines compétences : étudier par les livres, suivre des cours ne suffit pas pour maîtriser tous les mécanismes de cette étude. Pour aller plus loin dans l'interprétation il faudra soumettre vos rêves à un onirologue qui complètera la formation. Bien entendu pour se permettre de traduire les rêves d'un autre il est nécessaire d'avoir soi-même suivi une thérapie par le rêve.

Souvent le psychologue interprète de rêve confronté à un public, se voit poser ce type de question : "J'ai rêvé d'une dent qui tombait, qu'est-ce que ça veut dire?" ; "j'ai rêvé de serpents?", "j'ai rêvé que je tombais" ou "j'ai rêvé que j'étais en voiture et que je ne pouvais pas freiner ; qu'est-ce que ça veut dire?". Il n'y a pas de réponse possible à ces questions si les précisions nécessaires ne sont pas fournies. Par exemple pour un rêve de perte de dent : "Qu'elle est la dent qui tombe?, Qui la perd?, Dans quel lieu?, En quelle occasion?, Qui était présent dans la scène? etc..."

Au contraire dans une clef des songes les réponses sont sans nuance et, en consultant plusieurs de ces ouvrages, on constate que les solutions sont très différentes les unes des autres. Ce qui prouve qu'une clef des songes ne présente aucun intérêt pour l'analyse d'un rêve.

La seule utilité des différentes clefs des songes c'est qu'elles permettent, en les comparant, de savoir que plusieurs interprétations différentes s'offrent pour prédire l'événement futur auquel le rêve peut se rapporter. La difficulté est de choisir la bonne solution divinatoire. Pour cela il faut être analyste et en même temps clairvoyant, c'est-à-dire onirologue ; ce qui demande des capacités analytiques et des possibilités extra-sensorielles et intuitives. Les deux approches : analytiques et intuitives sont considérables mais très difficilement ; cela exige un travail d'évolution spirituelle intense. Voir la dichotomie existant entre l'approche des psychologues et celle des voyants.

Considérons maintenant ce qui peut être fait avec ses propres rêves. Il faut tout d'abord savoir qu'il y a toujours plusieurs interprétations possibles d'un même rêve. Lorsque ce présente un songe très beau et comportant des éléments initiatiques, l'interprétation n'est pas limitative car des nouvelles explications s'imposeront au fur et à mesure d'une prise de conscience. En pratiquant la multiplicité interprétative de vos rêves vous agrandirez tous les jours votre champ de conscience afin de tendre vers la conscience cosmique.

QUELQUES APPROCHES DU RÊVE :

La première approche du rêve est l'introspection psychologique. Il existe une différence étonnante entre les désirs que nous croyons avoir (qui sont du domaine conscient) et les désirs réels (qui sont du domaine inconscient). Les rêves permettent de connaître les désirs inconscients. Exemple : Une femme qui dit souhaiter un enfant ne manifeste que son désir conscient. Si elle notait ses rêves elle réaliserait que dans son inconscient son désir est en même temps, en partie, de ne pas avoir d'enfant. Pourquoi? Un enfant coûte de l'argent, demande du travail, prend de notre temps et de notre liberté, mettre au monde n'est pas toujours quelque chose de facile, etc.... Dans l'inconscient on découvrira les indices d'un refus de l'enfant. À l'intérieur d'un désir il y a toujours une dualité. Si la grossesse n'aboutit pas ou mal on découvrira à travers les rêves les raisons de ce problème provenant du désir inconscient. En travaillant sur ses rêves avec un analyste onirologue bien des inconvénients peuvent être évités. L'analyse onirologique révèle qu'une partie de notre mental désire des choses que nous ignorions.

Le rêve est le moyen de connaître progressivement la dimension du désir et lorsque celui-ci n'est pas favorable au bonheur et à la prise de conscience nous pouvons le savoir puis le comprendre et intervenir. Comprendre ce qui nuit à notre bonheur et accepter de reconnaître nos responsabilités est la première démarche à suivre pour accéder à la résolution de nos épreuves.

En suivant nos rêves nous apprenons à nous connaître, à comprendre notre personnalité, notre caractère, nos comportements. Pour cela il faudra mettre en parallèle le rêve et la réalité ; c'est-à-dire rapprocher notre vie diurne et notre vie nocturne, faire le lien entre les éléments de notre histoire et l'état d'éveil des manifestations nocturnes que sont les rêves.

Avant l'interprétation il faut tenir compte d'une vérité fondamentale : tout ce qui apparaît dans un rêve représente une partie de soi. Exemple : un oiseau peut représenter l'idéal ou les capacités transcendantes... une voiture le dynamisme et les activités motrices... un désert, l'aridité, la solitude, l'isolement ou l'épreuve ascétique... en fait, les personnages, les animaux, les objets, les paysages les édifices, etc... symbolisent des éléments de soi.

Il faut savoir également que tous les maux de santé s'inscrivent dans les rêves ; toutes les maladies sont psychosomatiques. Ainsi une psychothérapie onirologique permet de travailler la guérison. Une étude reste à faire pour approfondir la relation existant entre les maladies et les

symboles des rêves (quelques approches faites en acuponcture et en homéopathie nous en donnent quelques idées).

En deuxième approche il est nécessaire de connaître le langage cosmique universel pour l'étude des symboles. Ainsi il devient possible de prendre conscience que le symbole est un langage divin effectuant le lien entre l'esprit inconscient et la pensée inconsciente. C.G. Jung dit : «Le langage symbolique est le moyen d'expression de la partie inconsciente de notre âme». Réfléchir au rapport existant entre un symbole et ce à quoi il se rapporte conduit à percevoir l'extrême simplicité et la pureté du langage symbolique. La compréhension de ce fonctionnement permet d'apprendre à retrouver la signification des symboles dans les rêves. Assouplir le mental pour l'étude des symboles permet de prendre conscience de soi.

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 dans l'interprétation des rêves pour connaître 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 le rêveur lui-même qui, par ses interprétations libres, c'est-à-dire par 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, la profession, les violons d'Ingres.
- l'interrogation sur la vie et la mort.
- la direction des désirs, régression ou transformation.
- rapports avec les parents dans l'enfance.
- rapports entre l'enfant et la mère pendant la gestation.
- rêves se rapportant à une vie passée (théorie de la réincarnation).
- aspect prémonitoire ou divinatoire.
- etc...

Une troisième approche découle de la précédente : l'étude des symboles et de leur signification permet de comprendre la cohésion entre l'homme et l'univers. Il est aisé de percevoir par la suite que toute entrave à cette cohésion ; c'est-à-dire tout refus conscient ou inconscient de l'homme de s'harmoniser avec le monde lui interdira d'être pleinement heureux. Ainsi tout ce par quoi l'être s'empêche de vivre en osmose avec la nature et tout l'univers lui enlève une part de bonheur ; ainsi la souffrance ou tout ce que l'on appelle "le mal" ne nous atteint que par cette disharmonie. Pour qui connaît les chemins initiatiques permettant de se rapprocher de l'équilibre en trouvant l'attitude juste, s'ouvriront toutes les portes. Les rêves nous donnent la voie royale pour accéder au bonheur.

Se servir de ses rêves nécessite à la fois la mémorisation des images et d'autres perceptions (odeur, son, goût, tact) exactement comme si nous regardions un film en nous mettant non seulement à la place du héros et dans l'atmosphère du récit, mais aussi à la place de tous les personnages, des animaux, des objets, etc...

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. Notre seul but est d'obtenir le bonheur et pour cela il faut tendre vers l'équilibre, l'harmonie et la paix. Une seule recette proposée par Jung, la même que celle offerte depuis des millénaires dans toutes les techniques des différentes voies mystiques, c'est la

conciliation des contraires. Cette union des opposés ne peut s'obtenir que par l'accroissement de l'amour pour soi et pour les autres. 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.

Ainsi, le processus d'individuation donné par Jung devient une voie initiatique, la voie royale de la connaissance et de la relation de soi ou du Soi. Le Soi c'est l'être réalisé.

LES ARCHÉTYPES

Pour étudier les rêves nous disposons d'un éventail d'approches structurales considérables. D'un côté la psychanalyse freudienne remodelée par Lacan et qui étudie les différentes structures pathologiques (c'est-à-dire les différents types de déstructuration) et de l'autre la psychanalyse jungienne qui étudie les structures paradisiaques (c'est-à-dire les différentes figures ou images de structuration appelées archétypes de totalité ou archétypes du Soi.

Ces archétypes paradisiaques sont des schémas universels d'union des contraires, ce sont des structures d'équilibre ou d'harmonie, telle le carré à l'intérieur du cercle ou le cercle à l'intérieur du carré (mandalas tibétains)... Jung n'a pas eu le temps de cerner d'une façon rationnelle les archétypes et d'en donner l'inventaire ou la nomenclature ; il les a essentiellement repérés en tant qu'image ou figure iconographique dans les symboles d'un grand nombre de religions. Quelques précisions sont maintenant nécessaires :

Imaginons que notre route d'évolution aille de la ville A à la ville B. Au niveau de la ville A nous repérerons les tendances pathologiques qui indiqueront une "structure déstructurée". Au fur et à mesure que nous avançons vers la ville B, indiquant un mouvement vers un équilibre plus grand nous rencontrons des poteaux indicateurs ; ce sont les archétypes de totalité.

Un archétype de totalité est une structure universelle qui apparaît depuis toujours dans les rêves puisqu'elle provient de l'inconscient collectif, lequel correspond à une image d'équilibre et d'harmonie entre l'homme et l'univers qui l'entoure. Mais cette structure n'apparaît de manière parfaite que lorsque nous sommes arrivés en B. Sur la route de A vers B nous allons repérer les différents éléments de la structure d'un archétype du Soi et celui-ci va peu à peu tendre vers une structure mère ou structure parfaite. Au fur et à mesure de notre progression des tendances pathologiques s'estompent. Au cours de ce cheminement la structure oedipienne va se transformer favorablement. Ainsi nous faisons le pont entre deux approches psychanalytiques dont nous cernerons les éléments complémentaires. Les panneaux indicateurs, les bornes ou balises ponctuant les étapes du voyage de A vers B sont les archétypes indiquant ce que nous avons structuré (distance nous séparant de A) et ce qui reste à réaliser (distance nous séparant de B) ; d'où l'intérêt d'utiliser les archétypes.

La théorie psychanalytique soutient qu'un sujet est unique et que le sérier avec des archétypes fait entrer le client dans le désir de l'analyste au lieu de l'aider à découvrir sa propre identité. C'est bien sûr le danger d'une mauvaise utilisation de la psychanalyse jungienne. Le danger de l'analyse freudienne est autre c'est la méconnaissance de l'unité existant entre tous les êtres lorsqu'ils se rapprochent de l'accomplissement. Cette unité se manifeste par les archétypes du Soi. La réalisation d'un être ne peut se vivre réellement que s'il existe une interprétation entre son bonheur et celui de la collectivité. Il ne s'agit pas de nier l'identité mais de l'affirmer en harmonie avec l'univers. Ainsi les deux approches freudienne et jungienne deviennent complémentaires.

Ce qui peut surprendre c'est que lorsqu'un archétype apparaît dans un rêve celui-ci indique non seulement la guérison des maux physiques et psychiques, la prise de conscience, mais aussi que le rêve est prémonitoire ou qu'une capacité extrasensorielle se développe. De nombreux archétypes représentent symboliquement les chakras (centres d'énergie psychique) du corps subtil ou astral.

Ainsi, la restructuration d'un archétype dans l'inconscient traduit sous forme d'image l'épanouissement d'un chakra. Or les chakras en s'ouvrant entraînent la guérison de mots, le développement de l'état de conscience et l'augmentation des capacités perceptives subtiles. La science de la physiologie énergétique peut donc s'étudier à travers les rêves.

Un nouveau pont est construit, celui reliant l'étude de l'inconscient et le développement des capacités extrasensorielles. Cette étude conduira le chercheur à s'interroger sur la métaphysique et s'il continue à travailler sur ce sujet il se verra entraîné vers l'étude d'une psychanalyse transcendante.

Ajoutons qu'on dénombre approximativement 22 archétypes du Soi et que ceux-ci peuvent se lire à travers 5 voies d'approche (5 voies initiatiques) ; ce qui donne au moins 110 symboles de totalité ($22 \times 5 = 110$).

Puisque l'archétype du Soi est une structure obtenue par la conciliation des contraires (voie de l'amour) l'archétype est une structure d'unité, une image divine. Dans la théorie psychanalytique freudienne et lacanienne la recherche de l'unité est considérée comme un fantasme, la croyance en la vie après la mort est un refus d'accepter la mort (dénie de la castration) ; l'amour est un fantasme. La recherche de l'amour ou de l'unité est considérée comme la tendance fusionnelle de l'enfant voulant retourner vers sa mère. Me démarquant de cette théorie je différencierai les termes "fusion" et "unité". L'amour fusionnel est un fantasme, c'est la recherche de l'amour-besoin, avoir besoin d'une protection, d'une sécurité, recherche inconsciente de la mère. L'amour-unité est une réalité, c'est la quête de l'amour au-delà du besoin d'être comblé par un autre, c'est le don d'amour sans rien demander en retour, c'est l'amour transcendant. Plus on tend vers cet amour-unité plus on approche de la restructuration oedipienne à travers laquelle le sujet devenant plus mature, tend à s'assumer, stade conduisant à l'évolution spirituelle. Toute conciliation des contraires, tout archétype de totalité dans les rêves exprime l'amour-unité et non l'amour fusionnel. L'archétype de totalité n'est pas une structure de l'Imaginaire (l'Imaginaire dans son sens lacanien, c'est-à-dire le lieu du fantasme) mais une structure du Réel, de la Grande Réalité, de la Réalité Non-Ordinaire. Le travail sur les rêves concilie l'approche psychologique et thérapeutique et la démarche mystique. Le rêve devient alors une voie royale complète, chemin de l'évolution humaine et spirituelle.

Bernard MIRANDE
Psychologue diplômé de l'Université
Analyste de rêves