

Voice Dialogue

N°84

Juin 2014

Bulletin de l'Association

Voice Dialogue Sud

*Psychologie des subpersonnalités
&
de l'égo conscient*

Association Voice Dialogue Sud, 4 Hameau Saint -Estève, 83119 Brue Auriac

Tél : 04 94 69 22 15

Mail : warina@wanadoo.fr

Les rêves

par Véronique Brard

Travaux et théorie de base Hal et Sidra Stone



Tous les êtres vivants rêvent. Rêver est indispensable. Rêver les yeux ouverts, rêver sa vie, se projeter, la recréer, fantasmer, rêver la nuit, s'en souvenir, ne pas s'en souvenir, peu importe, rêver et utiliser le monde des images font partie de notre équilibre. Nous passons une bonne partie de notre vie à le faire ; chaque nuit, chacun de nous fait six à huit rêves de dix à vingt minutes ; chaque jour, que nous en soyons conscients ou non, nous passons une bonne partie du temps à inventer des histoires. Les rêves répondent à un besoin, si quelqu'un en est privé, les conséquences en sont dramatiques.

L'intelligence des rêves

Pour tous ceux qui s'intéressent à leurs rêves, l'intelligence à la source des rêves est étonnante ! Dans ce travail de connaissance de soi, dans cet élan pour être libres de nos conditionnements, pour devenir «nous-mêmes», pour éveiller notre conscience ou vivre une vie moins limitée, nous avons un allié. Un allié puissant et généreux au langage étrange. Il s'attache sans relâche à mettre en images la nuit ce que nous vivons le jour, il semble vouloir nous choquer. Il arrive dans des moments charnières, lorsque nous commençons à ne plus être satisfaits de nos automatismes et à nous questionner.

Si nous acceptons l'hypothèse d'une intelligence qui nous attend au sein même de ce que nous nommons «l'inconscient», un voyage fascinant débute avec cet allié attentif et persévérant, qui nous interpelle, nous bouscule, nous rassure, nous renvoie des retours surprenants, nous appelle à toujours plus de conscience et nous en donne les chemins.

Cette intelligence à la source de nos rêves nous donne un retour imagé, symbolique de ce qui se passe dans notre vie. Elle nous met en scène dans nos énergies habituelles, tout comme elle met en scène ce qui nous manque, ce qui nous effraie, ce qui nous attend parfois, si le message n'est pas compris... elle dessine nos comportements en les symbolisant : nous nous promenons sans vêtements, nous allons trop vite, nous sommes immobilisés, nous nous laissons conduire, etc... Elle nous donne des messages très concrets sur notre façon d'agir et ses conséquences. Elle s'applique à communiquer avec nous avec nos propres images et références !

Cette intelligence, lorsque nous commençons à l'inviter dans notre vie, semble avoir un but : Elle semble s'ingénier à nous indiquer les déséquilibres de notre personnalité, tout comme les besoins, désespoirs, colères des énergies que nous ne vivons pas. Elle nous donne de remarquables insights sur ce qui se passe lorsque nous ne voulons pas intégrer ces dernières. Elle met en scène la dictature de nos parties dominantes, leur lutte avec les parties qu'elles détestent et mettent à la porte. Elle décrit l'intolérance des unes, les coups d'état des autres, les guerres intérieures qui font rage ; elle nous prévient des dangers psychiques et parfois physiques, subjectifs ou objectifs avec des images suffisamment saisissantes pour qu'elles puissent nous interpeller à notre réveil.

Les rêves dans la psychologie jungienne

Selon Jung, les rêves servent à équilibrer notre vie quotidienne, Jung parle de *principe de compensation* : les rêves apportent la nuit ce que nous ne vivons pas le jour. Les rêves nous amènent les énergies que nous avons reniées et qui sont nécessaires pour équilibrer notre quotidien. Un ingénieur très rationnel, très mental, très structuré, rêvera qu'il rencontre une bande de hippies qui va le terrifier. Une personne très soucieuse de l'ordre rêvera que l'armée régulière est décimée par une bande de hors-la-loi. Une autre ayant renié sa sexualité sera poursuivi par des rêves de corps enchevêtrés dans des coïts multiples. Celle qui a mis de côté son agressivité rêvera de monstres terrifiants. (C'est la raison pour laquelle un enfant en pleine phase de socialisation peut faire de nombreux cauchemars.) Dans ce principe de compensation, le rêve amène la partie de nous qui est rejetée, mise à la porte, celle qui n'a pas sa place dans notre vie quotidienne. Il la dessine à sa manière en utilisant un langage symbolique, poétique, un langage d'images.

Les rêves dans la psychologie des subpersonnalités et de l'ego conscient

La psychologie des subpersonnalités et de l'ego conscient ré-affirme ce principe de compensation. Oui, les énergies que nous avons reniées, dont nous ne voulons pas, nous appellent constamment dans nos rêves à venir vers elles et à reconnaître les cadeaux qu'elles ont pour nous.

Pour Hal et Sidra Stone, tout comme pour ceux qui accordent de l'importance à leurs rêves, il est clair qu'il existe dans l'univers, et en chacun de nous, une intelligence qui peut communiquer avec nous lorsque nous commençons à lui donner notre attention. Lorsque nous dormons, c'est-à-dire lorsque notre mental ordinaire est endormi, cette Intelligence Consciente s'ingénie à communiquer avec nous.

Lorsque cette part de nous que nous reconnaissons comme notre conscience ordinaire est endormie, une conscience non ordinaire, en nous, peut recevoir les informations de cette Intelligence Consciente présente en nous et hors de nous.

Une fois cette intelligence activée en nous, elle peut devenir un ami, un enseignant toujours disponible, un guide remarquable. Avec son aide, nous pouvons commencer à rendre intelligible ce qui auparavant n'était que confusion. Nous expérimentons le sens, le but, la direction de nos vies individuelles. Nos rêves devenus intelligibles prennent de plus en plus d'importance dans notre vie. Le lien avec cette Intelligence devient primordial, entraînant de nouvelles pensées, de nouvelles façons de considérer les aléas de la vie et les difficultés relationnelles. A cet instant là, une image, un rêve, peut changer notre vie.

Considérer les rêves comme des fenêtres sur nos subpersonnalités



Lorsque nous nous branchons sur cette intelligence, nous avons le sens d'une intention sous-jacente. Nous percevons qu'elle a, par nature, un but, une finalité ; nous commençons à faire l'expérience de ce que peut être son but ou ses buts.

Cette intelligence semble vouloir quelque chose de nous, et nous mène dans une direction absolument nouvelle. Lorsque nous reprenons notre journal de rêves, cela nous saute aux yeux ; le nombre de rêves prémonitoires et d'avertissements est proprement stupéfiant.

Lorsque nous l'accueillons, cette Intelligence Consciente nous conduit inexorablement et sûrement vers une plus grande compréhension de nos relations avec nous-mêmes et avec les autres. Elle nous aide à examiner nos systèmes de croyances et à les remettre en question.

Les rêves qu'elle nous envoie nous aident à comprendre cette incroyable famille d'énergies qui vit en nous. Ils sont étonnants, stupéfiants de précision. Ils nous donnent une image objective et impartiale de la façon dont nos énergies dansent les unes avec les autres dans notre personnalité, tout comme la façon dont elles dansent avec les énergies des personnes qui nous entourent.

Grâce à eux, nous pouvons asseoir le processus de partenariat dans le couple sur cette nouvelle conscience et les informations qu'elle nous donne. Le sentiment qu'un troisième élément existe dans le couple devient vivant. Nous sommes en contact avec une intelligence attentive qui nous oriente pour sortir des impasses et nous donne une overview, souvent pleine d'humour. Travailler avec ses rêves est l'un des moyens les plus fascinants et les plus efficaces pour approfondir la relation avec notre partenaire et sortir des ornières propres à chaque couple.

Lorsque nous rencontrons des difficultés, faire appel aux rêves, prendre le temps d'intégrer leurs messages, de se séparer des énergies qu'ils nous montrent, d'intégrer leur opposés, capter le chemin qu'ils dessinent, nous permet de faire l'expérience la plus directe de cette profonde intelligence toujours prête à nous guider hors des impasses créées par notre Mental Réactif, rationnel ou pseudo rationnel, qui, en Occident, domine largement notre système primaire. Les rêves nous mettent en contact avec notre essence spirituelle, une réalité qui n'est déformée ni par les règles ni par les sentiments ou les attentes des autres.

Cette intelligence semble aimer nous voir accepter et comprendre toutes les facettes de nous-mêmes pour vivre pleinement cette vie sur terre, nouer des relations vivantes et évolutives. Elle nous mène à apprendre à équilibrer l'incroyable diversité des énergies qui sont les nôtres, elle semble vouloir nous voir intégrer la totalité des énergies, ou subpersonnalités, existant en nous. Elle semble attendre de nous que nous réclamions la totalité de notre dimension humaine.

Que devons-nous faire pour rester en contact avec elle ? Parfois pas grand-chose. Le simple fait de commencer un travail sur soi peut l'activer. Une fois activée, elle est disponible pour nous. Nous avons juste besoin de savoir où la chercher : elle se manifeste de bien des façons, mais prendre ses rêves au sérieux est certainement une des façons simples de maintenir le lien avec elle.

Déterminer l'aspect subjectif ou objectif du rêve

Il est important de s'occuper à la fois du niveau subjectif et du niveau objectif des rêves. Si vous rêvez que votre voiture tombe en panne, cela peut signifier que votre personnalité sociale ne fonctionne pas tout à fait correctement en ce moment, mais il vaut mieux aussi vérifier l'état de votre voiture réelle...

Aspects subjectifs des rêves

Les personnes connues ou inconnues qui agissent dans nos rêves peuvent représenter nos subpersonnalités. Ces personnes incarnent notre théâtre intérieur, nos différentes énergies. En général, le Tisseur de rêves se sert très régulièrement des mêmes personnes pour mettre en scène une même subpersonnalité. Il est donc intéressant de mettre au point son dictionnaire personnel. Pour chaque personne présente dans un rêve, chercher la caractéristique principale de cette personne, la voir comme le symbole de cette énergie chez nous. Elle peut être très présente ou au contraire absente dans notre personnalité.

Une façon de trouver quelle est la caractéristique de cette personne, donc quelle part de nous elle représente, est de se demander pour quel rôle nous la choisirions si nous étions metteur en scène. Essayer de trouver précisément la couleur principale portée par cette personne et dans quelle nuance.

Au fur et à mesure des rêves, l'énergie symbolisée par cette personne va devenir plus claire. Parfois certains caractères se transforment, ils gardent la même caractéristique mais la nuance est différente.

C'est un bon retour de certains changements dans nos énergies. Lorsque l'Actif divorce de la Mère chez une femme, par exemple, il peut tout d'un coup se mettre à faire des tas de choses pour lui-même et la femme rêve d'une chambre remplie de cadeaux où elle dort seule.

Faire l'amour avec une personne ou un animal signifie, le plus souvent, que nous commençons à intégrer les qualités de cette personne ou de cet animal. Au contraire fuir une personne ou un animal signale que nous fuyons cette énergie. Bien sûr, si nous la fuyons, elle nous poursuit...

Aspects objectifs des rêves

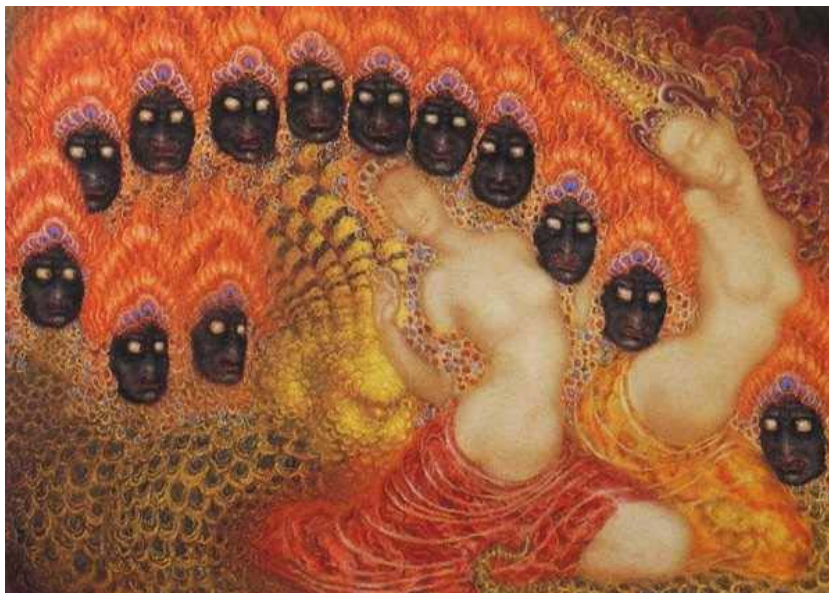
Certains rêves sont objectifs et nous informent de faits précis ayant trait à notre entourage ou notre vie réelle. Nous ne sommes pas habitués à cet aspect des rêves mais il est toujours important de regarder ce niveau pratique avant de se pencher sur un éventuel niveau subjectif. Si le rêve décrit la personne avec qui nous allons traiter une affaire comme un escroc de grande envergure, cela ne veut pas dire que cette personne soit un escroc mais cependant agir en tenant compte des indications du rêve est beaucoup plus prudent et s'avère toujours bénéfique.

Si vous rêvez que vous n'avez plus de freins, s'occuper du niveau subjectif du rêve est certes important mais vérifier les freins de votre véhicule l'est tout autant !

Il existe des rêves prémonitoires. Il semble que ce soit une possibilité très naturelle de notre psyché. Seul l'avenir permet de savoir si un rêve était prophétique ou traitait d'aspects propres au rêveur, il est difficile de le savoir sur le moment.

Le langage des rêves

Le langage des rêves est un langage d'images non de mots ou de raisonnements. Les objets, les personnes, les animaux, les plantes ont valeur de symboles. C'est un langage totalement surprenant pour qui n'en est pas familier. C'est aussi un langage subjectif au plus haut point, si bien que seul le rêveur peut vraiment comprendre son rêve : lui seul possède le code exact.



C'est un langage logique pourtant où les mêmes objets, personnes, animaux ou autres ont la plupart du temps, pour un même rêveur, les mêmes significations.

Un symbole a une valeur universelle mais en ce qui concerne les rêves, la signification donnée par le rêveur est primordiale. Cette intelligence se sert du matériel présent dans l'inconscient du rêveur, elle se réfère à ce matériel. Avancer dans la compréhension du rêve demande donc de pouvoir interroger le rêveur. Plus le thérapeute aura à sa disposition une vaste connaissance du niveau symbolique et humain, mieux il pourra mener à bien ce questionnement, ce sont les associations du rêveur qui sont significatives. Avec ces associations, tout peut prendre sens, les détails, les jeux de mots, les mots qui ont le même son (lettre, l'être), les chiffres, etc.

Les ressentis, les émotions, les réactions engendrées par le rêve sont aussi d'une grande importance, ils peuvent servir de point de départ au travail.

Parfois l'interprétation d'un rêve peut être très littérale. Voici le rêve d'un homme au tout début d'un travail thérapeutique : *J'essaie d'essuyer un couvercle de machine à laver en forme de papillon. Ce couvercle est plein de mousse qui déborde. J'ai une éponge et j'essaie sans succès de venir à bout de toute cette mousse qui sort par les bords du couvercle.*

Une machine à laver sert à nettoyer. Si, dans le rêve, son couvercle, en forme de papillon, est plein de mousse qui déborde, on peut penser que cette machine fonctionne - elle est en train de laver - mais on a mis trop de détergent ou un détergent non approprié. Pour ce rêveur-là, le détergent pouvait être un Critique très actif. Un Critique cherche sans cesse à nous nettoyer ! Le papillon, pour le rêveur comme pour beaucoup de gens, est un symbole de transformation.

Ce rêve, fait au début d'un nouveau processus, peut être traduit ainsi : le nettoyage en cours peut être source d'envol et de transformation mais pour l'instant le "je" du rêve a un petit problème technique avec son Critique intérieur qui "déborde".

Si l'on rêve de valises ouvertes sur la place publique, de se promener nu dans un lieu public, d'avoir un accident parce que l'on roule trop vite ou que la voiture n'a plus de freins, une bonne question est : *«Que ferais-je si c'était la réalité ?»* Je fermerais mes valises à clé, je les mettrais dans un endroit sûr, je m'habillerais (je me protégerais), je vérifierais mes freins, je ralentirais, etc. Le rêve indique que je ne fais pas cela dans ma vie : je ne protège pas ce qui est à moi, je ne me protège pas, je fonce sans prudence, je vis à deux cent à l'heure.

Il est bon de regarder son comportement avec cette indication donnée par le rêve, puis de voir de quelle partie dominante il peut être nécessaire de se séparer. Il se peut qu'une subpersonnalité confiante soit aux commandes sans que son opposé, une personne plus méfiante ait le droit de donner son avis, ou qu'un Actif dirige la vie de la personne, sans que le Cool ou le Prudent ou celui qui a besoin de repos n'ait le droit à la parole. Le rêve indique un déséquilibre dont la personne peut prendre conscience, auquel elle peut remédier.

L'aspect énergétique des rêves

Voici le rêve d'une femme, Marie, en processus avec son Mental Rationnel qui est sa partie primaire. Marie a nommé ce rêve : **Comprendre à tout prix.**

Premier Tableau : *Marie vit avec Julie dans un tout petit logement. Marie se réveille et voit que le toit, un toit pointu, fuit, et que Julie a installé tout un échafaudage très haut avec des casseroles pour recueillir l'eau de pluie. Marie est un peu affolée, rien ne semble solide. Julie lui précise qu'elle a fermé l'arrivée d'eau hier soir. Marie la regarde en disant que ce n'est pas possible car elle, Marie, a pris sa douche hier soir : l'eau n'était pas coupée. Elles argumentent, chacune s'en tenant à son point de vue. Marie est en colère de ne pouvoir se faire entendre. Dans le rêve, la fuite du toit et le fait que l'eau n'est pas été coupée ont un lien direct qui ne gêne aucune des deux protagonistes !*

Deuxième tableau : *Marie voit que Julie a engagé un guérisseur, ami de Marie, pour faire le ménage. Il est maladroit, Marie rattrape un service à thé précieux qu'il était en train de faire tomber en voulant épousseter une table ; il fait tomber des draps propres et marche dessus, bref, il est complètement perdu et inefficace. Marie demande à Julie pourquoi elle l'a engagé, elles argumentent de nouveau.*

Troisième tableau : *Marie va dehors et voit de très longues tables, peut-être 3 ou 4 avec environ 8 personnes autour de chacune. Ce sont des enseignants, ils discutent nourriture et semblent faire des listes d'aliments ou des menus, des fruits et des légumes sont posés sur les tables. Une femme prend Marie à partie avec agressivité en lui disant que c'est impossible de faire cuire des haricots blancs tel que c'est écrit sur leurs papiers. Marie répond, un peu interloquée, que c'est possible en les faisant tremper une nuit d'abord. L'enseignante reste sur ses positions. Une autre agresse Marie à propos de betteraves. Marie ne comprend rien à ce qui se passe. Elle demande à Julie ce que font ces gens et pourquoi ils sont là. Elle tente de deviner et lui demande si ce sont des profs qui s'occupent de faire de nouveaux repas pour les cantines ? Julie répond que non, elle a ses entrées auprès du maire, il lui a confié une mission importante et ces enseignants travaillent pour elle.*

Tandis que Julie lui parle de son tout nouveau pouvoir donné par le maire du village, Marie la voit reculer et devenir une petite fille d'environ 8 ans, avec une robe à fleurs usagée très simple, qui s'assoit sur un banc sous un arbre et se met à sucer son pouce. Elle semble seule et totalement abandonnée.

Marie a du mal à émerger de ce rêve. Au réveil, elle se sent dans l'énergie d'une Victime impuissante ; ce sentiment et ce malaise vont durer toute la journée.

Ce qui est surprenant, c'est qu'après avoir passé consciemment une journée dans cet état désagréable de victime impuissante qui ne comprend rien à rien, la journée suivante une autre énergie est présente chez Marie. Non pas son énergie habituelle de femme forte, mais une énergie de force *et* de douceur, de puissance *et* de sensibilité *et* de rire. La journée du lendemain se passe dans une énergie de bien-être extraordinaire.

Marie pratique le *Voice Dialogue* depuis plusieurs années, elle a l'habitude de vivre assez consciemment les énergies qui se succèdent chez elle, si bien qu'un ego conscient de son pouvoir *et* de sa vulnérabilité est présent le lendemain, avant même qu'elle n'ait compris son rêve...

C'est souvent l'opportunité que nous donnent certains rêves : ils nous basculent dans une énergie. Si cette énergie n'est pas une primaire, et si nous acceptons de la vivre, lorsque la primaire réapparaît, dans un mouvement énergétique naturel, l'ego conscient des deux polarités peut être vécu. Marie est une femme forte, avec un Mental Rationnel puissant, le rêve lui montre sa partie impuissante et victime qui argumente mais n'a aucun pouvoir. Énergétiquement, elle se réveille dans cette énergie et va la vivre toute la journée consciemment. Lorsque la femme forte revient dans ses énergies, Marie ne bascule pas dans cette polarité, elle va passer la journée dans un ego conscient de sa force et de sa vulnérabilité. C'est réellement le pouvoir énergétique des rêves.

Ce rêve montre à Marie sa partie «Comprendre». Cet archétype, Comprendre, se met en route très tôt dans notre vie. Il aide l'enfant que nous étions à trouver un peu de logique dans ce qui se passe au sein de la famille ; littéralement, il sort l'enfant du chaos émotionnel pour lui permettre de donner du sens à son environnement, il lui permet aussi éventuellement de prévoir ce qui va se passer pour pouvoir s'y préparer et se protéger.

Lorsqu'une émotion très forte est présente, nous pouvons retourner brusquement à une façon de comprendre très enfantine, ce n'est plus la partie adulte de cet archétype qui est activée mais plutôt sa partie enfantine. C'est ce qui est décrit dans ce rêve.

Derrière «Comprendre» comme derrière «Je sais», qui est son frère jumeau se trouvent deux petites filles sans pouvoir qui se défendent comme elles peuvent et argumentent à qui mieux mieux pour tenter de se mettre en sécurité.



La polarité à ces petites filles abandonnées et impuissantes est le pouvoir. Non celui de décoder l'autre, *celui de se comprendre*, c'est-à-dire d'être en contact avec l'angoisse de l'enfant abandonné et perdu en nous (et présent aussi chez l'autre).

Argumenter avec l'autre n'est pas être dans son pouvoir. C'est être agit par la peur de l'impuissance de l'enfant que nous étions autrefois, celui qui a développé «Comprendre», puis «Je sais» pour pouvoir survivre. La clé, ici, n'est pas de fuir notre impuissance en nous identifiant à cette partie *Je sais, j'argumente, j'explique, je convainc*.

La clé est de rester en contact avec cette partie de nous qui est angoissée, qui a peur, qui se sent impuissante, qui se souvient de tout ce que l'impuissance peut signifier, et de la rassurer d'une manière ou d'une autre *grâce à notre conscience que le présent est différent du passé.*

Cet aspect énergétique des rêves devient très concret dès que nous sommes plus à l'aise avec les polarités qui existent en nous et qui sont amenées par nos rêves. Les rêves ouvrent alors la porte à une expérience d'ego conscient qu'ils soient clairs ou non.

Les images les plus fréquentes dans les rêves



Dans les rêves, nous ne sommes plus enfermés dans la 3e dimension, nous voyageons, nous avons accès à d'autres niveaux de conscience et à d'autres informations. Lorsque nous revenons en 3D, à notre réveil, nos rêves perdent souvent tout sens car nous sommes revenus dans notre système primaire, c'est-à-dire à notre Mental Rationnel. Le langage des rêves lui est étranger. Il les juge immédiatement stupides et n'ayant aucun sens.

Ce Mental Rationnel, cependant, peut devenir plus habile avec les rêves : certains rêves sont très fréquents, les repérer, voir à quelle catégorie ils appartiennent nous donne des indices et des pistes de réflexion.

Voici quelques clés données par Hal et Sidra Stone dans leurs différents écrits, ainsi que mes propres compréhensions des images souvent rencontrées dans les rêves. Ces clés permettent au Mental Rationnel de s'y retrouver plus facilement, ce qui le rassure et va nous permettre éventuellement d'utiliser les informations que ces rêves nous amènent.

Il reste cependant qu'un rêve n'est pas fait pour être «décodé», il est une porte qui ouvre sur la conscience de certaines énergies. Souvent, il caricature certaines de nos énergies familières, c'est une invitation à sortir de notre identification à ces énergies, à voir où mène cette identification. Parfois, il nous rend accessibles certaines énergies moins familières : les vivre en rêve, c'est déjà les apprivoiser. Comme nous l'avons indiqué précédemment, ils font un travail énergétique sur nous que nous les comprenons ou non. Si nous voulons accentuer ce travail énergétique et lui permettre de faire son œuvre, nous pouvons re-rêver notre rêve, flotter ou méditer sur les images qu'il nous donne, ré-entrer dans le rêve et, au cours des jours qui suivent, le contempler, le ressentir, le percevoir, le peindre, le danser, bref, appeler notre feeling et notre vision c'est-à-dire notre cerveau droit pour compléter le travail du Mental Rationnel.

1. La maison, une chambre, des bâtiments

De très nombreuses variations existent sur ce thème. La maison est quelque chose de construit, elle peut représenter notre personnalité. Elle nous donne une image de la façon dont nous vivons et dont nous nous comportons. L'aspect de la maison donne de nombreuses indications. Rêver que l'on habite une maison victorienne, par exemple, peut être lié à vivre sa vie sur les valeurs de cette époque.



Alors... les volets sont-ils ouverts ou fermés ? Est-ce une mesure ou un château ? Une ruine ou un bâtiment moderne ? Une pièce étroite, ou un vaste espace ? Une maison sans toit ou un cocon fermé ? Existe-t-il suffisamment de place ? Suffisamment de lumière ? Est-elle froide ? Magique ? Y avez-vous votre propre chambre, votre espace ? Les fenêtres donnent-elles sur un mur ou sur un fossé vertigineux ?

La cave peut représenter l'inconscient, parfois les gens rêvent qu'ils descendent dans la cave et cela les terrifie. Cela peut vouloir dire qu'ils sont en train d'entrer plus profondément dans leur inconscient pour explorer de nouveaux aspects d'eux-mêmes.

Le grenier peut symboliser le spirituel ; le toit la protection, le jardin le rapport avec la nature, les instincts. La cuisine, peut représenter le lieu où nous fabriquons nos pensées et nos émotions, parfois le lieu du fonctionnement du mental réactif. Les chambres représentent souvent des espaces où nous dormons encore. Dormir dans un rêve, symbolise souvent le fait d'être inconscient.

Les toilettes : c'est le lieu où l'on élimine, le lieu des émotions. Les rêves avec les toilettes sont extrêmement fréquents en début de processus, au grand embarras des thérapeutes...Elles peuvent être bouchées, sales, fermées etc., parfois elles n'ont rien de privé. La salle de bain est le lieu où l'on se nettoie ; le hall d'entrée, le lieu où nous accueillons les autres.

La salle à manger est le lieu où l'on mange. De quoi vous nourrissez-vous ? Je me souviens d'avoir rêvé à un certain moment de ma vie que je me faisais des sandwiches avec de la merde. Une bonne image de ce que je vivais à cette époque. Après un rêve comme celui-ci certaines décisions sont plus faciles à prendre ! Une image peut changer notre vie si nous y prêtons attention.

Les couloirs peuvent signifier une identification à un mental un peu compliqué. L'ascenseur représente souvent des changements de plans de conscience.

Lorsque votre Victime domine votre personnalité, en général parce que nous sommes sous la coupe d'un puissant Juge qui est devenu un Bourreau Intérieur, la maison est souvent une mesure insalubre ou rien ne fonctionne. Ce Bourreau Intérieur méconnu peut aussi se manifester dans notre vie extérieure, c'est l'un des mystères de notre psyché ou de la vie... Voici un exemple d'un tel rêve qui désarçonne souvent complètement le rêveur : *Je vais emménager dans un tout petit appartement sale, sans vue, aucune fenêtre ne donnant sur l'extérieur, l'eau et le gaz sont sommaires, dangereux, avec des fuites. Il n'y a qu'une seule pièce et c'est bruyant, situé au bord d'une nationale. Je me demande comment j'ai pu atterrir là.(..) Je suis dépité, triste, abattu. Aucune perspective en vue dans cet appartement vide et miteux. Je me dis que je pourrais au moins le repeindre en blanc, mais je suis sans courage. Je suis là et pourtant j'avais un autre appartement. Pourquoi suis-je venu ici ? Je ne le sais pas.*

Très souvent au contraire, lorsque nous commençons à avoir davantage de choix dans nos vies, nous rêvons d'une nouvelle maison plus spacieuse. Découvrir de nouvelles pièces ou de nouveaux trésors dans une maison, c'est découvrir de nouvelles parties de nous-mêmes.

Les rêves à répétition de maisons peuvent indiquer que nous sommes dans un processus de transformation et de développement de notre personnalité. Rêver de déménager dans une nouvelle maison est lié à un changement important de personnalité.

2. Une voiture, un camion, une moto, un vélo, un cheval

Ils représentent notre façon de "circuler" dans la vie, la façon dont nous nous «roulons», dont nous allons dans le monde. Qui conduit la voiture ? Moi ? Mon père ? A qui est la voiture ? A moi, ma mère, mon mari ? C'est l'image sociale de la personne, ce qu'elle a construit pour son interface avec l'autre, sa place dans la société. Regarder la voiture comme le «moi» qui va dans le monde et agit en société, voir quel est le message.



Rêvez que vous êtes passager, que c'est quelqu'un d'autre qui conduit, veut dire qu'une subpersonnalité vous pilote très automatiquement. Votre père, votre mère, votre conjoint, votre enfant conduit : une énergie intérieure symbolisée par l'un de vos proches vous conduit à votre insu : votre vie est dirigée par elle. (Parfois le rêve est objectif ! C'est réellement le père, la mère ou l'époux qui dirige la vie de la personne.) Parfois une subpersonnalité reniée peut conduire une voiture qui lui correspond et vous, la partie primaire, vous êtes le passager, pour le pire ou le meilleur !

Rêver d'une ancienne voiture, d'une voiture qui a été la nôtre dans le passé, peut vouloir dire notre désir de retourner à un comportement de cette époque. Si le rêveur se voit dans la voiture de ses parents par exemple, peut-être aurait-il grand besoin de revenir à une époque sans responsabilité où il se sentait libre. Si maintenant il n'a plus une minute à lui, s'il est débordé de responsabilités, c'est le niveau compensatoire du rêve.

Le rêve peut aussi vouloir dire que vous êtes retourné à un ancien comportement qui n'est plus vraiment adéquat dans votre vie actuelle. Le contexte est toujours primordial. Si dans un rêve vous conduisez la voiture qui était la vôtre lorsque vous étiez à l'université, il est possible que votre psychologie actuelle soit similaire à celle que vous aviez à cette époque, et que l'intelligence qui vous guide vous invite à en prendre conscience. Cette intelligence nous donne ce genre d'image quand l'heure d'un changement a sonné et que ce changement est possible.

Nous pouvons acheter une nouvelle voiture, si nous avons besoin de vivre une subpersonnalité qui n'est pas présente habituellement dans notre vie, une voiture bizarre pour un homme responsable, un 4x4 pour quelqu'un qui passe sa vie au bureau, etc.

3. Les voitures rapides et les autoroutes

Dans certains rêves nous conduisons trop vite ou nous ne pouvons plus contrôler notre véhicule. Souvent un accident ou une collision surviennent. Ce sont des rêves très caractéristiques qui signalent un système primaire dominé par un Actif impossible à contrôler. La collision nous arrête.

Hal raconte souvent l'histoire de Sunny, un financier qui avait bien réussi dans sa vie et qui a rêvé durant des années qu'il conduisait sur une autoroute à très grande vitesse et qu'il avait un accident. C'était une image très appropriée de la façon dont il menait sa vie. Il était toujours extrêmement occupé et ne ralentissait jamais. Un jour, Sunny a eu une crise cardiaque. L'énergie qui aime l'action peut être extrêmement dangereuse ; cette incroyable intelligence qui vit en nous lui a constamment envoyé des avertissements. Hal ajoute toujours : «Sa femme lui disait aussi qu'il devait ralentir, mais c'est une autre histoire...», et il continue avec beaucoup de tristesse : «S'il s'était intéressé à ses rêves, Sunny aurait compris l'avertissement et aurait eu l'opportunité de se séparer de cet Actif avant de tomber malade.»

Les rêves où vous vous voyez foncer sur une autoroute indiquent que l'Actif, est aux commandes. Si la voiture ne peut pas être contrôlée, regardez cela comme un avertissement de cette intelligence en vous. Conduire à grande vitesse, avoir un accident dans un rêve dit que nous allons trop vite dans notre vie réelle, nous faisons trop de choses à la fois, nous négligeons quelque chose d'essentiel.

L'Actif est une partie primaire extrêmement importante. Sans son impulsion nous n'accomplirions pas grand-chose dans notre vie. Toutefois, c'est l'une de nos subpersonnalités qui a tendance à nous envahir, à vivre notre vie à notre place, à nous pousser sans vergogne vers l'épuisement ou vers des maladies graves.

Les rêves vont régulièrement venir signaler un Actif hors de contrôle. Parfois, un énorme camion ou une locomotive pousse notre voiture... C'est une très bonne image car réellement que pouvons-nous faire avec notre petite voiture contre une locomotive ou un énorme camion ? Le pouvoir de notre Actif quand il nous pousse inlassablement est de cet ordre.

Nous pouvons aussi ne plus avoir de freins, le message là aussi est plutôt clair, ou encore nous commençons à bouger lentement, puis la vitesse s'accélère et nous ne pouvons plus rien faire, nous sommes paralysés. Tous ces rêves sont de sérieux avertissements. S'ils sont écoutés nous pouvons découvrir cette énergie et nous séparer d'elle ; nous pourrions alors quitter l'autoroute pour nous arrêter, ou conduire sur de petites routes de campagne. Ces prises de conscience peuvent éviter certaines dépressions nerveuses, crises cardiaques et autres maladies graves.

4. Sables mouvants ou asphalte collant

Rêver que vous essayez de marcher mais vos pieds sont pris dans des sables mouvants ou collés à l'asphalte est une autre sorte de rêve dénotant un Actif aux commandes. Ici, le rêve équilibre, compense votre partie primaire, cette partie de vous qui vous pousse constamment à avancer. Les rêves essaient souvent d'équilibrer le système primaire par ces sortes d'images. Dans ces rêves, vous essayez d'avancer, de vous dépêcher, mais c'est impossible. Vous êtes collés au sol. Plus vous tentez d'atteindre votre destination, plus ça va mal. Le rêve tente de vous faire passer ce message : «Arrêtez-vous, allez plus lentement.»...

Une variation de ce rêve est celui dans lequel vous tentez d'attraper un train ou un bus, et quelque soient vos efforts pour arriver à l'heure, vous le manquez.

5. Retourner à l'école, à l'université, au service militaire

Rêver d'être revenu à l'école où à la caserne est très fréquent. De nombreuses variations existent sur ce thème. En général, cela indique que vous vivez actuellement de la même manière qu'à cette époque. Or, à l'école ou à la caserne, nos vies ne nous appartenaient pas, nous devions suivre un rythme qui n'était pas le nôtre. Nous devions faire ce qui nous était imposé. L'école est un temps où nous ne vivons absolument pas à notre rythme, où les contraintes extérieures sont très importantes. Il est très facile de tomber dans des schémas qui, psychologiquement, sont très proches de ce qui se passait à cette époque. Le rêve, en général, signale que vous suivez un ensemble de règles et d'exigences qui vous enlèvent toute liberté. Vous n'avez plus de choix, vous êtes soumis à des règles qui, la plupart du temps, sont celles des parties dominantes de votre personnalité (votre système primaire).

Je suis de retour à l'école ou à l'université mais je ne devrais pas être là, j'ai déjà mes diplômes. Ce rêve signale que le rêveur continue à vivre comme lorsqu'il était à l'école avec la même pression, la même absence de rythme personnel. Cette tension perdure dans sa vie actuelle. Ce genre de rêve peut aussi signaler la présence d'un Actif lié à un Perfectionniste qui poussent encore et encore le rêveur à accomplir certaines tâches au détriment de son équilibre et de l'épanouissement de certains autres aspects de sa personnalité.

Une variante est que l'excès de règles qui pesaient sur nous à cette époque est à nouveau présent dans notre vie, car à nouveau quelqu'un d'autre détermine notre comportement et tient en main votre destin. Nous sommes constamment sous la tension d'un devoir à rendre, d'un examen à passer.

Une autre variation est encore possible : nous sommes de retour à l'école et nous n'avons pas appris nos leçons. Ce rêve peut signaler aussi que quelque chose doit être fait dans notre vie quotidienne et ne l'est pas ; une tâche importante est toujours remise à plus tard ; nous ne faisons pas ce que nous devrions faire. Plus littéralement encore, ce rêve peut signaler que nous n'avons pas appris une leçon qui doit être apprise. Il peut s'agir d'une leçon psychologique : nous sommes bloqués dans d'anciens comportements, nous n'avons toujours pas appris à prendre soin de nous, à mettre nos limites, etc.

6. La police

La police représente le contrôle. Très souvent lorsqu'une énergie est hors de contrôle, nous rêvons qu'un officier de police nous arrête pour une infraction au code de la route. Ces rêves sont aussi des rêves compensatoires : quelque chose dans notre vie est hors de contrôle et notre côté qui contrôle essaie de nous aider à regagner un certain contrôle et de nous faire ralentir. De nouveau, ces rêves sont des avertissements, il est bon d'apprendre à les écouter. Il se peut que ce soit l'Actif qui soit hors de contrôle ou encore, le Rebelle, ou Celui qui veut réussir, le Challenger, etc...

7. Voler sans être dans un avion



C'est un rêve très fréquent. Pour en trouver le sens, il nous faut déterminer quel est le système primaire du rêveur. Si quelqu'un est un penseur très concret, une personne pratique qui porte une grande attention aux détails, ce rêve dit qu'elle est prête maintenant à s'ouvrir davantage à son intuition, au monde de l'imaginaire et, peut-être, à des sphères plus spirituelles.

Mais si le rêveur est identifié à son intuition et à la spiritualité,

alors le rêve reflète cette identification avec ces mondes. Il peut vouloir dire que le rêveur plane toujours dans les hauteurs et n'a pas les pieds sur terre. Le rêve peut être une mise en garde et indiquer la nécessité de s'enraciner davantage.

Parfois vous êtes poursuivi dans un rêve ou vous êtes dans une situation extrêmement émotionnelle, vous sautez et commencez à voler. Cela reflète le fait que vous vous échappez dans des fantasmes pour éviter une situation qui, au niveau psychologique, est trop difficile.

Il arrive que ces rêves soient simplement des voyages avec le corps astral. En général, la personne en a l'intuition, ce sont des expériences un peu différentes de celles d'un rêve.

7. Des objets ou des personnes dangereux

Être pourchassé par des gens ou des objets dangereux est un rêve très fréquent. Quel que soit ce qui nous poursuit, c'est essentiellement quelque chose que nous avons renié. Beaucoup de gens renient leurs énergies instinctives. Ils ont peur de leur colère, de leur sexualité, de leurs émotions. Aussi, dans leurs rêves sont-ils pourchassés par des animaux sauvages ou des hommes dangereux qui veulent les tuer ou avoir des relations sexuelles avec eux.



En regardant ce qui vous poursuit dans vos rêves, vous savez immédiatement quelles sont vos parties reniées !

Ces parties reniées, cependant, peuvent être diverses et variées. Si vous êtes du type actif, tendu vers réussir, vous pouvez découvrir que vous avez très peur, dans vos rêves, des gens qui ne font rien, des chômeurs qui traînent dans la rue, des gens qui se prélassent dans leur hamac, des gens qui ne font que chercher à faire la fête.

Une patiente de Hal rêvait qu'un dragon la poursuivait. Elle croisa un petit cours d'eau et le dragon s'arrêta et se transforma en livre. C'était une femme qui avait complètement renié le fait de développer son intellect, celui-ci se transforma en un dragon qui la poursuivait. Quelques mois plus tard, elle s'inscrivit à l'université et reprit des études.



Les cauchemars d'une façon générale amènent les énergies reniées, celles avec lesquelles nous ne voulons rien avoir à voir dans la vie quotidienne. Dans les rêves, nous nous retrouvons aux prises avec elles. Plus les cauchemars sont nombreux, plus les énergies reniées sont nombreuses.

Les cauchemars mettant en scène des lions, des loups ou tout autres monstres arrivent dans la vie de l'enfant, lorsqu'il est en pleine période de socialisation, lorsque l'entourage lui apprend à devenir civilisé, à avoir un comportement qui convient à la vie en société et à mettre ses instincts de côté.

Une fois adulte, lorsque nous avons totalement renié notre vie instinctive, lorsque nous ne voulons pas apprendre notre leçon et restons sur nos positions, lorsque nous continuons de rejeter toute forme d'agressivité, de sexualité, de pouvoir, nous allons être poursuivis dans nos rêves par ces forces. Elles veulent nous détruire parce que nous voulons les détruire. Elles nous poursuivent parce que nous les fuyons. Plus nous les refusons, plus nos nuits vont être envahies par elles. Elles peuvent crever les roues de notre voiture et nous empêcher d'avancer avec notre système primaire habituel qui continue de les mettre à la porte.

Si nous pouvons comprendre que ce ne sont pas des forces étrangères qui sont présentes dans ces rêves mais nos propres énergies qui demandent à être reconnues, à jouer leur rôle dans nos vies, ces cauchemars vont se transformer. Notre vie quotidienne également, car ces forces agressives sont exactement celles dont nous avons besoin pour sortir de l'état de victime.

8. Rêves de cataclysmes

Les cataclysmes, tremblements de terre, incendies, inondations indiquent un bouleversement psychique. Très souvent ces rêves marquent un changement dans la personnalité. Plus rarement, ils indiquent un changement de conscience. Pour les personnes en processus de transformation, ils sont toujours l'indice d'étapes importantes.

Il existe une grande variété de rêves de cataclysmes : un énorme tremblement de terre se produit et vous savez que c'est la fin du monde ; la troisième guerre mondiale éclate, le monde court à sa perte ; un raz de marée gigantesque détruit tout sur son passage. Tous suggèrent qu'un grand changement est en route.



Rêver d'un raz de marée suggère que vous avez renié vos énergies émotionnelles et qu'elles s'appêtent à submerger vos parties plus rationnelles et plus contrôlées. Un tremblement de terre signifie que votre système primaire qui maintient tout en ordre est sur le point d'être renversé.

Une grande vague arrive et me submerge, je n'ai pas le temps de fuir. La vague est faite d'inconscient, elle représente un énorme pouvoir, une émotion terrifiante, une absolue terreur. Si le rêveur peut faire face à cette émotion, cette panique, cette montée de l'inconscient, souvent le rêve se modifie. Il pourra soit se mettre en sécurité soit surfer sur la vague. Plus la vague est énorme, plus l'émotion reniée est importante. Le rêve vient aider cette émotion refoulée à remonter à la conscience.

Dans la plupart de ces rêves, le rêveur est sur le point de mourir. Gardez à l'esprit que le "je" du rêve qui va mourir est en général votre système primaire, non votre totalité. Souvenez-vous qu'après un incendie dévastateur de nouvelles graines peuvent germer ; certaines graines, comme les graines de séquoia, ont besoin d'un tel cataclysme.

9. Tomber ou se trouver dans des endroits élevés

Il existe de nombreuses variantes de ce rêve. Le rêveur peut se trouver au sommet d'un immeuble ou d'une très haute montagne. Il existe souvent un danger de tomber ou le sens que la personne pourrait tomber, parfois même, le rêveur tombe.

Lorsque vous êtes en hauteur, par définition vous êtes loin de la terre ou de la vallée. Vous pouvez être trop identifié à un aspect mental de vous-mêmes ; soit votre esprit rationnel, soit votre partie spirituelle fait office de système primaire. Vous êtes probablement déconnecté de la terre et de ce qu'elle représente. Cela peut vouloir dire que vous êtes trop éloignés de vos instincts. Littéralement, vous êtes en danger parce que vous n'avez plus les pieds sur terre.

Une autre façon de regarder ce genre de rêves concerne les gens qui se pensent "spéciaux" et qui ont renié la partie ordinaire d'eux-mêmes. Ils sont toujours "en haut". Cette position est fragile car s'ils cessent d'être "spéciaux", ils peuvent tomber et s'ils tombent, ils craignent de n'être plus rien.

Nous continuons de tomber dans nos rêves tant que nous continuons d'être identifiés à notre mental, notre désir d'être spécial ou notre nature spirituelle.



L'inconscient nous montre en train de tomber d'une place élevée encore et encore. Il nous montre en fait où nous sommes (en haut), et ce dont nous manquons (le bas). C'est aussi simple et clair que cela. C'est un nouvel exemple de ce que Carl Jung, nommait l'aspect compensatoire des rêves : quel que soit ce à quoi nous sommes identifiés ou ce que nous avons renié, le processus des rêves va chercher à l'équilibrer.

Parfois, cependant, ce sentiment de tomber brutalement correspond simplement au retour dans le corps après un voyage astral. La secousse parfois nous réveille et nous avons un sentiment de constriction et d'étouffement. Il est parfois difficile de se retrouver dans le corps physique après une expérience de ce type.

10. Rêves de tortures et de camps de concentration

Ces rêves ont moins à faire avec des souvenirs de vies passées qu'avec la mise en scène de la façon dont nos parties primaires agissent avec nous. Ils arrivent généralement lorsque nous travaillons trop et que notre vie devient une prison.

Ils reflètent un manque de liberté par rapport à notre système primaire, celui-ci est devenu - ou redevenu - tout puissant. Ces rêves signalent une totale coupure avec certaines parties de nous-mêmes par identification à nos grandes primaires. Nos juges, patriarches, moralistes, critiques, perfectionnistes intérieurs et autres grandes figures sont littéralement des bourreaux pour nos parties sensibles, vulnérables, féminines, créatives, anarchiques. L'enfant est littéralement torturé, abandonné, violé. Cette situation est le plus souvent totalement inconsciente. Nous avons du mal à voir notre Actif, notre Achiever ou notre Compétiteur comme des bourreaux, c'est pourtant ce qu'ils sont lorsque nous ne sommes pas conscients de leur présence et de leur rôle.

Toute primaire peut devenir un tyran et les rêves adorent nous mettre en scène ces tyrans. Lorsque nous vivons en couple, l'intelligence qui nous guide s'ingénie à nous montrer quelle part de nous est devenue tyrannique pour nous et pour l'autre.

11. Naissance et mort

De nombreuses personnes sont assez troublées par de tels rêves. Mourir dans un rêve est rarement prémonitoire. La mort symbolise le plus souvent que le rêveur n'est pas vivant, il n'est pas éveillé. Elle met en scène une certaine inconscience, quelque part la personne n'a pas le choix, son comportement est automatique. Comme nous l'avons vu plus haut, si nous renions une énergie, si nous essayons de la détruire ou de l'enterrer, elle revient et nous tue.



Ces rêves peuvent aussi symboliser une transformation. Rêver de mourir peut signaler un grand changement dans notre vie : en général, nous nous éloignons de notre système primaire. L'ancienne personnalité meurt, une nouvelle naît.

Il existe un dicton bouddhiste qui dit que la vie comporte des centaines de naissances et de morts. Nous mourons et renaissons sans cesse nous disent aussi les poètes. Les rêves portent à notre conscience ces morts et ces renaissances et lorsque nous voyons la fréquence de ces thèmes dans les rêves, nous avons bien l'impression que ces dictons sont justes.

L'inconscient a besoin d'images pour décrire les changements de notre personnalité. L'image d'une personne qui donne naissance à un enfant est une merveilleuse façon de décrire le développement de nouvelles idées, de nouveaux sentiments, de nouvelles façons d'être. A l'opposé, l'image de quelqu'un qui meurt sert à décrire la fin d'un cycle, d'une façon particulière de penser, de sentir ou d'être.

Se voir à ses propres funérailles peut être suivant le contexte, un rêve de victime, *personne n'est là pour mon enterrement, personne ne m'aime, je ne compte pour personne* ou un rêve compensatoire, *je pensais que personne ne m'aime et plein de gens sont venus*.

12. Rêves de voyages

Ces rêves nous accompagnent souvent dans notre processus de transformation. Ils nous donnent de nombreuses indications. Certaines personnes au moment de leur mort ont de merveilleux rêves de voyage qui les préparent à ce passage.

13. L'eau

L'eau est souvent en lien avec l'émotionnel. Plonger dans l'eau, respirer dans l'eau peut vouloir dire qu'à un moment donné, nous allons vivre une période difficile sur le plan émotionnel, nous allons devoir plonger dans l'émotionnel pour aller voir ce qui s'y passe. L'eau gelée, la neige la glace peut symboliser les émotions gelées. Attention au dégel !

En français «mer» et «mère» peuvent être reliés, marcher en bord de mer ou être englouti par la mer peut parler de ce qui se passe avec notre subpersonnalité Mère.

14. Rêves spirituels

Ces rêves mettent en scène des énergies transpersonnelles, c'est-à-dire qui n'appartiennent pas directement au rêveur. De grands êtres, de grands pouvoirs se manifestent dans ces rêves et entraînent des changements de conscience. Parfois des maîtres spirituels connus ou inconnus viennent et enseignent. Parfois, c'est simplement une voix qui prononce certaines paroles importantes. Au réveil, le rêveur ressent qu'il a été en contact avec quelque chose d'infini, un sentiment de reconnaissance et de gratitude est présent.

Les grands thèmes des rêves

1. Parties primaires / parties reniées.



C'est le thème principal. La plupart du temps, le "je" du rêve est une partie primaire. Les gendarmes, les policiers, les forces de l'ordre, comme leur nom l'indique, représentent les parties dominantes dans leur aspect de contrôle, de garant de l'ordre et de la structure. Ce sont les parties qui assurent la sécurité et arrêtent les voleurs. Elles viennent dans leur aspect violent et fanatique lorsque les énergies reniées commencent à bouger et leur font peur. Elles sont souvent peintes aussi dans le rôle de nazis, de tortionnaires ou de gardiens de camps de concentration.

Les assassins, les voyous, les étrangers, les prisonniers torturés représentent nos parties reniées, souvent nos énergies plus instinctives ou plus émotionnelles. Parfois, certaines de nos parties primaires qui lors d'un travail sur nous-

mêmes sont devenus persona non grata. Notre Perfectionniste ou notre Actif spirituel, peuvent, dans leur désir de nous voir progresser, enfermer notre Mère, notre Raisonnable, notre Victime, notre Gentil, etc. lorsqu'il les a repérés.

Les animaux représentent souvent nos instincts mis en cage et devenus féroces. Lorsqu'une ouverture se fait jour dans la psyché, ces énergies se glissent dans nos rêves, si le Tisseur des Rêves nous les montre, c'est que la porte est entrouverte, l'identification avec nos parties dominantes n'est plus totale. C'est d'ailleurs ce qui terrifie notre système primaire.

Je suis dans une ville où règne l'apartheid. Un homme blanc qui a le physique de mon ami découvre cet apartheid et décide de défendre les noirs. La police arrive et le tue. Ce rêve est saisissant. En trois phrases, il donne la clé de trois années de souffrances. La femme qui a fait ce rêve a eu une aventure houleuse et passionnée avec un homme, l'ami cité dans le rêve, elle a finalement rompu mais cette liaison a bouleversé sa vie, et elle continue d'être attirée par cet homme. Le rêve met en scène cet ami comme celui qui défend les "noirs", celui qui se fait le porte-parole de ses parties reniées plus sombres, plus sauvages. Les "blancs", les parties autorisées, les parties primaires tuent cet ami.

C'est ce qui s'était passé, les critiques permanentes des parties primaires de cette femme «tuaient» continuellement l'ami en question et la relation était devenue très conflictuelle. Cet homme portait des parties plus instinctives, plus égoïstes, plus libres. Les parties primaires de la femme, plus traditionnelles, plus civilisées, ont eu peur de perdre le contrôle, si les énergies portées par cet homme se réveillaient chez elle.

Maintenant le rêve montre qu'une porte est ouverte, une possibilité de voir, donc de se séparer de son système primaire et de réhabiliter ses parties instinctives. Une possibilité de se tenir entre les opposés : entre le contrôle et le "sauvage".

À l'intérieur de ce grand thème, la mise en scène de nos parties primaires et de nos parties reniées, leurs agissements et interactions, trois thèmes se retrouvent : l'intégration de la vulnérabilité, l'intégration des instincts et l'intégration de l'animus ou de l'anima.

2. La vulnérabilité

Elle est le plus souvent représentée par un ou plusieurs enfants. Parfois l'un de nos propres enfants incarne cette vulnérabilité, parfois un enfant inconnu.

Il arrive que ces enfants soient en triste état. Si nous rêvons d'un enfant mort, noyé ou enterré, cela ne veut pas dire, cependant,

que notre enfant intérieur est mort, c'est seulement un avertissement clair : il est temps de prendre en compte notre vulnérabilité.

Lorsque ce travail est fait, lorsque la personne prend la responsabilité de sa propre vulnérabilité, le processus va évoluer : l'enfant dans les rêves ne sera plus mort mais affamé, effrayé, solitaire ou abandonné sur un tas de fumier... Le but de ce processus est de devenir conscient de sa propre vulnérabilité et de l'intégrer.



René Char, dans *Eaux-mères*, nous fait le récit d'un long rêve sur ce thème. Il va, dans le rêve, à un endroit où il constate avec satisfaction que la vue est libre. Il est attiré par un long fleuve, sa mère et son neveu marchent dans ce fleuve. *J'écoute très distraitement un récit, où il est question d'un enfant que je ne connais pas. (...) Ma mère se montre réservée dans le choix de ses termes. Systématiquement le mot "mort" n'est pas prononcé. Elle dit "perte du fil". Ce qui me laisse rêveur.* Plus tard, sa mère entre dans les sous-sols de la maison d'habitation où lui-même se trouve. Elle porte un cercueil qu'elle dépose à ses pieds. Il ouvre le cercueil : *Je me penche assez intrigué : sous l'eau, à quelques centimètres, dans une attitude de souffrance indescriptible, je distingue le corps d'un enfant d'une huitaine d'années. (...) C'est le premier noyé qu'il m'est donné de voir : un monstre. Le rêve continue : Maintenant je frictionne rudement le corps de l'enfant (...) J'ai brusquement la conviction que cet enfant vit.(...) C'est l'évidence. (...) Il n'y a rien de miraculeux dans le retour à la vie de cet enfant. (...) Je prends l'enfant dans mes bras et une immense douceur m'envahit. J'aime cet enfant d'un amour maternel, d'une grandeur impossible à concevoir.*

Il va falloir changer ma règle d'existence. Ma tâche est désormais de le protéger. Il est menacé. On verra. Il est petit et je suis grand. Assis sur une chaise et le serrant contre moi, je le berce tendrement. (..) Il semble que l'enfant sur mes genoux s'est transformé. Son visage vivant, expressif, ses cheveux châtain, en particulier, m'enchantent. (...) L'enfant m'aime profondément. Il me dit sa confiance et se blottit contre moi. Je suis ému aux larmes.
Extrait de Faire du chemin avec...René Char par Marie-Claude Char. Dans le contexte de la psychologie des subpersonnalités, le processus dont ce rêve témoigne est très précieux.

3. Les instincts

C'est le second thème mis en scène dans nos rêves. Nos instincts sont souvent représentés par des animaux, des étrangers, des voleurs, des noirs, des arabes si nous sommes des «blancs»... Ces animaux, ces méchants, peuvent devenir des alliés lorsque nous intégrons les côtés plus instinctifs de notre personnalité. Nous perdons beaucoup de vitalité lorsque ces énergies sont reniées : l'intelligence qui nous guide n'aura de cesse de nous amener à les réintégrer. Ces côtés sont notre héritage, ils ont mille cadeaux pour nous aider à vivre et, paradoxalement, à créer un monde meilleur.



Les premiers rêves peuvent être choquants : des bandes de loups, des bandes ethniques (mexicains, gitans, les "hommes noirs" comme les nomme Clarissa Pinkola Estés). Ce sont des rêves forts, menaçants, il faut un certain courage pour entrer dans cet arène. Ils nous demandent de travailler dans notre vie quotidienne : de repérer nos parties primaires, la vulnérabilité sous-jacente, puis de prendre certaines initiatives en faveur des énergies dévalorisées, de faire un travail avec les énergies déformées. Garder clairement à l'esprit que ce sont au départ des énergies archétypales saines est un bon point d'appui. Ces énergies sont déformées simplement parce qu'elles n'ont aucune place dans notre vie.

«J'entends ma fille crier. J'accours avec précipitation. Elle est redevenue toute petite. Elle est terrorisée, recroquevillée sur elle-même, menacée par un horrible serpent. Saisissant une branche, je fouette l'animal jusqu'à ce qu'il ne soit plus qu'une bouillie saignante».
Voici typiquement un rêve qui signale des énergies instinctuelles reniées qui viennent se présenter au rêveur.

Vous pouvez trouver plus d'exemples de rêves ayant trait aux énergies reniées qui demandent leur place dans la psyché dans le V.D.N. n°79 : **Rêves et énergies démoniaques**

4. Le pouvoir renié

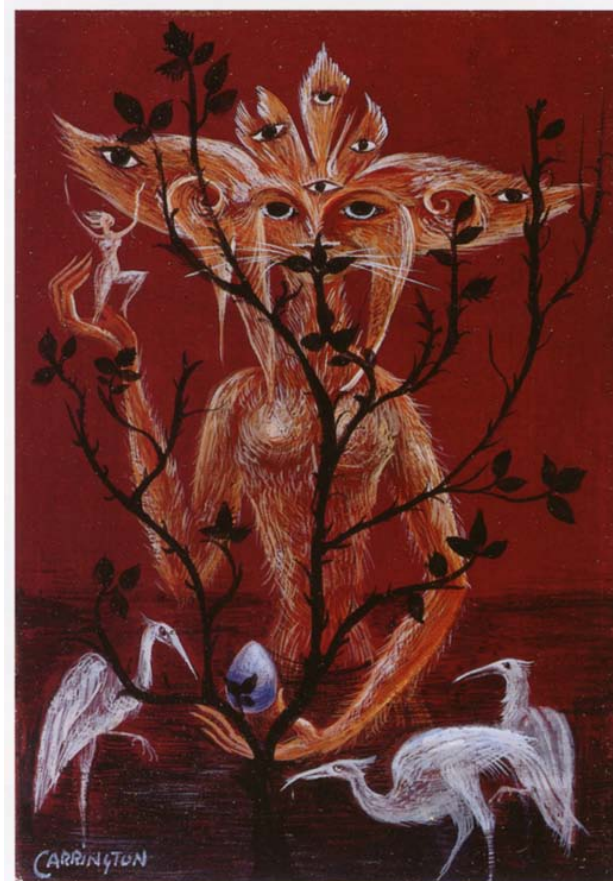
Parce que notre pouvoir est très souvent renié, il se présente à nous sous la formes d'énergies noires déformées et terrifiantes.

Quand le moment est venu, nous rencontrons dans nos rêves, Machiavel, le Tueur, le Sadique, le SS, le Nazi, le Tyran, les Tortionnaires de toutes sortes.

Ces énergies sont toujours, au départ, incarné par quelqu'un d'autre. C'est toujours quelqu'un d'autre qui a tué, torturé, violé, un autre homme, une autre femme, une infirmière, un voleur, un garde du corps qui a assassiné, ce n'est pas encore le «je» du rêveur. Parfois, comme dans le films, il est juste de tuer car l'autre est un très très très méchant.

Le défi est de rencontrer ces énergies, à la fin, sur sa route, de les connaître comme des «je» qui nous appartiennent.

Il est bon de ne pas oublier que lorsque nous renions notre pouvoir, la place qu'il nous reste est celle de Victime. Or notre Critique Intérieur qui veille à ce que nous ne soyons pas dans le pouvoir, nous critique tout aussi violemment lorsque nous sommes dans une position de victime... écouter son Critique mène à une impasse...



Je rêve d'un groupe d'infirmières, je suis l'une d'entre elles, nous sommes poursuivies par un tueur. Il est très dangereux. Certaines infirmières essaient d'attirer son attention pour lui tendre un piège, moi je suis terrorisée, je ne songe qu'à m'échapper. Bientôt, je m'aperçois que ce tueur est l'une d'entre nous, je suis complètement paniquée. Finalement une des infirmières tire et le tue. C'est un homme mais habillé en infirmière, une énorme infirmière !

Ici, la rêveuse, le "je" ne se reconnaît pas encore dans ce tueur, mais le processus est en cours ! Ce rêve illustre comment une énergie instinctive reniée (le Tueur) peut s'exprimer indirectement par les primaires, (celle qui soigne, l'Infirmière). La primaire, sûre de son bon droit, devient alors très radicale et tue tout ce qui ne pense pas comme elle et tout ce qui lui fait peur. Elle devient aussi un Tueur... La critique est une façon très civilisée de tuer lorsque l'énergie agressive est interdite dans un système psychique. Le Tueur lorsqu'il arrive dans nos rêves devient vite le signal que nous avons renié notre pouvoir dans ce qui s'est passé le ou les jours précédents et sommes devenus des Victimes

Le pouvoir n'est ni bon ni mauvais, il est dangereux lorsque nous ne sommes pas en lien avec notre vulnérabilité, mais sans lui nous sommes des Victimes.

Voici deux autres rêves, fait successivement, qui parlent du pouvoir renié et de la crainte d'embrasser des énergies plus instinctives chez une femme.

Rêve 1 : La révolte des fils : *Je marche au bord de la mer avec mon mari. Tout d'un coup l'eau monte. Elle monte brutalement de vingt ou trente mètres. Nous voulons rejoindre la plage mais c'est beaucoup trop loin. Toutefois, la bande de terre sur laquelle nous marchons n'est pas recouverte par la mer. Simplement, elle se trouve maintenant au milieu de la mer.*

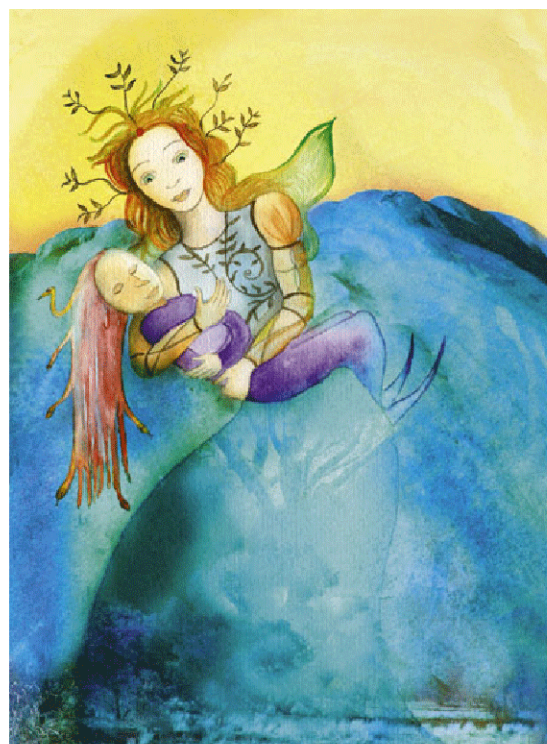
Nous continuons donc à marcher en sécurité et nous arrivons dans la ville où nous habitons. Nous habitons l'étage d'une grande maison créole, une varangue circulaire en fait le tour. C'est une maison vétuste, avec un toit de tôle, davantage une case-misère qu'une villa. Au rez-de-chaussée habite un jeune homme et sa mère. Le jeune homme maltraite sa mère. Il la bat. Un des shorts de plage bariolé du garçon traîne par terre, nous le ramassons et le donnons à la mère. C'est une femme âgée, très ridée et très menue. Elle lave le short et le met à sécher sur la balustrade de la varangue.

Le jeune homme arrive, il est furieux que sa mère ait touché à son short et nous savons qu'il va la battre. Il a l'énergie d'un homme impuissant devenu violent et sadique avec les plus faibles que lui. Il a un grand sourire supérieur et moqueur qui ne cache ni sa violence, ni son fanatisme. Nous passons par la pièce où il se tient avec sa mère, il s'efforce de la faire mettre à plat ventre, en riant et en se moquant de ses peurs. Elle sait qu'il va la battre, elle se défend et hurle de terreur.

Nous allons dans une autre pièce, là, se trouve un autre jeune homme qui tient une autre vieille femme dans une sorte de machine, sa tête est dans quelque chose que le garçon fait tourner comme une vis. A chaque tour de vis, il dit calmement «bonsoir, bonsoir» dans une langue étrangère. Elle meurt.

Rêve 2 : La peur des filles : *Je suis dans une grande chambre spacieuse, c'est la journée. Je suis allongée sur mon lit, je ne fais pas de bruit. Tout d'un coup, je vois deux gros lézards d'environ un mètre cinquante sur le mur en face de moi. Ils se dirigent vers la lampe. Ce sont à la fois des lézards et des serpents. L'un est vert, l'autre est jaune, avec des peaux de reptiles à losanges soulignés de noir. Je me dis que nous ne savons vraiment pas quelles sortes de choses existent dans cette pièce où nous dormons.*

Puis je décide de sortir, je regarde mes chaussures, elles sont vertes en cuir façon serpent. Mais sur le dessus se trouve un vrai serpent dont la queue fait corps avec la chaussure. Je crie : «maman». Je saisis les chaussures en faisant attention que le serpent ne puisse pas me mordre, je sors de la chambre. Je me trouve en haut de l'escalier de la maison de mon enfance. Maman est en bas.



C'est une maman, puissante, aimante, sécurisante. Je lui jette mes chaussures. Je suis soulagée, elle va s'occuper de tout.

Dans le premier rêve, la rêveuse marche en bord de mer avec son mari. Le double sens de «mer» et «mère» prend ici toute son importance. Être en bord de «mère», puis au milieu de la «mère», peut signaler que la personne est identifiée à l'énergie archétypale de la Mère. La maison, vieille case misère, représente la psyché. La Mère habite le rez-de-chaussée de cette maison plutôt délabrée. Une façon imagée de dire que cet archétype est la base de la personnalité et que cette façon de fonctionner, très ancienne, n'est plus adaptée. Dès l'enfance, beaucoup de femmes développent cette façon d'être et de se comporter : être une mère pour les autres.

Face à cette Mère, le rêve montre le Fils impuissant, cynique, pervers, en rage : c'est l'énergie opposée, l'énergie masculine liée à l'action, au faire, à la réussite, que l'énergie primaire de la Mère ne laisse pas se développer. Obligée de rester un Fils Impuissant, cette énergie est devenue haineuse et démoniaque. Au départ, c'était une énergie saine mais plus instinctive que celle de la Mère, trop longtemps reniée, elle est devenue démoniaque.

Le rêve avertit que cette énergie, opposée à la Mère, a grand besoin d'être réhabilitée. La rêveuse a besoin de se désidentifier de l'archétype de la Mère et de laisser le pôle opposé avoir une place dans sa vie. Faire ce genre de rêve est plutôt bon signe. Le rêve indique que la psyché peut maintenant traiter avec ce démoniaque. Il sort de l'inconscient.

Dans le second rêve, les serpents symbolisent la puissance instinctive. Ces énergies terrifient la rêveuse. Elle ne peut pas encore les gérer. Elles sont trop nouvelles, trop effrayantes et trop proches. Aussi appelle-t-elle à nouveau la subpersonnalité Mère pour assurer à nouveau sa sécurité.

Faire appel à l'archétype de la Mère est une façon traditionnelle pour les femmes de gérer leurs énergies instinctives reniées. La rêveuse en a encore besoin et c'est normal. Mais si elle suit un chemin de croissance, elle va voir de nombreux animaux venir dans ses rêves jusqu'à ce qu'elle intègre les énergies instinctives reniées, puis retrouve son pouvoir.

Une femme, tout comme un homme, a besoin de développer son pouvoir féminin et son pouvoir masculin ; sa capacité à prendre soin des autres et celle d'agir dans le monde et de réussir, pour cela, elle a besoin de retrouver ses instincts.



Ces deux rêves montrent un inconscient qui commence à traiter avec les énergies instinctives, l'autre versant de la Mère. Cette subpersonnalité aimante maintient constamment dans l'inconscient les rages, colères ou comportements non civilisés. Maintenant la rêveuse commence à les embrasser. D'abord l'inconscient apporte la cruauté et la torture, les énergies de pouvoir reniées devenues démoniaques ; puis les serpents et les lézards, les énergies instinctives primitives. Ce sont de puissantes énergies nécessaires pour vivre dans le monde. S'identifier à ces énergies n'est pas nécessaire, mais elles font partie de notre héritage, les renier les rend démoniaques et perverses. Les avoir à notre disposition nous permet de jouer notre rôle sur cette terre et de définitivement tourner le dos à la Victime.

Le commentaire est très drôle : nous ne savons pas quelles sortes de choses existent dans cette pièce quand nous dormons. Oh oui ! nous ignorons ce qui nous habite et ce n'est rien de le dire ! Les rêves parfois nous en donnent un aperçu.

5. L'animus / l'anima.

Souvent l'animus vient comme un groupe d'hommes. L'anima est le plus souvent une seule femme. Ces parties peuvent être déformées. L'anima reniée, enfermée dans l'inconscient peut être devenue une horrible sorcière, l'animus, un dangereux démon.

Les rêves et la relation de couple



En ce qui concerne la relation de couple, les informations et insights donnés par les rêves sont proprement stupéfiants. C'est une immense source de force, et un soulagement, de faire l'expérience de cette intelligence en tant que troisième élément dans une relation de couple. La vie en général, les relations en particulier, et spécifiquement la relation de couple, peuvent être très difficiles à certains moments ; ce troisième élément se révèle alors être une aide extrêmement importante.

Lors de tous les schémas relationnels automatiques négatifs qui entraînent tellement de souffrance, cette intelligence met en scène avec beaucoup de patience et d'humour quelle subpersonnalité mène notre personnalité, quelle partie reniée est devenue terrifiante, quelle vulnérabilité est concernée. Très souvent, elle nous indique aussi le chemin possible pour retrouver le lien avec notre partenaire.

Lorsque nous commençons à entrer dans ce langage des rêves, à laisser le cerveau droit entrer en résonance avec les images du rêve, nous nous sentons constamment accompagnés dans les difficultés que nous rencontrons pour accepter - et intégrer - les énergies portées par notre partenaire. Ce qui est bien le but du jeu car dans le choix de notre partenaire, cette intelligence dont nous parlons est également à l'oeuvre... pour le pire ou le meilleur. Ce qui ne veut pas dire d'ailleurs, que sous prétexte d'intégrer des énergies qui nous manquent, nous devons vivre en enfer ! Tous les couples ne sont pas viables, mais tous nous parlent de nous-mêmes.

Rêves et processus de couple : les chaussettes

Voici le résumé d'un processus étonnant fait grâce aux rêves sur un sujet que toute femme reconnaîtra comme capital : ce qu'un homme fait ou ne fait pas de ses chaussettes lorsqu'il les enlève...



Sophie aime Daniel. C'est une relation nouvelle, ils ne vivent pas encore ensemble, ils l'envisagent et les choses marchent bien. Un jour, c'est le drame. Durant les cinq jours qu'ils passent ensemble, Daniel laisse chaque soir «traîner ses chaussettes au milieu de la chambre» ! Sophie essaie de ne pas y prêter trop attention, ils font des tas de choses absolument passionnantes ensemble et elle ne veut pas se focaliser sur les chaussettes... mais le dernier soir, c'est le drame.

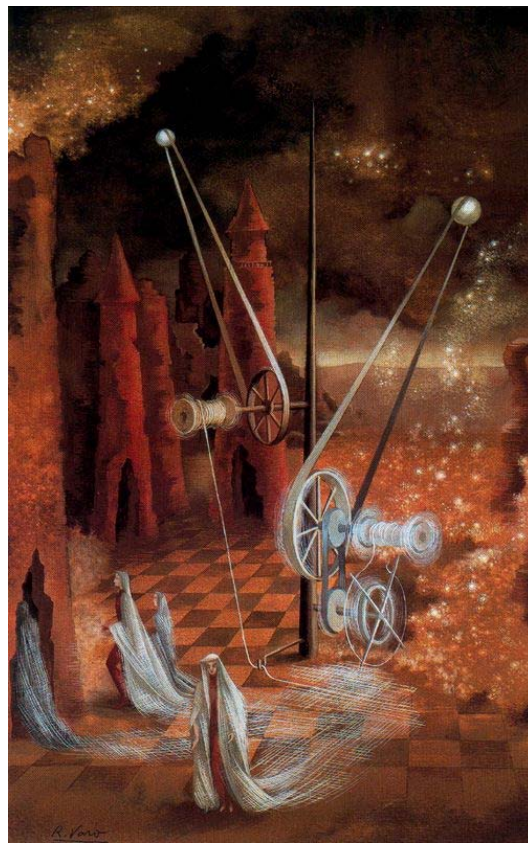
Sophie n'est plus capable de penser à autre chose qu'à ces chaussettes qui traînent par terre à chaque fois que Daniel les quitte. Il ne les quitte pas dans l'entrée, ni dans la salle de bains, il ne les range pas avec ses chaussures, il les quitte dans la chambre et les laisse là jusqu'au moment où il les remet le lendemain matin.

Pour leur dernier soir ensemble, Daniel a invité Sophie au restaurant, mais Sophie est dévastée. Elle s'en veut de bloquer sur ça, de ne pas pouvoir en parler, mais la Mère Critique Réprobatrice est animée. Instinctivement, elle préfère se taire. Elle explique à Daniel que quelque chose la tourmente mais ne veut pas en dire plus long.

Le repas se passe tant bien que mal. Daniel comprend que quelque chose ne va pas chez sa compagne et attend qu'elle soit prête à lui en parler. Il est à mille lieux de penser que ce qui la tracasse, c'est ce qu'il fait de ses chaussettes lorsqu'il les enlève... Il est plutôt ordonné même si sa manière de ranger ses affaires est très différente de celle de Sophie.

De retour à la chambre, l'atmosphère est un peu plus détendue, Sophie se lance et explique de son mieux ce qui la tracasse. Le premier mouvement de Daniel est positif, mais tandis qu'elle continue d'expliquer, il se ferme, se couche et lui tourne le dos. Sophie est désespérée.

Voici la série de rêves que Sophie va faire dans les jours qui suivent ce schéma relationnel automatique très classique entre une Mère devenue critique et un Fils devenu coupable-rebelle d'un côté, un Père en retrait et une Fille abandonnée de l'autre.



Jour 1 : La rencontre avec Hal

Premier tableau : *Sophie est dans un stage international de Hal et Sidra avec son ex-compagnon. La conférence a lieu dehors. Son ex-compagnon est assis sur des marches en ciment proches des conférenciers. Elle décide de s'asseoir auprès de lui. Comme elle a un pantalon blanc, elle cherche un tissu à placer sur les marches pour éviter de se salir. Elle a un lien très spécial avec Hal qui l'aide à titre individuel pour son processus.*

Deuxième tableau : *Sophie est dans ce même stage, mais à l'intérieur dans un vaste amphithéâtre avec plusieurs centaines de personnes. Hal la retrouve et vient parler avec elle. Il sait qu'elle est en difficulté avec son compagnon actuel et cherche à l'aider. Il parle très bas et elle ne comprend pas ce qu'il dit. Mais elle devine à un moment qu'il se demande si ses difficultés actuelles ne sont pas liées à son ex-compagnon, au fait qu'elle ait du mal à se séparer du couple qu'elle faisait avec lui. Elle lui répond que non, ce n'est pas le cas. Il lui demande ce qui ne va pas et elle lui dit qu'elle n'en sait rien. Elle ne se sent pas de lui expliquer la polarisation entre l'ordre de l'un (que tout soit net et beau) et l'ordre de l'autre (que tout soit à portée de vue). Puis, en réfléchissant, elle lui dit qu'elle a peur. Il semble se désintéresser de la situation.*

Sophie est à la fois fière qu'il l'ait retrouvée parmi des centaines de personnes et déçue de la brièveté de l'échange. Mais assez normal, pense-t-elle dans le rêve, qu'il se désintéresse de la situation puisqu'elle ne l'entend pas et ne veut rien lui expliquer.

Au réveil, il est clair pour Sophie que sa Mère Introjectée Négative est présente. Elle l'entend parler assez clairement, ce sont bien les mots de sa mère, une mère très critique. Elle critique Sophie et elle critique cette nouvelle relation, se servant de cette difficulté entre

Daniel et Sophie pour en clamer l'impossibilité. La Mère Négative intérieure juge cette relation complètement impossible. La venue progressive de cette énergie dans celles de Sophie explique les jugements qui ont pris toute la place et l'impression de déprime qui est présente.

La présence de cette Mère Introjectée a projetée Sophie dans la Mère Critique Réprobatrice vis à vis de Daniel. Elle peut commencer à comprendre ce qui se passe. Le rêve amène une autre information : la Sophie du rêve s'assoit près de son ex-compagnon très apprécié de sa mère (il était parfait), elle porte un pantalon blanc et fait attention à ne pas le salir. Elle entend difficilement ce que Hal chuchote, elle ne veut pas lui exposer le problème, elle a honte... cette subpersonnalité peut savoir et reconnaître qu'elle a peur mais ne peut pas aller plus loin : il n'est pas encore possible à Sophie d'entendre Hal et de se servir de son savoir. Pour l'instant, sortir de ce schéma d'ancrage négatif n'est pas encore possible.

Jour 2 : Les enfants latinos ont gagné.

Premier tableau : *Sophie est en voiture avec différentes affaires, elle est dans un pays où il vient d'y avoir une guerre entre l'envahisseur blanc et les enfants. Ce sont eux qui ont gagné. Elle est à l'arrêt, ils «pillent» sa voiture, (des cahiers, des blocs de papier, des crayons de couleurs, des peintures etc..) Elle les laisse faire gentiment. Certains, les plus grands, prennent tout, d'autres n'ont rien. Ce sont des enfants de 5 à 8 ans.*

Second tableau : *Sophie est dans une salle de classe avec ces enfants, et, toujours aussi gentiment, elle répartit ce qu'ils ont «pillé» entre tous.*

Troisième tableau : *Sophie grimpe difficilement une petite falaise qui menace de s'écrouler pour arriver sur un chemin étroit et périlleux et prendre des pierres pour renforcer une construction d'enfant en contre bas. Arrivée inconfortablement en haut, elle voit un groupe d'enfant de 8-10 ans qui sont passés par un autre chemin, ils sont arrivés là facilement et se dirigent vers la forêt.*

Dernier tableau : *Elle est avec son compagnon, un mélange de son ex-compagnon et de Daniel, elle se fait une prescription pour aller mieux. Elle jette la première feuille car c'était une feuille de papier à lettre, elle préfère un carnet à souche ligné. Elle jette aussi la première feuille de ce carnet car elle n'a pas bien écrit dans l'en-tête le nom du lieu où elle se trouve. A ce moment-là, son compagnon, pour l'aider, lui dit que puisque c'est une prescription pour faire davantage de yoga et se reposer, elle n'a qu'à écrire « Nantes » en en-tête. Elle est furieuse et lui dit «qu'il ne va pas bien dans sa tête», et écrit son adresse actuelle. (Nantes est là ville où vit sa soeur aînée, mère de famille, qui représente dans ses rêves la Bonne Mère / Mère Critique. Le lieu où Sophie vit est un endroit sans enfant où elle vit en célibataire.)*

Les enfants qui ont pour talent principal SURVIVRE ont gagné. Face à eux, Sophie est dans la Bonne Mère. Puis, tout devient périlleux et compliqué pour cette Bonne Mère. Finalement, elle se prescrit du repos, mais ne peut pas le faire sur du papier à lettre normal. Elle ne peut pas encore communiquer, simplement, se prescrire du repos. Son compagnon, en voulant l'aider, la pousse dans la Mère, aussitôt c'est l'autre face, la Mère Critique qui arrive.

Dans le lien automatique, la Bonne Mère prend soin de l'enfant de l'autre, elle voit la vulnérabilité de l'autre, comprend l'enfant de l'autre et ses besoins. Mais dans cette posture,

toute construction est peu solide et la consolider est difficile et périlleux, voire épuisant. Que la Mère s'aperçoive qu'elle a besoin de repos est une bonne chose. Son compagnon (qui énergétiquement, face à la Mère est plus ou moins bloqué dans le pôle Enfant) la maintient dans la place de Mère et la Mère Critique arrive. Ce n'est toujours pas le moment d'essayer de résoudre le schéma d'ancrage... Après s'être séparée de sa Mère Négative intériorisée, Sophie a besoin maintenant de quitter cette place de la Bonne Mère / Mère Critique.

Il faut toujours un certain temps pour sortir d'un lien automatique devenu négatif. Pour le moment entre le : «Mais enfin, laisse-le mettre ses chaussettes où il veut ! » de la Bonne Mère et le : « J'aimerais bien que tu mettes tes chaussettes ailleurs » ou «J'ai absolument besoin que tu ranges tes chaussettes» de la Mère Critique, il n'existe pas encore d'alternative.

Jour 3 : L'étal

Sophie est dans le jardin d'une grande maison. C'est une maison ancienne dissimulée par les arbres et la végétation. Dans ce large espace, il y a un étal, comme ceux que l'on voit sur les marchés. Il est extrêmement soigné et attractif, avec de très beaux vêtements sur des cintres et de magnifiques colliers, bracelets, broches et autres bijoux assortis. Ces vêtements et ces bijoux sont à Sophie, elle les a étalé là pour le plaisir de les voir et de les regarder. Ce sont ses bijoux et vêtements, ils datent du temps où elle vivait en couple. L'ambiance est nostalgique, un peu magique, un peu embrumée. C'est là depuis des années.

Une de ses soeur apparait et regarde une très jolie bague avec une grosse améthyste. Sophie lui demande si elle la veut. Tout cela ne sert plus depuis si longtemps. Sa soeur est gênée, elle n'ose pas dire oui car c'est une bague de grande valeur. Sophie voit une autre bague avec une améthyste ronde, plus petite, elle défait l'installation dans laquelle elle se trouve pour la donner à sa soeur. Celle-ci lui demande combien elle lui doit. Sophie répond que c'est un cadeau ; cette soeur ne veut pas accepter et s'en va. Avant qu'elle ne s'éloigne trop, Sophie crie «50 euros» pour qu'elle revienne et la prenne. La soeur accepte. Sophie se dit qu'elle doit être la seule à avoir gagné de l'argent dans cet endroit étrange et complètement hors du monde.

Cette bague était présentée avec un très joli bracelet en améthystes entre lesquelles sont intercalés des triangles en or blanc en forme de voiles. Sophie se dit qu'elle pourrait le garder, il lui va très bien et va avec la bague (réelle) que Daniel lui a offert et qu'elle porte dans le rêve.

Elle se laisse captivée par tous ces bijoux et vêtements dont elle ne se souvient pas et qui sont pourtant les siens. Elle décroche un cintre avec une très belle robe de lainage vert pâle et crème qu'elle se souvient avoir tricotée voici très longtemps, elle est vraiment élégante et originale, mais les mites l'ont mangé. C'est aussi le cas pour les autres vêtements. Du coup, elle décide de les décrocher et de les jeter pour ne garder que les bijoux.

Comme elle s'apprête à partir, elle voit un très grand carton, éventré, qui a été jeté dans cette cour. À l'intérieur, des restes de nourriture, des bouteilles d'eau, apparemment les restes d'un camp scout qui ont été négligemment jetés ici et oubliés par des ados qui habitent cette maison. Son premier mouvement est de tout nettoyer. Puis, au final, elle se dit qu'elle n'a pas envie de s'en occuper, ils le feront eux-mêmes la prochaine fois qu'ils viendront dans ce lieu. Plus loin, elle voit qu'il y a encore un autre carton du même genre. Sophie jette les robes mitées et usées par les intempéries à la poubelle et part.

Dans ce rêve, il existe une polarité évidente entre la Sophie du rêve qui a exposé très joliment tous ses bijoux et vêtements dans un endroit hors du temps et les scouts qui y ont jeté négligemment leurs cartons. C'est la principale polarité. Les ados se soucient peu de l'ordre, ce 'je' du rêve aime l'ordre et la beauté. C'est un «je» nostalgique, une femme-déesse qui a abandonné ses vêtements et bijoux de femme aimée et qui vient, dans ce rêve, les visiter. Sophie connaît cette part d'elle qui ne peut vivre que dans la beauté. Elle était effectivement très présente dans son premier couple. C'est cette partie qui s'est polarisée avec une partie extrêmement pragmatique chez Daniel.

«Tout doit être à portée de vue, c'est plus pratique» dit le Pragmatique de Daniel, «Tout doit être beau et harmonieux» répond cette Déesse chez Sophie. Cependant cette femme du rêve n'est pas «obligée» de nettoyer les cartons et les détritiques des ados, elle s'occupe uniquement de trier ses affaires. C'est une Déesse, non une Mère Responsable.

Ce rêve porte à la conscience de Sophie quelles sont les deux subpersonnalités qui se sont polarisées dans ce lien automatique négatif, et donc ce qu'elle a à embrasser et à intégrer : la part pragmatique de Daniel. Ce que Daniel a à embrasser est la part amoureuse de la beauté et de l'harmonie de Sophie.

Dans toute subpersonnalité existe une part «pour survivre», et une part neutre, l'archétype. Toute subpersonnalité s'est développée à partir d'un archétype pour aider l'enfant à s'adapter à son milieu familial. La part «pour survivre» est ce qui donne à chacun le sentiment que la subpersonnalité qu'il préfère est juste et que son contraire, l'opposé qui a été rejeté ou beaucoup moins développé dans l'enfance, est injuste ou anormal.



Dans le rêve, Sophie rencontre

l'archétype, non la part pour survivre qu'elle a développée dans l'enfance. Cet archétype n'est pas obligé de tout ranger et de tout nettoyer !

Maintenant, le couple peut commencer à retrouver le lien : rien n'est bien, rien n'est mal, deux subpersonnalités se sont polarisées. Sophie peut aussi comprendre combien cette déesse est importante pour elle, elle est celle qui pare Aphrodite (sa soeur dans le rêve) et qui peut ramener dans son quotidien un bijou qui complète celui que Daniel lui a donné. C'est aussi un archétype qui lui donne de l'énergie : «Je suis certainement la seule à avoir gagné de l'argent dans cet endroit étrange et complètement hors du monde», pense la rêveuse.

Mais Sophie n'en a pas fini avec le Tisseur de Rêves.

Jour 4 : Le Tyran

Sophie, une Sophie étudiante, est avec toute une classe dans un gymnase. Là se trouve le «Tyran». Le Tyran est un homme jeune et élégant qui ressemble à un PDG BCBG. Il est suspendu à une barre ; Sophie et son amie Marie doivent faire la même chose. Elles doivent, l'une après l'autre, se suspendre à une barre parallèle à la sienne et tenir aussi longtemps que lui. Celui qui semble être le prof de gym explique longuement l'exercice à la classe pendant que le «Tyran» est déjà suspendu à la barre. Cela ne semble pas le déranger. Pour se reposer, il ne se suspend que par un bras pendant que l'autre est tranquillement replié sur sa poitrine. Tenir aussi longtemps que lui est juste impossible.

La pause de midi sonne. Du coup, Sophie explique au prof qu'elle ne sera pas là cette après-midi et qu'elle ne pourra donc pas faire cet exercice.

Marie et Sophie rentrent à leur appartement d'étudiantes. Sophie demande à Marie de l'attendre avant de repartir. Marie acquiesce mais lui demande d'être absolument prête d'ici 1 heure. Au bout d'1 heure, Sophie n'est pas du tout prête et elle supplie Marie de l'attendre, (Sophie semble avoir un RDV galant). Marie ne peut pas, ça la mettrait en retard. Elle doit aller au gymnase. Sophie cherche si elle pourra sortir par un vasistas si Marie ferme tout et part - apparemment, elles n'ont qu'une clé et Marie doit la prendre - mais c'est acrobatique et impossible. Puis elle voit qu'il existe une autre porte et elle dit à Marie qu'elle peut tout fermer (de grandes portes fenêtres qui donnent sur un jardin sont ouvertes) et partir, elle sortira par l'autre porte, la fermera et gardera la clé.

Le Tyran n'a pas l'air d'un tyran, c'est le moins qu'on puisse dire. Pourtant c'est un tyran. Il s'est fait une musculature d'enfer et il estime que chacun devrait avoir la même et faire comme lui. Le Tyran représente... n'importe quelle partie primaire. Nos primaires se sont musclées, elles ont développé leur talent propre et elles ont le sens que chacun devrait pouvoir faire la même chose qu'elles. N'importe quelle primaire peut devenir tyrannique.... Sophie échappe à ce tyran parce qu'elle a un RDV amoureux... C'est ce qui se passe dans la réalité, l'amour qu'elle porte à Daniel peut la faire sortir de la tyrannie de sa partie primaire qui a besoin que tout soit rangé, beau et harmonieux. Cette relation, en l'obligeant à embrasser son opposé, porté par Daniel, va aussi sortir son enfant intérieur de la tyrannie de cette primaire.

Notre partie primaire se développe pour protéger notre Enfant, mais elle finit par le tyranniser et ne plus respecter ses besoins. Avec le Critique qui veille à ce que les règles de chaque partie primaire soient respectées, la personnalité, elle aussi, finit par vivre sous tyrannie... et les personnes qui nous entourent également.

Si elle intègre la partie portée par Daniel, Marie pourra prendre soin de sa vulnérabilité grâce à la subpersonnalité qu'elle a développé, mais également grâce à celle que Daniel a développé. Elle retrouvera un certain choix. La tyrannie de la partie primaire sera beaucoup moindre sans pourtant perdre les cadeaux amenés par la Déesse. C'est le privilège de la vie de couple !

Jour 5 : Les instits.

Sophie est institutrice dans une école avec une autre personne qu'elle connaît très bien dans le rêve. Il y a 2 classes. Une pour les 8/10 ans et une pour les plus petits. Les plus petits sont plus nombreux et sont avec sa collègue. Toutes les deux sont de jeunes adultes.

Cette amie et collègue dit à Sophie qu'elle aimerait réunir toute l'école, donc les 2 classes, pour faire une sorte de discours. Sophie est d'accord. Pour une raison logique dans le rêve, elle suggère à cette collègue d'avalier une boîte de feutres. Des feutres multicolores avec des paillettes dans une boîte transparente, et qu'elle la rende (la régurgite) au moment où elle en aura besoin c'est-à-dire pendant ce discours. Cela semble une bonne idée à cette collègue, elle le fait. La scène n'est pas montrée dans le rêve...

C'est le moment du discours et, tout d'un coup, les deux femmes se demandent si régurgiter la boîte de feutres va être possible. Sophie doute d'avoir eu une bonne idée ; mais en fait tout se passe bien.

Sophie se réveille (dans le rêve) celui-ci lui semble complètement absurde, l'idée incompréhensible et idiote et Sophie en parle à cette amie en lui disant: «En plus, c'est toi qui était dans mon rêve.

Dans la réalité, Sophie ne connaît pas cette amie du rêve et, à son vrai réveil, celui-ci lui semble toujours aussi débile.

Pourtant l'image qui lui est suggérée et qui va faire écho est celle de ces oiseaux qui régurgitent la nourriture pour leurs petits, le pélican, le cormoran, le manchot par exemple, ou encore, les loups : la maman pré-digère la nourriture. Ici, l'amie une femme ronde, vive, enjouée, facile et en même temps déterminée, pré-digère les feutres multicolores pour les petits.

Sophie enseigne aux enfants qui ont l'âge de raison et sa collègue et amie à ceux qui n'ont pas encore l'âge de raison. Cette collègue a besoin de communiquer avec les deux catégories, avec les enfants qui ont l'âge de raison et avec ceux qui ne l'ont pas. La Sophie du rêve sait que pour que ce «discours» puisse être compris de tous, l'institutrice des tout petits doit pré-digérer de quoi tracer des images, des dessins, du non rationnel... Cette amie collègue a ce talent, elle peut le faire, Sophie le sait : "Tu peux avaler les feutres et les régurgiter.» Tu peux adapter ton «discours» aux tout-petits non rationnels.

Ce rêve complète et termine le processus : ce n'est pas avec la raison seule que Sophie et Daniel vont va s'en sortir mais également avec la capacité de communiquer avec leurs tout-petits non encore rationnels, avec le fait de savoir s'adapter à leurs enfants vulnérables, non logiques. Si Sophie intègre la subpersonnalité amie du rêve, elle pourra le faire.

Sortir d'un schéma d'ancrage, c'est pouvoir transmettre à l'autre sa vulnérabilité, celle qui est protégée par la partie primaire. Transmettre sa vulnérabilité est extrêmement difficile pour nos parties primaires ; elles ne savent pas le faire ; elles se contentent de faire une règle et tentent toujours de soumettre l'autre à leur besoin au nom de cette règle, au nom de ce qui est normal pour elles. Quelqu'un en nous doit apprendre à communiquer la vulnérabilité. Quelqu'un en nous doit apprendre à communiquer avec la vulnérabilité.

Résumé et conclusion

Un lien automatique parent négatif / enfant s'est mis en route à propos de chaussettes... On pourrait ne pas y prêter attention, donner une règle et s'en tenir là. Mère autoritaire d'un côté / Fils qui veut plaire de l'autre ou Père qui fait sa loi d'un côté / Fille compréhensive de l'autre. «Ne pas se prendre la tête pour des bêtises» pourrait ici très bien jouer un rôle prépondérant dans le fait de rester dans un ancrage silencieux et de ne surtout pas parler de ce qui dérange, pour être certain de ne pas remuer une quelconque négativité. Une partie de nous continuera cependant à juger silencieusement le comportement de l'autre même si une autre partie le comprend, voire l'excuse. Or, tout jugement tue l'amour. Même les jugements sur ce que l'autre fait de ses chaussettes lorsqu'il les quitte, si ce qu'il en fait nous dérange...

C'est la raison pour laquelle un ancrage «positif» ne fait que précéder un ancrage négatif, qui lui peut être dévastateur.

Lorsqu'un couple prend au sérieux ce genre d'épisode du quotidien et la perte automatique de lien qui en résulte, l'intelligence qui aime nous séparer de nos parties primaires se régale ! Aucun détail de la vie à deux n'est trop trivial pour elle... Du coup, nous passons d'une situation sans solution : si tes besoins sont satisfaits, les miens ne peuvent pas l'être et vice versa, à quelque chose de beaucoup plus intéressant et beaucoup plus créatif.



Dans le premier rêve, Hal chuchote et Sophie ne comprend plus ce qu'il dit. Sophie prend conscience à son réveil de la présence de la Mère Négative Introjectée qui lui dit à quel point la relation avec Daniel est impossible. Cette Mère Négative profite du lien automatique négatif pour lui dire quelle «erreur monumentale», elle fait en ayant une relation avec Daniel. C'est ce qui s'est passé le soir au restaurant, Sophie était déprimée. Plus tard, lorsqu'elle a essayé de parler, sous la pression et la panique générée par cette Mère Négative, c'est la Mère Réprobatrice qui a percé dans son énergie. Le rêve prévient Marie, ce n'est pas encore le moment de parler, elle ne peut pas encore entendre Hal, même si celui-ci est là pour l'aider. Elle est dans la Bonne Fille qui obéit à la Mère Négative.

Dans le rêve du second jour, *les enfants latinos ont gagné*, la Bonne Mère est mise en scène. Parce qu'elle comprend les besoins des enfants survivants, la Bonne Mère voudrait ne rien imposer à l'Enfant Survivant de son compagnon. Elle ne voit pas le sien ; elle est forte, par définition. La Mère Critique arrive quand la vulnérabilité de Sophie devient trop grande, son enfant survivant ne pouvant pas vivre dans ce qu'il nomme le «pas beau».

Le vécu est : ou Daniel «gagne» et les besoins de Sophie ne sont pas pris en compte ou Sophie «gagne» et les besoins de Daniel ne sont pas pris en compte. Le besoin de beauté de Sophie est tellement puissant, que perdre n'est pas possible, il lui semble normal que ce soit Daniel qui change. La Mère Critique, l'envers de la Bonne Mère est toujours en place. La situation est bloquée.

Dans le troisième rêve, *l'étal*, Sophie a des images de l'archétype qui s'est polarisé avec un autre archétype présent chez Daniel. Beauté et harmonie versus pragmatisme et confort. Daniel et Sophie peuvent avoir les deux, ils peuvent à chaque instant choisir entre les deux, à condition de sortir des parties primaires qui se sont polarisées et de regarder la vulnérabilité que chacune protège. A ce moment-là, aucune des polarités ne sera jugée. Énorme progrès.

Le rêve suivant, *le Tyran*, montre que n'importe quelle primaire qui a développé un talent est extrêmement «musclée» sur ce point et veut que l'autre lui ressemble, fasse comme elle ! Sophie a développé le talent de vivre dans des espaces beaux et harmonieux, cette partie primaire peut devenir un tyran pour elle comme pour les autres.

Enfin le dernier rêve amène à Sophie le fait que la vulnérabilité ne comprend pas la raison ; avec la raison - et les arguments - comme unique moyen de communiquer, elle et Daniel ne vont pas s'en sortir ; mais avec la compréhension des besoins de leurs tous petits et la capacité à leur donner la nourriture qui leur convient, ils vont pouvoir le faire.



La question est : quelle est la vulnérabilité protégée par la partie primaire de Sophie ? Probablement, un enfant survivant semblable à celui qu'elle voit chez Daniel. Un enfant qui ne peut pas vivre totalement incarné dans un monde où tout est loin d'être ordre et beauté. L'inlassable travail de la Partie primaire est de créer de la beauté et de l'harmonie pour que l'enfant en difficulté se sente bien sur terre, tout en s'adaptant aux demandes des parents.

La Bonne Mère va privilégier l'Enfant Survivant de Daniel, (Tu es forte, il est fragile) la Mère Critique, l'Enfant Survivant de Sophie, (il peut bien faire un effort, s'il t'aime), en se justifiant d'une règle : «C'est bien de ranger, c'est mal de laisser traîner ses affaires». Il se peut même que Sophie en déduise que si Daniel ne range pas ses chaussettes c'est qu'il ne l'aime pas. Ce qui va mettre son Enfant Intérieur dans une grande panique.

Dans le monde Patriarcal, des règles sont mises en place pour protéger la vulnérabilité. La

vulnérabilité est oubliée et les règles demeurent.

Savoir si ce que fait l'un ou l'autre est bien ou mal, normal ou anormal n'est pas le problème. Faire une règle ne solutionne pas non plus le problème entre deux adultes qui se désirent égaux. Nos Enfants Intérieurs aiment le lien, ils ont besoin de lien, c'est la raison pour laquelle ces brutales polarisations et pertes de liens sont si douloureuses. Prouver que notre système primaire a raison ne permet pas de revenir au lien. Retrouver le lien est pourtant l'important.

Une fois la vulnérabilité devenue consciente, reconnaître que chacun a développé une polarité différente pour pouvoir survivre dans son milieu respectif, voir la façon dont ces énergies opposées se polarisent mutuellement, accepter de prendre «quelques granules homéopathiques» de la polarité délaissée, est le chemin d'équilibre pour Daniel et Sophie, comme pour tous les partenaires du monde.

Le divorce psychologique.

Hal et Sidra raconte ce rêve fait par une femme venue à l'un de leurs ateliers avec son mari. Ils avaient l'un et l'autre commencé à se séparer d'un système primaire très rigide qui voulait tout contrôler, pour se rencontrer d'une toute nouvelle façon, plus souple, plus flexible. Voici le rêve que la femme a fait la dernière nuit du stage : *«Les gens attendent que je descende pour la cérémonie de mariage sauf que là, il s'agit d'une cérémonie de divorce. Je porte la même robe que celle que je portais lors de mon réel mariage. Le corsage de la robe, cependant, est différent. Il est très beau avec plein d'ornements de couleurs. Aucun de nous deux n'a fini de préparer ce qu'il doit dire, aussi ne sommes-nous pas encore tout à fait prêt pour la cérémonie.»*



Voici les commentaires de Hal :
«C'est un rêve remarquable. Quelle est cette cérémonie de divorce à laquelle ce couple se prépare ? C'est le divorce d'avec le système primaire. C'est pour nous, (Hal et Sidra) un divorce psycho-spirituel, un événement dont chaque couple a réellement besoin. Il marque la fin de la relation entre deux systèmes primaires et le commencement de la relation entre deux partenaires complexes, sensibles, qui peuvent exprimer et partager les niveaux les plus profonds de leur réalité.»

Dans le même ordre d'idées, voici un rêve fait par Hal : *«Je suis au tribunal devant un juge. Le juge me demande pourquoi je suis là ; je lui réponds que je veux divorcer de ma femme (Sidra). Le juge me demande alors pourquoi je veux divorcer ; je lui réponds que je veux divorcer parce que je l'aime vraiment beaucoup !*

A cette époque, Hal apprend à se séparer du Bon Père et du Père Responsable, les parties primaires qui ont dominées sa vie. Ces deux parties primaires avaient créé avec Sidra une relation qui empêchait leur relation de couple de s'approfondir. Identifié au Bon Père, Hal ne pouvait pas réagir correctement face à Sidra, ni établir les limites qui lui convenaient. En divorçant de son système primaire - et du schéma relationnel automatique qui s'était mis en place - Hal s'est libéré et la relation a pu atteindre le palier suivant. Le divorce psychologique est le divorce que tous les couples doivent finalement s'accorder l'un à l'autre. C'est celui qui compte vraiment.

Amener la vulnérabilité dans la relation

Nous sommes tous de grands invulnérables. C'est le résultat premier de toute notre éducation ! Pourtant sans le lien avec notre vulnérabilité, le pouvoir devient autoritaire et tyrannique ; si nous sommes un peu conscients, nous ne pouvons plus l'utiliser. Prendre son pouvoir nous demande d'être en lien avec l'Enfant Vulnérable. Le contact avec notre Enfant Intérieur est le garant que nous n'utiliserons pas notre pouvoir pour dominer l'autre. L'Enfant Intérieur est le meilleur conseiller que nous pouvons avoir sur ce sujet, il sait tout de la souffrance d'être dominé et contraint.

Laissons parler Hal et Sidra : «Prenons un autre exemple de la façon dont le processus de rêves peut montrer le chemin à prendre pour un couple.

Un médecin vient nous voir, il est marié à une artiste qui est son opposé à tous points de vue. Bien qu'ils fassent tout leur possible, ils n'arrivent pas à rester proches l'un de l'autre. Lui n'a aucune connexion avec ce qu'il ressent ni avec sa vulnérabilité, nul besoin de dire que c'est tout le contraire pour elle. Pendant l'un de nos ateliers, il fit le rêve suivant : *Je marche sur une route et j'entends quelqu'un crier. Je regarde pour voir d'où vient ce cri. Je me dirige vers le bas-côté et là, je vois une main qui dépasse de la terre. Je me précipite et commence à creuser. Lorsque j'ai creusé assez profond, je découvre un très jeune enfant et le remonte à la surface.*

«Qui est ce jeune enfant qu'il découvre, qu'il est maintenant prêt à découvrir ? Lui-même à l'âge de quatre ans, l'âge où il a enterré sa vulnérabilité. Le maître des rêves lui donne une image de sa nature émotionnelle, celle qu'il a enterrée à une époque où il a dû se protéger car il vivait au sein d'une famille trop perturbée.

«Il n'était pas étonnant que ce médecin et sa femme aient eu tant de difficultés dans leur relation. Vivre en couple sans que la vulnérabilité des deux partenaires soit présentes, c'est vivre un supplice : il n'existe pas de possibilité d'entrer en contact à un niveau qui nous donne la réelle nourriture dont nous avons besoin.»

Différentes images du couple

Assez souvent l'intelligence de l'inconscient et des rêves utilise l'humour pour décrire ce qui se passe dans une relation.

Voici bien des années, Hal et Sidra se sont retrouvés dans un schéma très négatif. C'était très mal parti. Hal était dans le Père Négatif et tirait tous azimuts sur Sidra. C'était de constantes critiques qu'elle esquivait allègrement. Cela a duré toute la journée et une partie de la soirée.

Cette nuit-là, Sidra fait le rêve suivant : *Hal me jette des allumettes enflammées. Je les évite, il ne peut me toucher. Hal explose et se met à hurler : Arrête de sauter de tous côtés. Reste tranquille que je puisse t'atteindre.*

Hal raconte que lorsqu'ils se sont réveillés le matin suivant, Sidra a partagé son rêve et tous deux ont éclaté de rire. L'inconscient avait donné son compte-rendu et il était très difficile pour Hal de rester bloqué sur ses positions. «Nous ne pouvons vous dire le nombre de fois où un rêve, ou une combinaison de nos rêves, est venu interrompre un schéma négatif entre nous !» nous confient-ils.

Parfois l'inconscient est extrêmement direct lorsqu'il veut que nous nous rendions compte de ce qui arrive dans la relation.

Une femme rêve que son mari a une relation avec une autre femme. Elle pense que ce n'est qu'un rêve et ne dit rien. La nuit suivante, elle fait le même rêve. Puis, le rêve se répète une troisième fois. Après ce troisième rêve, au petit déjeuner, cette femme demande à son mari, s'il a une relation avec une autre femme. Après avoir encaissé le choc, il admet que c'est le cas. Ils ont alors commencé à regarder leur problème de couple.

Voyez cette intelligence qui insiste pour que cette femme devienne consciente de ce qui se passe dans son couple, pour qu'elle puisse y faire face, changer ce qui est nécessaire de changer et approfondir son processus. C'est comme si cette intelligence nous obligeait à nous dépouiller de notre carapace pour que les changements puissent avoir lieu.

Pour tous ceux qui travaillent avec les rêves, c'est comme si cette Intelligence Consciente, cette intelligence remarquablement inspirée, perspicace, utilisant le vocabulaire propre à chacun, devenait absolument visible.



Un autre rêve souvent raconté par Hal et Sidra est celui de cette femme mariée à un homme qui se considérait comme une personne très spirituelle. Il pratiquait la méditation et critiquait sa femme parce qu'elle ne méditait pas et n'avait aucune pratique spirituelle. Une nuit, cette femme fait le rêve suivant : *Je fais la queue avec d'autres personnes pour aller vers un autel. Chaque personne a un cadeau qu'elle apporte à Dieu et qu'elle place sur l'autel. De nombreux cadeaux sont magnifiquement enveloppés. Tout ce que j'ai, c'est un tas d'une masse molle, visqueuse et puante. Ce tas représente toute la confusion et les problèmes de ma vie. Il est semi liquide, j'arrive difficilement à le tenir dans ma main. Je me sens honteuse de n'avoir que ça.*

Voice Dialogue

n°84 avril 2014

Lorsque mon tour arrive, je le dépose sur l'autel où il se répand. Venant d'en haut, un large poing s'abat sur cette masse visqueuse et elle commence à se solidifier ; soudain un grand poisson en émerge. Il m'est donné en cadeau, pour me nourrir.

Quel magnifique cadeau ce rêve apporte à cette femme ! Elle ne s'est jamais considérée comme quelqu'un de spirituel. C'est le domaine réservé de son mari. Tout d'un coup, tout se dessine différemment. Sa vie prend un autre sens. Ses problèmes ne sont plus seulement des problèmes, ils sont la substance de sa propre transformation. Ce rêve est un rêve valable pour nous tous. Il montre que ce que nous nommons Dieu ou l'Amour ou l'Intelligence de la Vie ne fait aucune discrimination. Tout ce que nous avons à faire est de nous approcher de l'autel et de lui donner notre plus grand présent - nous-mêmes et nos imperfections. Vous pouvez être certains qu'un changement décisif s'est produit dans la relation de ce couple après ce rêve et ce message.

Pour un autre couple, le maître des rêves donna une autre image. Le mari se plaignait constamment d'avoir l'impression que sa femme se surprotégeait. Il voulait parvenir à entrer en contact avec elle mais ne pouvait pas. Durant l'un des ateliers avec Hal et Sidra, elle fait le rêve suivant : *Je rêve que je suis dans une large forteresse en béton avec des murs épais et un large rempart. Je me niche à l'intérieur, heureuse d'être protégée. C'est pour moi très confortable de sentir toutes ces protections autour de moi, je me sens en sécurité et bien à l'abri. Puis je peux voir à l'extérieur de ma forteresse. Je vois ce dont je me protège. Je vois que je me protège d'une pluie douce et agréable qui tombe tout alentour, une pluie qui a l'air d'être vraiment bonne et nourrissante, qui pourrait m'aider à grandir. Pourtant, je suis encore contente d'être dans ma forteresse.*

Quelle remarquable image d'elle-même ; elle est là, enfermée dans sa forteresse. Qu'y a-t-il à l'extérieur ? Une très belle pluie douce et agréable qui pourrait la nourrir si elle le lui permettait. Peut-être, un jour, quittera-t-elle cette forteresse mais pour le moment elle a besoin de cette protection. Que représente la forteresse ? Son système primaire. Son mental, son contrôle, sa discipline de fer, l'exigence absolue de ne jamais montrer sa vulnérabilité.



Les rêves reflètent avec art la danse des énergies à l'oeuvre dans notre personnalité et la façon dont ces énergies jouent leur rôle dans nos relations. Le monde des rêves semble être l'écriture même de cette Conscience Intelligente à l'oeuvre en nous comme dans les univers. Quelle collaboration créative existe entre deux partenaires lorsqu'ils apprennent ensemble à déchiffrer cette écriture ! Se raconter simplement ses rêves est un excellent début.

Techniques de travail avec les rêves

Il existe de nombreuses façons de travailler avec les rêves, que ce soit en groupe ou avec un facilitateur ; peu importe où vous commencez, sachez simplement que le maître des rêves et l'inconscient adorent qu'on leur prête attention. Tous deux fleurissent lorsque vous passez du temps en leur compagnie. Travailler avec ses rêves, c'est travailler avec les enjeux réels de la psyché, avec ce qui l'occupe précisément, dont notre conscient est parfois fort éloigné. Bien sûr, les messages peuvent être étonnants. "Le problème de l'inconscient est qu'il est inconscient."

Tous nos rêves ont un effet sur notre vie, que nous en soyons conscients ou non, que nous les comprenions ou non. Les messages des rêves lorsque nous commençons à les prendre au sérieux sont clairs et précis. Ils "tombent justes" et portent sur de très nombreux aspects de notre vie. Au début nous avons pourtant besoin d'un tiers pour nous aider à saisir leur message car nous sommes trop identifiés à nos parties dominantes pour nous ouvrir à leur contenu. Lorsque les parties primaires décrites par le rêve interprètent le rêve, le message ne passe pas... Avec un facilitateur, le rêve devient plus clair pour le rêveur. Le facilitateur peut guider et rendre plus conscientes les énergies contenues dans le rêve.



Pour travailler avec un rêve, il est toujours important de s'appuyer sur les sensations et les sentiments qui en émergent, celles du rêve, celles venues au réveil, celles qui peuvent être présentes en le racontant. Remettre le rêve dans le contexte de ce qui s'est passé la veille ou de ce qui affecte le rêveur dans le moment présent est judicieux. C'est pourquoi, il est bon de dater ses rêves, assez souvent, ils se réfèrent à un contexte très précis.

Il existe, en fait, une infinie variété de travail avec les rêves.

Parler avec les subpersonnalités du rêve

Il est possible de dialoguer avec les différentes personnes, objets ou "je" du rêve. Raconter normalement le rêve, voir s'il peut y avoir un sens objectif à prendre en compte, si ce n'est pas le cas, passer au niveau subjectif. Demander au rêveur ses propres associations, les traits de caractère ou les caractéristiques des animaux, objets, personnages. Noter les symboles, le rêveur a tendance à ne pas voir spontanément ces symboles. Ne pas rester avec ce qui est le plus interpellant, garder une vision d'ensemble des différents niveaux, de la réalité physique, comme des niveaux symboliques. «Si ce n'était pas un rêve mais la réalité, que penserais-tu, comment agirais-tu ?» est toujours une bonne question.

Puis laisser le rêveur choisir une partie significative du rêve. Lui demander de la raconter au présent, les yeux fermés, et d'entrer de nouveau dans l'espace du rêve. Le questionner pour l'aider à décrire très précisément l'environnement, à mettre tous les éléments en place. Puis lui demander de se glisser dans l'énergie de l'une des personnes ou objets du rêve. Interviewer ensuite cette énergie comme dans une séance de *Voice Dialogue* classique.

Il est possible de travailler avec la partie du rêve qui interpelle le plus. Voir dans quel objet ou dans quelle personne le rêveur peut entrer. "L'homme à la guitare", "l'escalier", «l'animal», "la femme en rouge" «la lettre», «le couteau». Chaque personne, chaque objet du rêve représente une énergie intérieure. Le rêveur peut incarner chaque élément du rêve, chaque objet, chaque personne.



Remarquer les gestes qui ont eu lieu dans le rêve ou qui ont lieu dans le présent tandis que le rêveur raconte ou re-raconte son rêve, les mettre en lumière, les amplifier. Regarder de quelle manière le rêve est relié à la vie de tous les jours : faire le lien entre ce qui se passe dans la vie actuelle du rêveur ou ce qui le préoccupe et ce que le rêve met en scène.

Il est toujours important de chercher les polarités dans un rêve. Un travail de *Voice Dialogue* peut alors aider à se désidentifier d'une subpersonnalité aux commandes révélée par un rêve et permettre ainsi de développer un ego plus conscient.

2. Jouer le rêve

Dans un groupe, il est intéressant de laisser le rêveur choisir les personnes d'un groupe pour jouer les différents personnages et objets de son rêve. Le rêveur choisit la mise en scène et les acteurs, les instruit de leur rôle. Le rêve est joué une première fois. Il peut ensuite être rejoué une seconde fois. Dans cette seconde mise en scène, chaque acteur choisi par le rêveur peut alors bouger selon son intuition et faire évoluer le rêve. A partir de ce moment-là, toutes les intuitions des acteurs sont acceptées.

Le facilitateur veillera cependant à toujours ramener ce qui se joue au processus du rêveur en lui demandant si ce que le groupe met en scène a du sens pour lui. J'ai souvent vu ce travail très ludique faire émerger de l'inconscient tout un matériel surprenant et susciter des prises de consciences importantes.

3. Réinventer son rêve

Il arrive parfois qu'il ne reste que quelques bribes d'un rêve. Le travail est cependant possible et souvent gratifiant. La technique est de reprendre contact avec l'émotion donnée par le rêve. Quand ai-je déjà eu cette émotion ? Quand vient-elle d'habitude ? Qu'aurais-je pu rêver pour me sentir comme ça ? En travaillant les yeux fermés, suivre cette émotion peut faire revenir le rêve ou permettre de réinventer un rêve. Le contenu qui monte est alors aussi valable et aussi efficace que celui du rêve. De cette façon-là, un facilitateur peut travailler très efficacement avec des fragments de rêves.

4. Réécrire son rêve

Ce travail est possible avec des rêves très courts. Le rêve doit pouvoir être exprimé en deux ou trois phrases. Écrire ces phrases, en laissant une ligne vide entre chaque ligne écrite. Prendre tous les mots dans le désordre et demander au rêveur de donner spontanément un équivalent pour chaque mot, les noter sous le mot. Le facilitateur va ainsi réécrire le rêve avec les nouveaux mots donnés par le rêveur et le lui présenter ainsi «traduit» : «J'ai fait un rêve hier soir, veux-tu m'aider ?...»

4. Travail avec l'art

Peindre, faire un collage, trouver des images des animaux ou des humains qui sont dans le rêve, faire des modelages des différents personnages permet un travail direct avec l'inconscient.

7. Écrire une nouvelle à partir de son rêve

C'est aussi une technique d'intégration qui est source de guérison

8. Approche méditative

Certains rêves demandent à être travaillés de façon méditative. Accompagner la personne dans son rêve pour qu'elle puisse de nouveau ressentir les énergies du rêve, être avec ce qui est là, sans interpréter, sans chercher. Laisser le rêveur décrire ce qu'il voit, sentir ce qu'il sent, l'encourager à respirer et goûter l'espace et la poésie ainsi révélés. Il s'agit davantage de descendre au niveau du rêve, plutôt que de remonter le rêve au niveau intellectuel.

Si l'on explique la poésie, la poésie meurt. Il est libérateur de plonger dans un rêve sans en tirer aucune information pour la vie courante, simplement pour le plaisir. Il est guérisseur de rêver tout éveillé sur les phrases de son rêve, de flotter avec elles, de se laisser aller dans les émotions, les sentiments qu'elles suscitent. Il s'agit de se laisser emmener par les images du rêve et de laisser peu à peu un sens corporel venir à nous, sans forcément le clarifier. Se laisser flotter avec son rêve, le partager avec le facilitateur sans chercher à le décortiquer est source de guérison. Le faire seul est également possible. Nous sommes là dans le développement de l'aspect énergétique du rêve

Le ressenti du corps face aux images du rêve est important. Le ressenti du corps est lui-même une "image". Il peut se traduire en mots, symboles, sons, couleurs ou ressentis. "Je ne distingue pas une image d'un symbole, car je sens que cela revient au même, je ressens ces deux termes comme synonymes. Travailler avec les images permet de raccourcir le processus, d'aller à l'essentiel en déblayant le reste. Ce que je ressens dans le corps quand j'évoque telle ou telle situation est aussi un type d'image" (Betty Bosdell).

C'est du même ordre que ce qui se passe dans une visualisation : nous permettons à un certain niveau de notre conscience de travailler avec un matériel donné. Ici le travail est performant car il se fait avec notre propre matériel psychique. Se laisser porter par les images du rêves. Fréquenter son rêve, y revenir comme à un tableau qu'on contemple jusqu'à ce qu'il communique avec nous.



La règle d'or : entrer simplement dans le rêve et tout est bien.

9. Journal des rêves



Se remémorer ses rêves, s'entraîner à les mémoriser, les écrire, tenir un journal, les enregistrer permet une accélération du processus de croissance et un suivi général de ce processus. Là aussi, il n'est pas toujours nécessaire de rendre le rêve clair intellectuellement, le fait de se donner le temps de l'écrire, de vibrer consciemment avec lui, que les messages soient clairs ou non, permet un niveau d'intégration. La tenue d'un tel journal sur plusieurs années permet de suivre son processus. Il devient plus évident que ces messages semblent venir d'une extrême conscience, d'une intelligence plutôt que d'un inconscient. Ils témoignent d'une vue d'ensemble sur notre vie, d'un point de vue plus détaché, plus global que notre conscience ordinaire. Ils font souvent part d'une acuité, d'une lucidité extraordinaires.

Pour les mêmes raisons d'identification et de désidentification, lorsque l'on écrit ses rêves et qu'on les relit avec une ou deux semaines de recul, leur signification est beaucoup plus évidente. Plus vous donnez un certain ordre, plus vous organisez ce matériel venu de cette intelligence en vous et plus grande que vous, plus vous serez récompensé de vos efforts.

Relire ces rêves avec une année ou plus de recul, nous permet de voir le nombre stupéfiant de rêves prémonitoires et nous donne encore plus le sens de cette Conscience Intelligente ou de cette Intelligence Consciente qui existe en nous. Pouvoir utiliser ses propres rêves et ceux des autres pour comprendre comment la psyché fonctionne est certainement un cadeau inestimable. Il n'y a rien comme un rêve court et concis pour nous enseigner et nous transformer.

Lorsque vous écrivez vos rêves, essayez de les écrire à la troisième personne. Cela donne immédiatement un certain recul propice à la compréhension du message que porte le rêve. Cela vous plonge littéralement dans un processus d'ego conscient. Cela accélère ce processus. Et littéralement c'est exact, car qui est le «je» du rêve ? Le «je» du le rêve est votre partie primaire ou l'une de vos parties primaires en action, ce n'est pas vous dans votre totalité.

Dans vos fantasmes, par contre, dans vos rêves éveillés, le «je» est votre partie reniée. Toutes les émotions et les subpersonnalités qui sont bloquées par votre Gentil, vos parties qui s'adaptent, viennent et prennent le pouvoir. Nous avons constamment des fantasmes, partager ces fantasmes avec quelqu'un de confiance est aussi une façon très rapide de savoir quelles sont les parties de nous qui ne sont pas politiquement correctes pour notre système primaire et qu'il met à la porte.

Conclusion

Jouer son rêve, peindre son rêve, choisir une approche méditative, revivre l'expérience du rêve, voir les associations, l'analyser, le prolonger (inventer la suite), imaginer sa réaction si le rêve était réel, sentir où cela mène, tout est possible. Toutes les combinaisons de ces différentes approches sont aussi très intéressantes. Même lorsque nous choisissons d'incarner l'un des personnages du rêve, il est possible d'expérimenter le simple fait d'être dans cette énergie, de la ressentir. Certains rêves sont initiatiques, ils initient un processus d'intégration d'aspects opposés à notre moi habituel, certaines parties plus émotionnelles, plus passionnelles, par exemple. D'autres sont prémonitoires, d'autres encore sont de clairs avertissements de ce qui peut se produire si le rêveur ne comprend pas le message et continue à vivre selon ses schémas habituels. Les rêves répétitifs sont très souvent l'indication que le rêveur ne tient pas compte du message donné. Si ce message est d'une grande importance, le rêve va se répéter encore et encore.



Il est préférable de ne pas travailler les rêves que nous ressentons comme sacrés. Nous pouvons les honorer en les gardant secrets, puis les partager plus tard comme un cadeau offert.

Découvrir l'intelligence à l'origine de ces rêves, la laisser nous guider comme un partenaire fiable, perspicace, intelligent et plein d'humour, permet d'avoir confiance en «plus grand que nous», ou dans cette partie de nous qui peut communiquer avec nous lorsque nous quittons notre état de conscience diurne habituel. Cela nous donne un guide dans notre voyage sur terre. Ce guide est toujours bienveillant. Il nous dépeint la situation avec beaucoup d'objectivité. Seul un Critique Intérieur peut interpréter un rêve d'une façon négative. Lorsque nous le laissons faire, nous passons à côté de la réelle signification du rêve. Un rêve n'est jamais une critique de nous, plutôt une invitation à voir, à se réveiller et à inviter une polarité.

Voice Dialogue

n°84 avril 2014

Souvenez-vous que si vous rêvez de votre Tueur, par exemple, c'est que vous êtes prêt maintenant à devenir conscient de lui et à agir différemment. Lorsque cette intelligence qui nous envoie ces rêves nous montre un aspect de nous-même, même difficile, c'est que nous sommes prêt maintenant à aller vers un meilleur équilibre.

Lorsque nous apprenons à recevoir ses messages, nous découvrons ce guide patient contre lequel il est difficile de nous rebeller comme nous le ferions pour un guide extérieur... Même lorsque nous ne comprenons pas la totalité du message, nous savons que vibrer avec ses images est guérisseur.

Dans l'univers tout est énergie et informations, toute vie est informations et énergie. Les rêves viennent de ce niveau de nous qui est relié à la Source. Il est possible de les prendre très au sérieux. Il est possible de se laisser guider pour mieux se séparer de nos subpersonnalités qui toutes sont valables, mais toutes sont limitées ; pour devenir la totalité de ce que nous sommes et vivre la totalité de la vie. Il n'est jamais trop tard. Il n'est jamais trop tôt non plus.

(_/)

(=:'=)

(")_(") Il est aussi extrêmement intéressant de partager ses rêves dans un groupe de travail et de voir combien l'Intelligence parle au groupe à travers les rêves de chacun. Si ceux qui ont fait cette expérience lors du dernier stage avec moi m'envoient leur rêves (et leurs compréhension du rêve), je serai très heureuse d'écrire quelque chose la dessus.

