

Dépôt légal SEPTEMBRE 2025
Cécile Brun-Beney, Dammartin-Marpain
ISBN 978-2-9598084-9-4
cecilebrunbeney.com
06 73 59 08 18

Âmes de Rêveurs

Cécile Brun-Beney

Psychologue depuis 2006, je travaille dans mes premières années en milieu hospitalier. Spécialisée en clinique de la famille, j'accompagne par la suite en cabinet, des enfants, adolescents et adultes.

J'écoute les rêves comme des trésors d'évolution.

A partir de 2020, la méditation s'installe dans mon quotidien et m'invite à ouvrir d'autres champs tel que le Reiki, l'écoute des guidances et de l'au-delà, essentiellement dans une dynamique thérapeutique.

Âmes de Rêveurs

A Lucie, Antonin et Martin

mes plus beaux rêves réalisés...

Sommaire

Les numéros correspondent aux rêves, les pages étant intentionnellement non chiffrées, Pour une lecture en arborescence, se reporter à l'Index.

Accueillir : Guide, potentiel médiumnique, 1, 2, 3, 4, 5

Bâtir à partir des rêves : Espaces internes 6, 7 S'accomplir 8

Cauchemars et Cie : Charge émotionnelle 9, De l'angoisse 10,

Différents types de rêves 11, 12, 13, 14, 15

Donner sens à ses rêves : Les contenus du rêve 16, Sensorialité 17, 18

Ecrire ses rêves : Etat modifié de conscience 19,

Contact avec les envolés, les cycles des rêves 20,

Le mythe du rêveur 21, 22, 23

Freud Sigmund / Jung Carl Gustav : Les propositions freudiennes,

Les propositions jungiennes,

Quand les deux courants se rencontrent 24

Héros : Histoire du rêve 25

Quatre Héros 26, 27, 28, 29

Deux héros de ma vie 30 à 31, 32

Inconscient/Individuation : Inconscient et Archétypes 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40

Processus d'individuation 41, 42, 43, 44, 45, 46

Jardins intérieurs : Des fleurs 47, Les eaux 48,

Les animaux aquatiques 49, Délimitation

Kairos : Deux lectures du temps 50, 51

Synchronicité 52, 53, 54, 55, 56,

Lire les chiffres : Numérologie 57, 58, 59

Miroir de l'âme : Prénom 60, 61, Etat psychique 62, 63

Noir, Blanc et couleurs des rêves : Blanc 64, 65, 66 Coloré 67, 68, 69, 70

Ombre : Ombre 71, 72, 73, 74 Persona 75, 76, 77, 78, 79 Om

Prémonitions, troisième œil : 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86

Quelques sensations corporelles : Le corps matière 87, 88, 89

Le corps symbole 90, 91, 92, 93

Rythmicité du rêve : Les véhicules 95, 96, 97, 98 La danse

Se reposer sur le Soi : 99, 100, 101, 102

Tarot du rêveur : De l'alchimie 103, 104

Union des contraires : 105, 106, 107, Mariage 108, 109, 110

Vide : désert 111, précipice 112 trou 113

Watt : Lumière 114, 115, 116

X : Du concept de libido

Yack et Cie : Les animaux en rêve 117, 118, 119, 120

Les animaux depuis l'au-delà : 121

Zéro : Et si c'était par la fin que tout commençait... 122

AVANT-PROPOS

Ecrire un livre sur les rêves ne signifie pas élaborer un dictionnaire où chacun irait chercher la signification des images apparues dans la nuit, ce qui me semble bien trop réducteur face à leur richesse, leur valeur interactionnelle et leur singularité.

Dans cet ouvrage, débuté il y a quinze ans aux balbutiements de ma pratique de psychologue, je retranscris plus de cent vingt rêves pour illustrer l'écoute et la mise en sens que je propose, qui reste déjà bien trop étroite quant à la majestuosité du Rêve. Pas de logique linéaire à laquelle nous sommes conditionnés. La quête est, qu'au fil

Des pages- suivant l'ordre alphabétique-

Des rêves- suivant des thématiques que vous pouvez découvrir en index-

Des « brefs » – à la fin de chaque chapitre,

Vous vous imprégnez de l'univers onirique et que vos rêves deviennent de véritables alliés dans votre vie, tout comme les miens.

Je vous les raconte- parce qu'ils parlent de moi mieux que n'importe quelle biographie que j'écrirai- en remerciement à toutes ces âmes rencontrées, qui, l'espace de quelques minutes ou de quelques années s'inscrivent dans la confiance d'un partage.

Je vous livre mes expériences physiques, psychiques et spirituelles-.

Avec toute ma gratitude, je vous souhaite un Merveilleux Voyage...

A ccueillir

Je rêve, tu rêvas, nous rêverons, rêver se conjugue à tous les temps et à toutes les personnes. Chaque rêveur accueille ses contenus oniriques à sa manière. Les Grecs y voyaient les messages des dieux, les moines bouddhistes y trouvent le successeur de leur dalaï-lama à la mort de celui-ci. Les analystes, selon leur courant, les écoutent, comme la « Voie Royale » vers l'Inconscient, véritable « pépite » pour cheminer. Le chaman, homme médecine, y trouve les détails d'un traitement pour soigner un mal. Et vous qu'en faites-vous ?

Un rêve appartient à un homme singulier, qui s'inscrit dans une histoire personnelle propre à son incarnation et à ses références culturelles et familiales. Mais le rêve s'adresse aussi à l'Humanité, chaque homme faisant parti d'un Tout en évolution.

Nos rêves ont un langage « individuel » et de manière complémentaire « collectif » car ils sont peuplés de symboles, nommés Archétypes par Carl Gustav Jung¹ : Images primordiales, instinctives, auxquelles sont rattachées des « pensées », des « idées » communes et des « éprouvés », « des schémas ».

Ainsi le rêve est un pont entre l'individuel et le collectif, entre le conscient et l'inconscient, entre le Moi et le Soi, entre la nuit et le jour, entre l'invisible et le visible....

« Prima Materia », le rêve invite alors à une élévation de l'Être, de l'Âme. Et chaque nuit, nous sommes face à notre miroir interne qui nous renvoie « la Vérité » sur nos « états d'âmes ». Il a valeur de nous sortir de notre aveuglement, de dénoncer ce qui se « joue » en nous. Il crée une continuité entre l'hier, l'aujourd'hui et le demain, et reste résolument tourné vers l'avenir.

¹ Carl Gustav Jung, médecin psychiatre suisse (1875-1961), fondateur de la psychologie analytique.

Le rêve est un Guide, ressource interne, juste, il tend vers l'Équilibre.

1 *Un immense champ de fleurs colorées et de tailles variées, il s'étend à perte de vue, formant comme un tapis. Au milieu, un petit pont de bois, sous lequel passe un ru, et sur lequel je vois, au centre une petite fille habillée d'une robe fleurie et d'un chapeau printanier.*

Voilà un de mes rêve d'enfance retrouvé à l'âge adulte, prenant sens dans l'exercice de la médiumnité : un pont vers l'Au-delà, une place de médiateur entre les deux mondes...La médiumnité, au sens, contact avec l'invisible, avec les envolés, a retrouvé une place dans ma vie après la période du confinement en 2020. Cette parenthèse dans mon exercice de psychologue m'a amenée à pratiquer la méditation régulièrement ; des lectures spirituelles se sont invitées dans ma bibliothèque et après avoir dévoré *Le livre des esprits*, d'Allan Kardec² et de nombreux témoignages, une idée m'est venue : « faire un échange avec ma grand-mère Marie-Louise, envolée le 8 décembre 2014, par l'intermédiaire d'un médium ». Les détails apportés ont été surprenants de sens. Je retrouvais le caractère discret de ma grand-mère et sa coquetterie vestimentaire. Elle me donnait des conseils pour « élever ma spiritualité » : comme marcher dans la nature plus souvent, mettre une bougie lors de mes méditations et utiliser mes mains. Quatre mois plus tard, je débutais mes auto-traitements par l'énergie Reiki³ : « Energie universelle de guérison, pour le plus grand bien de tous et en Harmonie avec l'Univers ».

De nombreux rêves, les années précédentes, évoquaient un potentiel médiumnique. Ce n'est qu'en les relisant aujourd'hui qu'ils s'inscrivent sur ce chemin, J'en relate quelques-uns, écrits dans mes carnets de rêves que je garde précieusement, et vous invite ainsi à plonger dans le « langage » du rêve, où rien n'est laissé au hasard.

2 *Tante Jeanine vit chez elle, elle sent la présence de son mari décédé.* Jeanine, étymologiquement signifie « Dieu fait grâce ».

3 *Je suis chez ma grand-mère, un lynx et un jaguar sont à la porte.* Le lynx se caractérise par une vue perçante. Avoir un œil de lynx, c'est

² Allan Kardec, (3octobre 1804-1869) *Le livre des Esprits*, (1857).

³ Technique énergétique japonaise, fondée par Mikao Usui (1865-1926)

« voir le reflet de ce qui est caché » ; alors que l'autre félin, le jaguar est doté de quatre yeux dans les mythes amérindiens, symbolisant le don de clairvoyance. Être chez sa grand-mère, c'est se relier à ses aïeux, à ses racines, à sa « Grande mère, Terre ».

4 Mr B. me suit au château de Pesmes, remparts, escaliers. Je rentre aux voûtes, et lui, reste au dehors assis sur le muret. Je m'inquiète, je l'ai laissé tomber. Je descends voir et je le retrouve décédé. J'appelle les secours, mais c'est pour un heureux évènement, une naissance. Monsieur B. était un résident de la maison de retraite où je travaillais au début de ma pratique de psychologue. Il est décédé dans le même temps que ce rêve. Ce rêve m'invite à considérer la mort comme une renaissance. Entendre la mort comme « l'âme hors ». Le château de Pesmes, en Haute-Saône, lieu de mes racines familiales, est un château médiéval. Bien souvent situé sur les hauteurs et dans des lieux isolés, reculés du reste du monde, l'image du château se rapproche de la notion de « transcendance ».

5 Je propose à des femmes, qui font de la chorale, de répéter chez moi, dans une pièce, vieille, pas du tout investie. « Et je peux faire de la chorale avec vous comme ça ! ». Ensuite, je vais faire visiter ce lieu à une femme, plein de potentialités : il est à l'ombre, comme un petit jardin d'été, un côté est ouvert. J'ai une impression de déjà-vu quand je parle de la pièce avec de vieux meubles, comme un héritage. Ça ressemble à un vieux boudoir. La transcription de ce rêve tel qu'il apparaît dans mes notes, permet de mettre en évidence au moment de l'écriture, mon questionnement autour d'un talent caché, faire de la « chorale », étymologiquement chanter en Chœur. La médiumnité est bien laisser « chanter sa petite voix », communiquer avec le cœur en mettant le « mental » de côté. La chorale, écho au chant religieux, comme mes grands-mères chantaient à la messe, sous-entend le lien au spirituel et l'idée de l'héritage. Idée que nous retrouvons dans la description de la pièce, à l'ombre, donc dans l'intimité, le terme « boudoir » l'amplifie, et nous rencontrons de nouveau le jardin, tel que le rêve (1) de mon enfance le proposait. Cet espace, « ouvert » sur l'extérieur, propose en parallèle, le partage.

Comme la médiumnité, le rêve, naît dans ce lieu « secret », « intime ». Le caractère sacré du rêve et de la médiumnité invite à se positionner

dans un partage des plus respectueux. Ils œuvrent pour l'élévation et l'accomplissement de l'Être.

*Je considère chacun de mes rêves comme porteur d'un message, d'un sens.
J'ai confiance en mes rêves, même si je ne comprends pas tout. Je ne porte pas de jugement dépréciatif sur ceux que j'apprécie moins, je ne les filtre pas, censure pas.
J'accueille chaque rêve et le laisse accomplir « son travail », « son œuvre » sur Moi.*

Bâtir à partir des rêves

Plus nous nous préoccupons de nos rêves, moins il semble difficile de s'en souvenir.

« Je ne me souviens jamais de mes rêves, me disait cette personne lors de notre première rencontre. J'en ai quelques-uns de mon enfance, mais c'est tout. » La fois suivante, elle a noté sur une feuille volante, les images qui lui sont restées au réveil :

6 *J'étais dans une vieille maison, en mauvais état, je devais faire des travaux de rénovation, je crois que nous commençons par abattre des murs.* Ce rêve fut le premier d'une quantité importante qui suivit. Il marquait le point de départ du travail intérieur qui allait s'accomplir. Ensemble, nous avons pu rapprocher l'état de délabrement de la maison à l'état psychique actuel dans lequel elle se trouvait. Elle se sentait « déprimée ». Les travaux de rénovation lui sont apparus comme le travail de thérapie qu'elle débutait, avec des murs, des barrières qu'elle avait érigées et qu'elle se devait d'abattre pour une meilleure qualité de vie. Le « nous » m'incluant lui donne le feu vert pour commencer cet accompagnement avec moi. Quelles sont vos freins, cloisons qui vous cachent/ gâchent la vue d'un monde meilleur ? Quelles sont ces répétitions, schémas qui une fois démolis, ouvriront d'autres espaces ?

Derrière ces murs, existe, « un nouveau monde » à contempler et à laisser vivre ...dans les rêves apparaissent ainsi parfois des portes à pousser, ou à ouvrir avec la bonne clef. Autrement, ce peut être aussi une vitre derrière laquelle nous regardons cette nouvelle vie sans oser ouvrir la fenêtre. Aurions-nous peur de perdre le supposé confort en partant à l'aventure ?

Les maisons, les bâtiments, les immeubles les endroits à restaurer, à réparer, dans nos rêves peuvent-ils être entendus comme des intérieurs à modifier, des espaces internes à décorer, soit comme une invitation au changement ?

Parfois, ce sont des lieux « sacrés » qui apparaissent en image : des temples, des églises, des mosquées...doués d'une valeur ascensionnelle, ces édifices s'élèvent vers le Ciel et nous proposent une élévation de Conscience. Ils apparaissent parfois dans des moments difficiles, où, nous nous trouvons « au plus bas », prenant alors valeur de complémentarité dans le psychisme pour rétablir l'équilibre. Il existe en chaque être une dimension « sacrée », une « cathédrale » intérieure, pilier de l'âme, qui nous relie au Divin.

Des escaliers, des échelles, de hautes marches, des « escalators » pour nous guider vers cette ascension et nous propulser vers une recherche de lien entre le Ciel et la Terre.

7 Des escaliers en colimaçon à n'en plus finir, comme ceux présents chez ma grand-mère, je les descends, je ne vois pas le sol au bas. C'est de plus en plus sombre, mais je n'ai pas peur. Ne serait-ce pas un appel à vous tourner vers vos profondeurs, vos « racines » votre histoire familiale, en confiance ? Lorsque vous remontez, c'est vers la lumière que vous vous dirigerez. Je vous invite à continuer de descendre et d'aller découvrir ce qui se cache dans ce sous-sol. Nous pouvons avoir de belles surprises.

Les rêves sont des propositions pour laisser éclore ce qui n'a pas trouvé vie jusque-là. Ils nous accompagnent vers l'accomplissement du Soi, au-delà des rôles et places que nous nous sommes attribués dans le quotidien, pensant être ainsi « quelqu'un » aux regards des autres. Dévoilons la « persona » et laissons tomber les masques, comme les murs. L'élévation de l'Être est au centre de l'évolution de l'homme. Il n'y a pas d'autre mission d'âme à chercher.

8 Je ne rêve que de machines à écrire depuis que j'ai retrouvé mes nouvelles, écrites à l'adolescence.

-Peut-être auriez-vous envie de vous remettre à l'écriture, aujourd'hui ?

-C'est un rêve d'enfant que je ne pourrai jamais accomplir, je n'ai pas le temps. » Quelques mois plus tard, comme la Vie sait ce dont nous avons besoin, cette personne s'est retrouvée immobilisée sans pouvoir poursuivre son activité professionnelle. A l'arrêt, son rêve de

machines lui est revenu, et elle a écrit (à l'ordinateur), comme étant jeune, ses éprouvés, émotions. Le terme « nouvelles », révélait, le « début », la nouveauté qui se tramait dans ses profondeurs, un nouveau départ était déjà enclenché.

Le rêve est « juste », le « rêve » sait, il ne trompe pas, il ne triche pas. Il nous pousse à abattre les cloisons limitantes, qui nous font prisonnier d'une histoire qui n'est que fiction, il nous propulse dans le plus beau, le plus haut en nous, tel un jardin luxuriant aux mille odeurs et couleurs.

Je porte une réelle attention à mes rêves.

Je m'en souviens, je les écris (feuille ou carnet sur la table de nuit, avant même de poser le pied par terre) ou je les enregistre, pour m'écouter avec une oreille extérieure, « la troisième oreille ».

Cauchemars et Cie

Nous qualifions certains rêves de cauchemars du fait de l'impact émotionnel qu'il procure, bien souvent de la peur, de l'angoisse, de l'anxiété ou de la tristesse. Ils génèrent ce que l'on nomme des émotions « lourdes » et des états psychiques épuisants. Ils peuvent être répétitifs et parfois en conséquence d'un vécu traumatique réel. Un « trauma » est un « trou », une « effraction » dans le psychisme. Le cauchemar dépasse un seuil de tolérance du rêveur et le réveille alors brutalement tel un câble sectionné pour éviter l'électrochoc. Leur répétition peut être vue comme une tentative d'épuisement de la charge émotionnelle. Il révèle le combat interne mené. C'est pourquoi les parler une fois éveillé est utile à prendre de la distance, à regarder les « images » en se détachant de l'émotion comme sur un écran de cinéma. (Technique hypnotique : devenir spectateur d'une scène phobique ou angoissante).

9 Je suis poursuivie par un animal sauvage. Je cours, je cours et quand je me retourne il va me sauter au visage. Je me réveille à ce moment-là.

Cette scène fait-elle écho à une agression réelle vécue antérieurement ? Ou bien par quoi le rêveur est-il réellement poursuivi ? Quel type d'animal, agi par l'instinct, pourrait lui « faire perdre la face », en rapport avec le saut au visage. Quel lien le rêveur peut-il faire avec sa propre nature et que tente-t-il de fuir ? Cet animal peut-il être apprivoisé ? Toutes ces questions une fois posées permettent le processus de reconnaissance de parts de Soi qui semblent nous « encombrer » dans le quotidien mais qui se manifestent violemment jusqu'à ce qu'elles soient accueillies et intégrées comme « parties de nous ».

De l'angoisse

Les cauchemars dévoilent le type d'angoisse (tension, conflit interne entre deux pôles opposés) qui est à l'œuvre dans notre

psychisme. Ils mettent l'accent de manière imagée sur un vécu émotionnel avec ses nuances comme dans le rêve qu'une jeune fille me raconte, où apparaît tout d'abord un sanglier (qui charge, brutalité), un crocodile (qui dévore, sang-froid), ensuite un ours (qui peut attaquer, versus nounours) et enfin un chien (qui apparaît comme très collant dans le rêve). Du pulsionnel à l'apprivoisé en passant par la peur et le réconfort, ce rêve semble mettre en évidence une progression, un processus, comme une carte routière du mouvement psychique dans lequel est engagée la rêveuse, mouvement interne vers l'intégration de ces différentes facettes.

Les différents types d'angoisse font l'objet d'une classification en psychopathologie. Nous sommes tous, aux prises, de ces angoisses, plus ou moins importantes selon notre personnalité. C'est la souffrance qui y est associée qui fait valeur de pathologie. Ainsi, nous trouvons des angoisses dites archaïques, tel que l'angoisse d'effondrement, de morcellement ou de dévoration qui trouvent aisément scénarios dans nos cauchemars. L'angoisse d'abandon se montrera chez le rêveur par un état de détresse intense alors que l'angoisse face à un désir « interdit », dite de castration, pourra mettre en scène ce désir même ou se déplacer sur une peur phobique qui apparaîtra dans nos rêves.

Dans le rêve qui suit, un adolescent raconte un cauchemar qui se répète, presque à l'identique, depuis son enfance. Une angoisse d'intrusion et d'abandon est sous tendue, Le sentiment d'impuissance est parlé :

10 Je suis en pleine nuit, comme dans mon sommeil, j'entends un bruit de porte qui s'ouvre, j'ouvre les yeux et j'écoute. Je sais que des voleurs sont rentrés dans la maison, j'ai peur, je me cache sous les draps. Le bruit de pas est de plus en plus fort, j'ai peur qu'ils fassent du mal à ma mère, mais je ne peux pas bouger. (Suite 13)

Ces riches contenus permettent parfois de mettre en questionnement un secret⁴ de famille, dans ce cas une « intrusion corporelle », avec la vigilance aux bruits de la porte qui s'ouvre, se cacher, l'enveloppe sonore » de plus en plus fort », l'impuissance de la victime et la non

⁴ Jean-Claude Rouchy, *Rêves et cauchemars dans la cure des secrets de famille, Le Coq-héron, (2006)*

intervention des membres de la famille, vécue comme une solitude intense, un abandon. « En pleine nuit », expression qui condense à la fois la situation réelle au moment des faits et la non connaissance, du secret qui reste dans le noir, dans l'inconscient.

Le rêve est bien à la fois le reflet d'une réalité inconsciente et de la créativité du rêveur, les contenus apparaissent parfois tellement étrangers que nous sommes tentés de les qualifier « de complètement fous, idiots, sans intérêt » or tous sont porteurs d'un message d'évolution.

Différents types de rêves

C'est ainsi que certains rêves nous mettent en lien avec les êtres passés de « l'Autre côté » qui viennent nous réconforter, nous parler, nous accompagner dans notre chemin terrestre. Je qualifie ce type de contenu onirique de « songe » comme Florence Hubert⁵, médium au grand cœur. Une présence y est bien tangible. Le rêveur garde parfois une sensation de contact. « ***Elle m'a prise dans ses bras, je sens encore sa chaleur autour de mes épaules*** ». Pour se retrouver, sans la barrière du mental, le rêve est « un espace privilégié » pour les défunts. De nombreuses personnes qui disent ne pas avoir de souvenir de leurs rêves, gardent les songes en mémoire : « **Je l'ai vécu, elle était là dans la pièce, je n'oublierai jamais ses paroles...** ». Ma grand-mère Marie-Louise, avant le contact par l'intermédiaire d'un médium, est venue ainsi en songe dans le mobil-home, lors d'un séjour dans le Midi : La petite pièce était remplie d'une lumière presque blanche. Comme si je me trouvais hors de mon corps, je me voyais allongée dans le lit et pourtant je parlais avec elle, lumineuse et souriante. « Le passage s'est bien passé » me dit-elle. Ce passage sur l'autre rive qui était sa seule appréhension, ayant une Foi inébranlable dans les retrouvailles des êtres aimés au « Ciel ».

D'autres peuvent être qualifiés de « rêve de désir », comme Sigmund Freud les nommait pour les rêves d'enfants particulièrement. Ils sont simples, à un désir non assouvi dans le réel, un contenu nocturne apparaît et abaisse l'état de frustration.

⁵ Florence Hubert, *En quête de l'au-delà*, Editions Trédaniel, (2023)

11 Je mangeais une glace au caramel assis devant le manège, j'attendais mon tour.

Cet homme raconte un rêve d'enfant qui l'a marqué considérablement. Il passait souvent devant un marchand de glaces avec son père, qui ne lui en offrait pas. Derrière cette glace (au caramel) et ce tour de manège, nous entendons aussi la relation qu'il espérait avec son père. Ce rêve en tant qu'enfant avait valeur de lui faire vivre le « plaisir » avec son père ; plaisir et partage absents dans sa réalité. La notion de « complémentarité » en découle alors. Autre sorte de rêve, proposé par C.G. Jung. Les contenus manifestes viennent équilibrer une situation, une émotion.

Un autre rêveur, présentant des affects dépressifs depuis son licenciement, raconte ce rêve ayant de même valeur de complémentarité. ***12 Je pars au travail avec ma sacoche bleue, je regarde les fleurs le long du chemin, tout est beau.***

Certains symboles prennent eux même valeur de complémentarité. C'est le cas des cercles, représentant la totalité, tel le mandala, en sanskrit « cercle magique, centre, unité, totalité... ». Dans un rêve, l'apparition de cette forme s'entend comme une recherche de complétude à un état psychique de désordre, de chaos.

13 Nous étions tous autour de la table. Mes parents riaient ensemble et je me sentais heureux et en sécurité. Je regardais ma montre, il était l'heure d'aller me coucher.

Ce rêve vient compléter et apaiser celui énoncé auparavant (10), face aux angoisses d'intrusion et d'abandon. « Table et montre » sont deux expressions de la totalité, de l'unité ; l'idée du cycle, de la roue qui tourne est envisagé. Il est temps de trouver le « repos » psychique.

Alors que certains nous parlent de temps anciens, d'autres au contraire nous invitent à entrevoir le futur. « Prémonitoires », leurs contenus nous préparent à des choses à venir dans notre vie personnelle ou collective. C.G. Jung parle de Grand rêve, lorsqu'un contenu annonce un événement majeur qui touche le collectif, tel une

situation de chaos, fin du monde pour une guerre à venir ou encore déluge, pluies torrentielles pour une catastrophe naturelle. (48)

Certains de ces rêves sont très clairs, comme des flashes, des images de lieux, personnes... d'autres sont plus métaphoriques et sont parfois compris seulement une fois l'évènement survenu. Ils ont valeur de nous préparer « de l'intérieur » à des « péripéties » qui vont survenir à l'extérieur. Tobie Nathan⁶ en parle comme « d'un guide du quotidien et un gardien contre les dangers obscurs ». « Un rêve qui s'évanouit est comme un fruit qu'on n'a pas cueilli » mais, même sans compréhension par le mental, (parfois même sans souvenir) il existe « un travail du rêve », il œuvre en arrière-plan.

14 Ma grand-mère était en chemise de nuit rose, elle montait dans la nacelle d'une montgolfière. Je vois le ballon se gonfler, c'est très long, et j'attends pour lui dire au revoir. Le panier se détache du sol et là elle me fait un signe de la main, ça me fait penser à la reine d'Angleterre, je suis toute seule face à elle et j'ai pourtant l'impression qu'elle dit bonjour ou aurevoir à une foule. J'ai compris, ma grand-mère va s'envoler. »

15 Une femme ricane et me tourne autour. Elle est rousse avec une robe rouge à frange. Elle me fait peur et je ne peux pas l'attraper, elle file sur moi. Je me réveille en sueur et m'inquiète pour ma compagne. Le téléphone sonne à ce moment-là. Il y a le feu chez elle. Je la rejoins. Cet homme raconte ce cauchemar avec toute la terreur dans laquelle il se trouvait. Il signe une synchronicité un « évènement extérieur dans le réel, (le feu) en parallèle d'un évènement interne dans le psychisme (cauchemar terrifiant de la femme flamme).

Parfois, le rêveur est lucide durant son rêve. Il sait qu'il est en train de rêver. Ces « rêves lucides » permettent d'agir sur les éléments et de le diriger comme le Moi le souhaite ; la créativité de la personne est à l'œuvre en agissant sur des conditionnements ou schémas répétitifs. La méthode thérapeutique du rêve éveillé dirigé s'inscrit dans cette dynamique.

⁶ Tobie Nathan, *La nouvelle interprétation des rêves*, Odile Jacob, (2013)

Les synchronicités sont observées à l'évocation des rêves, ainsi ils ont une dimension « objective » tournée vers l'extérieur, et une dimension subjective, tournée vers l'intérieur. Deux personnes peuvent rêver d'un même contenu la même nuit, voir se retrouver dans un rêve en même temps. Nommés « rêves télépathiques », ils amènent à nous questionner sur le lien invisible entre chaque être et les voyages de notre âme durant les nuits. Le sommeil ne serait-il pas le moyen de se libérer de son corps qui est alors au repos ? Lorsque l'on « dort », l'âme est « dehors ».

Je prends conscience des thèmes ou situation qui se répètent dans mes rêves.

Je cherche dans mon imaginaire, une issue qui me semble favorable aux cauchemars ou rêves sans fin favorisant ainsi la loi de l'attraction.

Donner « sens » à ses rêves

A une image ne correspond pas une signification, mais bien une multitude de liens qui peuvent être faits par le rêveur. Le mécanisme premier proposé par Carl Gustav Jung est l'Amplification. Chaque détail du rêve est amplifié là où cela fait sens pour le rêveur lui-même. C'est pour cela qu'un dictionnaire des rêves traducteur devient réducteur. Au contraire, les dictionnaires des symboles⁷, amplifiant une image, une forme, un contenu, pour s'en approcher dans diverses sociétés, cultures, mythes et temporalités propose un socle d'hypothèses et échos à un sens profond, dit « caché » (pour notre intellect).

Les contenus du rêve

Le récit concret de notre rêve est appelé *contenu manifeste*, c'est-à-dire ce qui est manifesté, ce qui est évident. Ce que nous écrivons sur notre carnet. Nous nommons *contenu latent* ce qui en découle, ce que cela signifie après interprétation ou imprégnation. En effet, selon mon expérience d'accompagnement par les rêves, le contenu latent est aussi un vécu latent : Quelle est notre expérience interne avec tel ou tel rêve ?

16 Je suis dans la campagne, je me promène seule. Il fait chaud. J'entends du bruit dans les herbes et d'un seul coup je vois un serpent en sortir. Il va vite, il file. J'ai peur. Je suis pétrifiée et en même temps je me vois courir. Je sens mes jambes trembler comme si j'allais tomber.

Pour s'approcher du contenu latent de ce rêve, allons faire un petit tour du côté du symbole du serpent, complexe archétypal : Animal à sang froid, il se caractérise par son changement de peau, sa mue qui évoque alors la notion de cycle, de transformation. L'ouroboros, le serpent qui se mord la queue, est cette même idée, où vie et mort se

⁷ Dictionnaire des symboles, Mythes, rêves, coutumes, gestes, formes, figures, couleurs, nombres, J. Chevalier et A. Gheerbrant, Bouquins.

succèdent. Il est symbole phallique de par sa forme et sa puissance, pleinement relié à la Kundalini dans le tantrisme : « Lorsqu'elle s'éveille, le serpent siffle et se raidit, et l'ascension successive des chakras s'opère : c'est la montée de la libido, la manifestation renouvelée de la vie ». Dans les mythes, le serpent est considéré comme un gardien des mondes souterrains. Il est messager entre le monde supérieur et inférieur, vivant dans les trous du sol...

Amplification de l'image par la rêveuse : crainte quand j'étais petite lors des promenades avec ma grand-mère, peur dans les relations aux hommes, dimension sexuelle du rêve.

Double sensation avec un mécanisme de condensation : immobilisée et en train de courir dénonce la peur qui entraîne de « prendre ses jambes à son cou ». Le rêve met en avant pour cette femme que ces craintes face à l'homme l'amènent à fuir toute relation sérieuse dans le quotidien.

Sensorialité

Plusieurs « sens » peuvent être mobilisés dans un même rêve. Alors que nous regardons la scène, nous sentons une odeur qui provient de notre enfance ou entendons une musique qui nous rappelle un souvenir agréable ou désagréable. Certains nous permettent de goûter des nourritures inconnues, exotiques ou bien au contraire se souvenir d'une saveur découverte. Assez souvent la bande son du rêve se superpose à la scène visuelle. Il peut s'agir de mélodies ou de chansons (dont les paroles peuvent avoir leur importance) ou encore de bruits, comme les craquements du sol, la pluie qui tombe, le vent qui s'engouffrent, l'orage.... Dans le rêve au-dessus, le bruit dans les herbes attire l'attention de la rêveuse « J'entends », alors qu'au niveau visuel, les images sont claires, le paysage est largement décrit (il s'en dégage une odeur de campagne). L'émotion de peur apparaît à la vue du serpent, lorsqu'il sort des herbes et plusieurs sensations kinesthésiques sont décrites : immobilité, course puis jambes qui tremblent.

Le récit d'un rêve peut être appréhendé à partir des cinq sens VAGOK : Visuel, Auditif, Gustatif, Olfactif et Kinesthésique. La technique de libération émotionnelle peut même être envisagée à

partir de cet état retrouvé lors de la narration « augmentée », avec un pendule qui tourne dans le sens inverse des aiguilles du montre. J'apprécie tout particulièrement le pendule Harmony ⁸qui recharge et recharge lieux et personnes.

La première écoute d'un rêve se fait par notre ressenti, notre corps. Que vient-il faire éprouver (A quel moment ai-je eu ce ressenti auparavant ?) C'est bien souvent lorsque nous le racontons que l'émotion se « re-présente ». Si vous êtes seul pour « écouter » vos rêves, relisez-les à hautes voix ou écoutez l'enregistrement et laissez-vous imprégner par les paroles, les mots utilisés et les échos qui se créent. L'écoute des rêves des autres débute de la même façon, se laisser « embarquer » dans l'atmosphère du rêve. Etape primordiale pour se poser dans « l'essence » même du rêve. Se mettre à disposition : devenir le réceptacle dans lequel peuvent venir se déposer images, sons, sensations et émotions pour les transformer ensuite en pensées « Ordonne ta pensée » : Ces contenus oniriques sont de l'Or qui donnent, apportent-la pensée/panser.

17 On m'appelle en haut de mes escaliers. Quelqu'un ne cesse de répéter mon prénom et moi je cherche d'où ça vient. Je ne vois pas la personne, je ne suis pas sûre qu'il y ait même quelqu'un, juste une voix. -Cette voix vous invite-t-elle à monter les escaliers ? -Peut-être ? -Quelle émotion est présente en entendant la voix ? -Je suis étonnée d'abord puis curieuse de savoir qui m'appelle ?

Ce rêve est essentiellement auditif, il manque un visuel, comme pour attiser la curiosité de la rêveuse, qu'elle porte son attention sur ce qu'elle pourrait découvrir en-haut, dans l'ombre. Quelques semaines plus tard, cette femme a relié l'image d'une vieille femme avec un sourire éclatant, qui apparaissait dans un autre rêve et qu'elle voyait comme la représentation de la sagesse. La rêveuse prit conscience qu'une partie d'elle, la femme « mûre », « sage », l'attendait un peu plus haut- élever sa conscience, ses vibrations, prendre de la hauteur face aux événements de la vie, -. Cette image archétypale l'invitait à la rejoindre par sa voix, sa voie. Le rêve véhicule un message : « La voie de la sagesse se trouve en haut. »

⁸Créé par Jocelyne Fangain pendule en laiton découvert à la Cornaline, librairie Paris 9^e.

18 Une belle femme habillée en gitane avec des créoles qui lit les lignes de la main sur une grande place. Ce rêve, recueilli lorsque j'avais vingt-six ans, m'appelait à considérer une « belle femme », partie de moi tournée vers la divination en mon centre, « grande place ». Alors même que je me suis intéressée très tôt à la cartomancie, bénéficiant de moments partagés avec ma mère lors de tirages de cartes d'une de ses amie, les études de psychologie m'avaient ramenée à plus de rationalité. Ce n'est qu'après quelques années de pratique et de rencontres humaines, toutes plus riches les unes que les autres, que l'appel d'un monde plus large est revenu. Accueillir « cette femme avec des créoles » était une proposition du rêve. A l'âge du rêve, déjà mère de Lucie, trois ans, il m'invitait à développer « mon intuition féminine », la sorcière ou la magicienne qui sommeillait en moi. Ce n'est que durant la conception de mes deux garçons neuf ans plus tard que mes yeux ce sont de nouveaux tournés vers le Ciel.

Les rêves nous révèlent des potentiels cachés, graines plantées qui peuvent germer parfois plusieurs années après. « Le chemin fait partie de la manifestation »

J'accueille les émotions présentes aux souvenirs de mes rêves. Je les laisse s'exprimer librement ; les éprouver participe au travail du rêve. Chaque émotion a sa raison d'être.

Je suis attentif à la sensorialité présente dans mon rêve, Visuel, Auditive, Gustative, Olfactive, Kinesthésique, et comment cela raisonne en moi. Que me fait il expérimenter ?

Ecrire ses rêves

Je conseille toujours aux personnes qui s'intéressent à leurs rêves de les noter. L'idée est d'avoir les mots clefs qui permettront de s'y relier à loisir lorsque ce sera le moment. En effet, un contenu onirique peut vite devenir un vague souvenir, être perdu par notre conscience rapidement. Sigmund Freud⁹ parle du processus de censure, qui a pour but de trier les idées afin qu'elles soient acceptables par la raison. C'est comme cela qu'il explique le non souvenir de certains rêves mais aussi la déformation du contenu latent en contenu manifeste. Les images accessibles d'emblée sont plus entendables par le mental.

L'oubli de nos rêves peut être compris par le fait qu'ils se produisent lorsque notre conscience n'est pas en veille. Comme lors d'une séance d'hypnose, de sophrologie, de méditation profonde ou encore de contacts avec l'invisible, où nous nous trouvons en état modifié de conscience, c'est-à-dire un changement du rythme des ondes cérébrales. Des études des trances et de ces états modifiés se sont mis en place en France grâce à l'expérience de Corine Sombrun¹⁰ avec le chamanisme mongol.

Certains rêves ont une portée telle, qu'ils ont valeur de nous accompagner durant une bonne période de notre vie, tel un coach. Les images « cognent » à la porte du « cœur », provenant de nos profondeurs, elles ont bien plus de poids que n'importe quelle autre image vue à l'extérieur. C'est ainsi qu'une rêveuse, arrivant à une fin de cycle et se préparant à une tout autre vie, tournée vers l'aide aux autres et portée par sa richesse spirituelle, fait ce rêve qui, tel un guide, lui rappellera ce vers quoi elle tend : ***19 Je suis avec ma mère (décédée), nous sommes tous en train de préparer un couscous. Nous épluchons les légumes, c'est un gros travail. Ma mère dit***

⁹ Sigmund Freud, père de la psychanalyse, neurologue autrichien (1856-1939)

¹⁰ Corinne Sombrun, spécialiste du chamanisme mongol. Narration dans le film « un Monde plus grand », 2019.

vouloir faire des haricots blancs en plus. Nous ne comprenons pas et pensons qu'ils ne seront pas mangés, le couscous étant déjà conséquent. Puis vient le jour de la fête. Nous sommes dans le pré, en face de mon immeuble d'enfance. C'est un moment de partage et de convivialité rempli de joie, le monde abonde. Les haricots blancs partent, comme du petit pain...

La rêveuse raconte, sur le plan du réel, la valeur du couscous, plat de convivialité du vendredi, jour saint, dans la religion musulmane. Ce couscous la relie à ses racines. Elle amplifie rapidement les haricots blancs, comme le germe qui pousse, s'élevant vers le ciel, tel le conte de Jack et le haricot magique. Dans cette histoire, le haricot est la seule richesse de l'enfant, en lien avec la précarité de la rêveuse dans son enfance. Dans le rêve, c'est sa mère qui a « foi » dans ses haricots « blancs », couleur spirituelle. La préparation du plat est longue et coûteuse en labour « légumes épluchés », tout le monde y travaille. Faisant référence à ces années d'épreuves qui ont façonné son « cœur » vers le pardon et la Compassion.

Sur le plan du Sujet, l'évocation de ce rêve nous emporte toutes deux dans une immense émotion de joie pleine de larmes. La rêveuse expérimente le « bonheur » profond dans lequel elle se trouve. Elle accueille pleinement sa place de partage et la richesse, en accompagnant les Autres. Son projet est validé par sa mère, partie maternelle qui a donné vie sur le plan terrestre et qui donne vie sur le plan spirituel. Le Soi, énergie guide de Vie, est en pleine manifestation après de lourdes épreuves. Nous pensons ensemble à la carte de la maison dieu du Tarot.

Contact avec les « envolés »

Ecrire un rêve, c'est déjà lui donner forme à partir d'un vécu interne. Il s'agit d'une retranscription d'émotions, de sensations, de scènes intenses. Celle-ci n'est pas toujours aisée, la mise en mots réduit tellement le vécu, tout comme lors de contact avec les envolés : Je me laisse imprégner de l'énergie du défunt en ayant fait « de la place ». Je me laisse agir par lui, adoptant son attitude, son mouvement, Ainsi, je me mets à faire de grands gestes, ou bien à me

frotter les mains par exemple. Il s'agit dans un premier temps, qu'on le reconnaisse dans son caractère, sa façon d'être, ses manières. Dans mon corps, je peux ressentir des douleurs qui l'ont accompagné dans sa vie ou dans les derniers jours ; permettant de signifier comment il est parti : un pincement au cœur pour un arrêt cardiaque, des frissons dans les jambes pour une chute, une sensation d'oppression pour des difficultés respiratoires, une douleur à la gorge pour un cancer laryngé... Une fois, lors d'un contact, j'ai ressenti un besoin urgent d'aller « au petit coin » sans pouvoir me retenir. La grand-mère signifiait l'inconfort qu'elle avait vécu lors de sa fin de vie, devenue incontinente. Dans le même temps que ces sensations, je « sais » qu'il n'en souffre plus. Comme dans le rêve, deux, trois idées peuvent être condensées dans un ressenti, ou dans une image. Une grand-mère, forte en humour, m'amène l'expression : « il ne faut pas pousser mémère dans les orties ». C'est ainsi que sa petite fille la nommait, mémère et elle est bien tombée avant d'être transportée à l'hôpital. Cette phrase était tout à fait dans son caractère, elle ne se laissait pas marcher sur les pieds. Ensuite (mais en même temps !) des images viennent se poser dans mon écran interne, je dis « derrière ». Ces images peuvent être des lieux de vie, des pièces d'une maison, des jardins, des voyages effectués...d'un attribut qu'il portait : foulard rouge, broche en forme d'aigle, médaillon comme un camé, une grosse bague... Parfois il s'agit de ce que la personne a gardé de lui, comme une horloge comtoise, un sabre (pour sabrer le champagne, accompagné du mouvement !), une veste de pêcheur. La présence d'un envolé est toujours dans le but d'un réconfort et d'évolution au niveau émotionnel comme spirituel. Nous avons parfois de belles surprises, des visites inattendues qui s'invitent au cabinet, comme un voisin parti récemment, plutôt « commère » dans son village et qui « vient faire un petit tour » pour dire bonjour, ou bien différemment, un ami d'enfance envolé depuis ses onze ans et qui vient signifier qu'il est toujours au côté de son amie, que leurs âmes sont liées et que ses avancées dans la vie terrestre le font cheminer en parallèle dans l'au-delà. Ces moments de partage, sont des temps suspendus, qui permettent la poursuite de notre incarnation avec confiance. Une aide du Ciel quand les épreuves nous mettent à Terre.

Les cycles des rêves

L'écriture ou l'enregistrement, transcription en mots, des rêves est donc une étape à la fois intermédiaire et parallèle à leur écoute. Tel les contes, ils peuvent être entendus avec une situation de départ, une action ou plusieurs péripéties vers un but souvent méconnu, une issue ou une interrogation qui laisse en suspens. A la relecture, des « séries de rêves » peuvent être mises en évidence. Soit plusieurs rêves se suivent dans une même nuit, soit de nuit en nuit ou encore la suite d'un rêve se retrouve quelques jours, semaines, mois plus tard. Durant plusieurs mois ou années, une idée centrale peut donc se retrouver dans plusieurs rêves, marquant ainsi comme une procession vers un objectif, un fil rouge non visible de l'extérieur. Chaque rêve est une histoire dans une histoire terrestre, dans une Histoire sociétale, dans une Histoire Universelle, tel les poupées gigognes. Ce qui appuie la valeur de chaque rêve, maillon d'une toile immense et faisant référence à la notion d'Inconscient collectif de Jung, véritable conte initiatique.¹¹

Les rêves laissent apparaître l'idée de cycles et d'étapes. Sont recueillies des images « d'échelles » avec leurs échelons, d'école avec des transitions dans la classe supérieure, de baccalauréat à passer, épreuve vers une étape de vie, de déménagement, quitter sa maison actuelle pour aller dans un autre espace, faire ses cartons, soit se préparer au changement...Processus alchimique que nous développons dans le chapitre Tarot du rêveur. Toutes ces images une fois écoutées sur le plan du réel-se prépare-t-il réellement un changement du lieu de vie ? - sont appréciées sur le plan du Sujet. Vers quel espace intérieur je me dirige ? Quel schéma, croyance suis-je sur le point de quitter ?

20 Je suis dans un village inconnu. Les gens parlent une langue que je ne reconnais pas et je me sens un peu perdue jusqu'au moment où je vois dans une vitrine de magasin un manteau blanc avec de jolis petits boutons tout ronds et dorés. J'y rentre pour l'acheter. Avant l'arrivée de ce rêve, la rêveuse m'avait raconté de nombreux voyages oniriques dans des pays étrangers déjà visités ou qu'elle

¹¹ Conte initiatique à partir de la psychologie jungienne et de la vibration des minéraux : *Un Amour de Pierres*, Cécile Brun-Beney, 2025.

souhaitait découvrir. Ils montraient déjà à la rêveuse qu'elle était habitée d'étranger, de différent en elle, mais qui restait « connu », identifiable et où elle pouvait s'évader facilement. Ce rêve marque, selon elle, la fin d'une période. La voilà arrivée dans un lieu, totalement inconnu où elle ne reconnaît rien. Elle n'a aucun point de repère. Seul le manteau qui l'attire a valeur de la relier à ses goûts. Se sentant démunie au début du rêve, elle retrouve envie et désir avec ce manteau. L'état psychique de la rêveuse est révélé dans cette étape de vie. « A quoi ce manteau vous fait-il penser ? – au manteau blanc de mon baptême. » Par cette association à ce rite qui signe pour les religieux l'entrée dans le royaume de dieu, la rêveuse comprend qu'elle est en phase de passage à une nouvelle identité », « appartenance » ou « manière d'exister », plus reliée, plus spirituelle. Sur le plan du réel, elle note que son manteau actuel est noir et donc celui du rêve en est l'opposé. L'échange autour « des ravissants petits boutons ronds dorés » l'amène à les considérer comme de véritables petits bijoux cousus. Leur forme, leur couleur, leur utilité (relier deux pans du manteau, unir deux cotés) et l'intérêt qu'elle leur porte, la mène à les envisager comme des représentations de mini mandalas, mini centres. Je ne sais pas s'ils étaient au nombre de sept, auquel cas je penserais aussi aux sept chakras principaux, centres d'énergie des traditions de l'Inde.

Lors d'une séance énergétique, une harmonisation des chakras est proposée. La technique employée les rééquilibre deux par deux, laissant soit le chakra coronal (de la tête, relié au Ciel), soit le chakra cardiaque (du cœur) se rééquilibrer de manière autonome. J'appréhende les chakras dans un accueil global des énergies de la personne¹². Quelques semaines après le deuxième degré de Reiki, alors que les échanges avec les envolés étaient assez fréquents, ma connexion avec ce que je nomme mon guide spirituel était plus fluide. Avant de recevoir les personnes pour la première rencontre, j'effectue une pré canalisation en écriture intuitive où me sont apportées les sujets ou événements principaux à aborder. Un moment, l'énergie guide, m'amène à me mettre dans un état de calme et de réception interne, je ferme les yeux et je la scanne de la

¹² Patrick Drouot, *La révolution de la médecine vibratoire*, (2023) et *Les cristaux maîtres* (2025), Trédaniel.

tête aux pieds, laissant se poser « derrière » les images qui se dessinent pour la chevelure, le visage, le cou, le torse... jusqu'aux pieds où je visualise les chaussures adéquates pour poursuivre son chemin. S'y rattache des émotions, des vécus parfois comme des flashes ou des endroits à creuser avec la personne par rapport à l'héritage tant physique que psychologique, des schémas familiaux propres au transgénérationnel. Avec cette vue d'ensemble, les chakras racine, sacré, du plexus solaire, du cœur, de la gorge, du troisième œil et de la tête sont appréciés dans leur équilibre ou déséquilibre. Je partage ces informations, au préalable, avec la personne et la mise en conscience, l'accueil de l'émotionnel et des questionnements quant à ces « empreintes » personnelles ou héritées agit déjà vers un « rétablissement » et une harmonisation de l'« Être ».

Poursuivons sur le symbole du manteau. A qui pensez-vous à l'évocation d'un manteau ? Dans les rites sacrés, le manteau marque l'appartenance et aussi le passage. Les robes des moines, prêtres et autres religieux s'entendent de cette manière. Il serait un des symboles de la métamorphose » Le maître soufi donne son manteau à celui qu'il admet dans sa communauté ». Dans la même idée les personnages magiques portent très souvent de long manteau, comme Merlin ou le père Noël avec même, un bonnet sur la tête, qui pointe vers le haut, vers le ciel.

Le vêtement, deuxième peau, est souvent présent dans les rêves. Peut-être avez-vous déjà rêvé de tenues, habits qui prennent valeur d'enveloppe. Il est parfois question d'en changer, de se dénuder (aller vers l'authenticité, ne plus se cacher). Ces mouvements ne vous évoquent t'ils pas la mue du serpent ? Le mythe de Mithra, dieu de l'Antiquité et maître du ciel diurne, est une belle illustration du rite de passage par le vêtement : L « initié » se déshabille devant chacune des sept portes du ciel afin de la dépasser.

Le Mythe du rêveur

C. G. Jung donne une place centrale aux mythes, aux symboles et archétypes qui y sont présents, représentatifs de la psyché collective. Ces récits traditionnels sont d'une richesse fabuleuse pour

se rapprocher de nos expériences oniriques. Certains mythes font-ils plus d'écho pour vous. Quels sont les contes que vous aimez particulièrement ?

Les rêves, chapitre après chapitre, nous révèlent notre mythe personnel.

21 Je me faisais couper les cheveux. Je ressemblais à ma mère de quand j'étais petite. Et là, mon fils entre dans la pièce et s'élanche dans mes bras. Je suis heureuse. Etape par étape, ce petit rêve marque le déroulement d'un processus interne vers une acceptation. Changer de coiffure est symbole de métamorphose (j'entends souvent « j'ai rêvé que j'allais chez le coiffeur ») et là il s'agit de se rapprocher de l'énergie maternelle de son enfance. (91)

Au-delà de l'association que chacun fera à sa chevelure, le cheveu est porteur de l'idée de reliance, les bouddhistes les rasent, se détachant alors de tout attribut superficiel et facilitant le lien aux cieux, sur la tête (comme le chapeau)

La rêveuse fait la paix avec l'image de sa mère, avec une partie d'elle. Elle accède au câlin de son fils. Le fils étant celui à qui elle a donné vie, il représente l'élan de vie. La rêveuse est à l'étape de la complétude « se prendre dans les bras », elle est heureuse.

22 Je suis dans le salon, à côté du feu de cheminée, confortable. Je regardais un film, je ne sais plus ce que c'était, mais je me souviens qu'il s'agissait d'une femme qui faisait un voyage. A un moment, je vois mes mains pleines de sang, je vais les laver mais je n'arrive pas enlever le sang. Il reste collé. Je ne sais pas quoi faire. Le point de départ du rêve est la situation confortable dans le salon, à la vue du film les mains se tachent de sang, actions du rêve. L'issue pose un questionnement que faire pour l'ôter alors qu'il reste collé. Ce rêve est venu questionner la rêveuse sur son sentiment de culpabilité qu'elle a dans le quotidien « les mains pleines de sang » et qu'elle n'arrive pas à apaiser. L'idée du film, nous invite à regarder son histoire familiale et reconsidérer un événement marquant dans la lignée, celui d'un abandon de la part d'une grand-mère, d'un départ brutal. « Une femme qui partait en voyage ». Le rêve l'invite à se relier au transgénérationnel, à ce qu'elle porte en émotion de ces ancêtres

alors même que sa vie d'aujourd'hui est tranquille : « foyer confortable ». Même le terme « collé » pour le sang nous donne des pistes pour travailler une angoisse d'abandon sous-jacente. Il s'agit pour la rêveuse de se séparer de ce sentiment de culpabilité de reconsidérer l'acte d'abandon de cette grand-mère, qu'est-ce qui a poussé cette femme à l'agir ?

23 Je suis sur un parking, je dors dans ma voiture. Des voleurs cagoulés arrivent et me volent l'autoradio à cassettes ». Avez-vous eu peur ? Non, je suis triste pour mon autoradio. L'autoradio à cassettes, élément central du rêve est le lien au grand père du rêveur. Alors que le point de départ du rêve est sur un parking, un lieu de stationnement, de pause psychique. Etant endormi, sans conscience, l'action est brutale, comme un choc, « les voleurs » représentent les « méchants » dit-il. Cet homme utilise alors des mots d'enfants le ramenant à un vécu traumatique où on lui vole son insouciance d'enfant alors qu'il était à l'époque en plein sommeil. Le rêveur est percuté par le contenu latent révélé et l'impact émotionnel que cela génère. « Si j'avais su, je ne l'aurai pas écrit celui-là ! ». Le contenu manifeste par des images acceptables a permis de contourner la censure qui aurait pu avoir lieu. Si ce mécanisme est utile pour se protéger d'émotions trop intrusives à certains moments de notre vie, (nous pouvons stationner des années sur le parking !) il peut être, sur le long terme, un frein à notre évolution. Ce rêveur s'engageait doucement vers un travail avec les « ombres » de ce grand-père pour accéder ensuite à ces propres ombres. L'accueil de la tristesse et de la déception peut prendre de nombreuses années...

Je relis mes rêves de manière linéaire et « regarde » les éléments et idées qui se complètent, se répondent.

Je laisse les « suspens » de mes rêves me questionner.

F reud Sigmund, Carl G ustav Jung

Ce double chapitre fait le tour des concepts et théories sur lesquelles nous nous appuyons comme base de l'écoute des rêves. Son objectif est de mettre en lumière les « méthodes » et « mécanismes » proposés.

Les propositions freudiennes

Est-il utile de présenter Sigmund Freud (1856-1939), tellement il est devenu référent en matière de psychanalyse ? Surnommé le père de la psychanalyse, du fait qu'il ait découvert et développé la notion « d'inconscient », zone de notre esprit où seraient stockés des souvenirs et désirs inacceptables retenus par le mécanisme de résistance, dans ses travaux de recherche en partant de ses patients qu'il « allongeait sur le divan ». C'est par la catharsis-parler pour se libérer par associations-que Freud accompagnait les analysés en faisant régulièrement des retours dans le passé, l'enfance, pour y déceler les « traumatismes » enfouis. L'objectif de sa cure étant de permettre la « levée du refoulement », c'est-à-dire récupérer ces contenus « engloutis » dans l'inconscient personnel, pour une meilleure compréhension de nos difficultés dans le quotidien. La théorie centrale de Sigmund Freud est « le complexe d'Œdipe », à partir de laquelle il définit les différents types d'organisation de la personnalité et leur angoisse majeure (développé dans *Cauchemars et Cie*). Pour accéder à l'inconscient, plusieurs méthodes, selon lui, tels que les lapsus, révélant une idée cachée dans le discours de la personne, les actes manqués ou encore les oublis. Le rêve devient « la voie royale » pour y accéder et travailler avec les analysés les vécus et émotions refoulés. Freud relie le rêve, principalement, à la notion de désir.

Les propositions jungiennes

Il est utile de présenter Carl Gustav Jung, tellement il reste peu parlé sur les bancs universitaires, si ce n'est pour son concept

d'inconscient collectif-base de la psyché, inné, il est fait de contenus universels atemporels en tout lieu ; archétypes et instincts s'y retrouvent. Il se distingue de la méthode freudienne en pratiquant le face à face et nomme son accompagnement « la psychothérapie analytique ». Selon C. G. Jung, l'unique méthode associative ne répondait pas totalement aux besoins des personnes accueillies, tout comme le concept d'inconscient personnel. Il propose la notion « d'amplification ». D'une idée centrale, s'active une force centrifuge amplificatrice, créant alors en parallèle une force centripète vers le centre, Le Soi. Chaque détail du rêve est alors amplifié pour une compréhension « plus large ». A partir de l'étude des rêves ; C.G. Jung poursuit ses investigations conceptuelles ; Ainsi il définira la « libido » comme l'énergie vitale alors que S. Freud la rattachait exclusivement à l'énergie sexuelle. C'est sur cette idée divergente que les deux amis s'éloignent en 1911.

L'analyse des rêves, à partir de ses à priori, diffère selon la théorie freudienne ou jungienne. En première intention S. Freud travaille par « association d'idées » et décrit plusieurs mécanismes à l'œuvre dans les rêves, au service de la censure : La condensation, des éléments communs du contenu latent se retrouve dans le contenu manifeste. Le déplacement, un objet ou une personne pour un autre.

Pour C.G. Jung qui chemine par amplification, le rêve parle de lui-même. Son langage nous semble étranger parfois, du fait, qu'il se situe au niveau du symbolisme, de la métaphore, des jeux de mots, tels ceux retrouvés dans la langue des oiseaux par homophonies.

C. G. Jung propose deux plans pour l'écoute des rêves : Le plan de l'Objet : Dans notre réalité, Que se passe-t-il avec les personnes présentes dans le rêve ? Existe-t-il des conflits, une séparation, quelle émotion s'y rattache ? Les lieux rencontrés rappellent à quel souvenir ? Ce plan est tourné vers l'extérieur.

Le plan du Sujet, est tourné vers l'intérieur. : Quelles parties de moi représentent les personnes apparues dans le rêve ? Quel type de relation j'entretiens avec ses parties ? Quelles qualités de ces protagonistes correspondent à mes propres qualités ? Quel

mouvement interne, conflit, élévation est mis en évidence par cette scène ?

Le plan du transfert est développé de même, dans le cadre de la « thérapie analytique ». La relation transférentielle peut être représentée dans le rêve, mettant en lumière les projections, transposition d'affects, qualités...sur une personne extérieure, faites sur le thérapeute. (39) Ce mouvement projectif permet alors de mettre en lumière les « ombres », tant celles qualifiées de négatives que celles dites « positives ».

De plus, C.G. Jung replace le rêve dans une dimension collective, « d'humanité » avec le concept d'inconscient collectif, et la mise en évidence de symboles universels qui traversent le temps et l'espace, nommés Archétypes. Ils sont inscrits dans la mémoire de l'humanité, ils se retrouvent dans la mythologie, dans les divers récits religieux, traditions orientales, contes imaginaires....

Quand les deux courants se rencontrent

Le rêve suivant est une belle illustration de l'écoute possible sur les deux plans et les différents mécanismes à l'œuvre dans un rêve.

24 Je suis dans ma chambre, un homme qui ressemble à mon patron mais qui parle comme mon père me dit que je n'arriverai à rien dans la vie. Je me mets alors à pleurer et il ajoute qu'un vrai homme ne pleure pas. Je sens sur mon épaule la main d'une personne, je me retourne et je vois ma mère jeune qui me tend un mouchoir. Elle ne dit rien mais me regarde gentiment. Cet homme ne se souvenait pas souvent de ses rêves, celui-ci fut le plus marquant et le plus parlant, agissant comme un électrochoc pour poursuivre dans sa vie.

Au départ, dans la chambre nous situe l'action dans un espace intime, caché aux yeux du monde, dans l'inconscient. Le personnage qui apparaît porte des éléments appartenant à plusieurs personnes connues du rêveur, « patron » et « père », mécanisme de condensation qui appuie sur le caractère autoritaire des deux et la notion de dévalorisation. L'émotion est révélée par les larmes.

Sur le plan de l'objet, dans sa réalité, le rêveur est en grande souffrance au travail, du fait des exigences des supérieurs et il est

dans une période où il se désintéresse de tout. Il perd tout élan et envie. L'apparition de sa mère, par le biais kinesthésique, « la main sur l'épaule » lui rappelle les consolations de cette dernière lorsqu'il était enfant face à la dureté de son père. Freud y verrait peut-être la manifestation d'un complexe d'Œdipe à revisiter et la relation mère-fils à travailler par rapport à la rivalité et la loi du père ? Quelles est donc la valeur de ce « mouchoir », à l'origine, par amplification, au moyen-âge, terme désignant un tissu pour se couvrir la tête en lien avec la notion d'autorité ? Ce mot est composé du verbe « choir », « laisser partir » ... Par association, Le rêveur se souvient des mouchoirs en tissu de son grand-père maternel avec lequel il partageait beaucoup. Lorsque nous nous interrogeons sur le plan du Sujet, nous touchons le « cœur » du rêve et du rêveur qui se dit être différent de son père et plutôt homme sensible.

« -En êtes-vous sûr ? -Je ne dévalorise personne ! -Et vous-même vous gratifiez vous ? » Le rêveur met en conscience ce qui se joue avec sa hiérarchie, reflet d'une partie de lui qu'il abrite : dévalorisation constante et aucune confiance en lui. Face aux autres hommes, il parle d'un complexe d'infériorité.

« -Que représente ma mère alors, comme partie de moi ? -Peut-être la partie plus féminine dont vous me parlez, votre sensibilité et donc votre capacité à compatir, à consoler ? ». Le mouchoir du grand père prend alors encore sens pour lui. Cet aïeul était un exemple d'homme sensible qui était respecté. Il manifestait les deux pôles masculin-féminin de sa personnalité. L'homme patron-père représentait une image du masculin dur et le mouchoir proposait, par déplacement, une image du masculin adouci par l'intégration du féminin interne, anima.

Que propose le rêve comme issue ? Des pleurs à s'autoriser à laisser couler, une fois avoir regardé derrière soi (position de la mère), invitation à s'intéresser à une partie dans l'Ombre. « Ces larmes, aujourd'hui, ne sont-elles pas aussi la manifestation d'un changement, laisser partir cet homme que vous incarniez qui n'était pas vous, tant sur le plan de la dureté que vous manifestiez envers vous-même que sur la dévalorisation que vous vous faisiez subir ?

Petit tour sur le plan du transfert, au moment du rêve, la chambre lieu intime comme le cabinet de thérapie, la « mère jeune » projection sur ma place de thérapeute, de consolatrice. Les « mouchoirs » sont bien présents juste derrière les accueillis dans cet espace thérapeutique. Les propositions du rêve « sortir d'une situation conflictuelle au travail comme dans son intérieur, laisser s'exprimer sa partie féminine, sensible, et l'accepter, l'intégrer pour qu'elle devienne force (consolatrice) dans le quotidien peuvent être écoutés comme « le dessein secret de L'âme du rêveur », union des opposés pour Être, en équilibre.

Je porte une attention sur les mécanismes de transformation présents dans le rêve.

Je le considère sur le plan de l'objet, le réel pour trouver une direction sur le plan du sujet.

Héros

Le chapitre H, je choisis de le nommer Héros mais c'est aussi Histoire et Humour. Le rire est très présent dans les rêves et l'humour permet de prendre du recul, de dédramatiser une scène, une situation une émotion, de manière semblable dans le réel.

Histoire de rire

25 Nous étions à Montlhéry, nous attendions une fête qui se préparait. J'étais en joie. J'ai plaisir de vous relater un de mes rêves survenu en complémentarité lors d'une période où mes énergies étaient basses. Derrière « Montlhéry », il y a mon grand-père (qui veille), avec lequel nous y allions, durant mon enfance, petit bungalow pour s'aérer des semaines citadines. C'était toujours une joie d'y partir, un moment de ressourcement. Le nom même porte le message « monte et rit ! ». Une fête se prépare, faisant référence à la fête à la tomate qui avait lieu en septembre chaque année et qui nous consolait ma sœur et moi de la fin des grandes vacances. Cette fête est donc synonyme de passage, de début de cycle... Avec beaucoup d'humour et de jeu de mots (à l'image de mon grand-père), ce rêve vient me donner confiance en l'avenir par des souvenirs du passé.

Le rêve est une « création » à la fois complexe de par sa logique non ordinaire et simple et dans le fait qu'elle reflète fidèlement le chemin de notre âme.

Ne pouvons-nous pas entendre certains rêves comme le déroulement d'une histoire ? Parfois, nous attendons la nuit prochaine pour découvrir l'épisode suivant. Une histoire, notre histoire nous est contée. Qu'il s'agisse d'un contenu manifeste qui décrit une situation du réel ou d'éléments plus originaux avec toutes sortes de symboles à relier. Les rêves nous amènent toujours à nous interroger. Pourquoi cet homme ? cette femme ? Ce drôle de lapin ? Ce pont qui semble se casser ?

Quatre Héros

Nous questionner, nous dynamiser, et si les rêves avaient pour objectif essentiel de nous mener à un but ? Pour servir qui ou quoi ? Et s'il s'agissait de remplir une mission, notre mission ? Gagner les combats, passer des épreuves et devenir le héros de notre vie¹³ ?

Être Héros, c'est avoir une place centrale, pour une quête honorable. C'est relever des défis (Hercule et les douze travaux). C'est s'engager dans un apprentissage (Pinocchio), c'est s'émanciper et se libérer (Blanche-Neige), c'est aussi faire preuve de courage (David et Goliath).

« Nous sommes des êtres spirituels vivants une expérience terrestre. » Teilhard de Chardin avec cette maxime, nous invite à nous relier à notre nature divine¹⁴ et tel Hercule dépasser les bas freins à notre expansion. Il gagne, en effet, l'immortalité et est accueilli au royaume des dieux par Zeus. C'est par une force exceptionnelle qu'il relève les épreuves qui semblent pourtant perdues d'avance : Il combat le lion monstrueux, frère du sphinx de Thèbes en l'assommant de sa massue et l'achevant par strangulation. Il tue l'Hydre de Lerne en utilisant le feu. Il rapporte un sanglier vivant en le faisant prisonnier par de grosses chaînes. Il ramène une biche aux bois d'or en la blessant d'une de ses flèches. Il abat les oiseaux dévastateurs après les avoir affolés par un grand bruit. Il nettoie les écuries d'Augias en détournant deux fleuves. Il attrape le taureau qui ravage la Crète à la seule force de ses bras. Il dompte les quatre juments du roi Thrace. Il emporte la ceinture de la reine des Amazones par une simple discussion. Il rapporte les bœufs de Géryon, bête à trois têtes après l'avoir transpercé par trois fois de ses flèches empoisonnées par le sang de l'Hydre vaincue en seconde épreuve. Il regagne la surface de la Terre après avoir vaincu Cerbère, le chien à trois têtes, gardien des enfers. Pour cette épreuve, il se fit initier auparavant aux mystères d'Eleusis créés par Déméter pour parvenir serein dans l'autre monde. Il fait cueillir à Atlas, trois pommes d'or dans le jardin des Hespérides, nymphes du Soir qui

¹³ Joseph Campbell, *Le Héros aux mille et un visages, Etude Poche* (1949)

¹⁴ Christine André, *Au fil des âmes, JMG Editions*, (2022).

gardent le jardin des dieux. Voilà bien des épreuves et des monstres face auxquels Hercule, demi dieu, fût vainqueur.

L'Hydre est une sorte de dragon à sept ou neuf têtes qui repoussent incessamment. De même, le pommier des Hespérides est gardé par un dragon immortel à cent têtes, enroulé autour du tronc. L'image du dragon n'est pas sans rappeler celle du serpent mais sur un plan plus magique, plus archaïque. Il est souvent gardien de lieu sacré. Combattre son ou ses dragons intérieurs, ne serait-ce pas affronter les « monstres » en Soi ? Quand une « bête » apparaît dans nos rêves, quand un « monstre » intérieur se fait voir, ne pouvons-nous pas activer notre force Herculéenne ? Combattre ou concilier avec vos monstres – ombres- pour trouver la paix et en faire une force, une fois que vous les avez identifiées. Voilà peut- être quel type de héros certains de vos rêves vous invitent à être ?

26 Une jeune fille cauchemarde de manière récurrente et ce depuis de nombreux mois « Des monstres me poursuivent, je cours, je cours mais ils sont toujours là » Elle se réveille tourmentée et a bien du mal à se rendormir. Les monstres évolueront certainement dans les prochains rêves, prenant une forme plus précise, comme un personnage ou une connaissance, une fois que la rêveuse aura accueilli l'idée que ces monstres sont des parts d'elle qui la poursuivent et l'amènent à certains moments à être dans un état émotionnel « bas ». Pourrait-il s'agir de parties dépréciatives ? De manque de confiance ? De peur en l'avenir?... Ces monstres, étymologiquement, « ceux que l'on montre, du doigt » restent au contraire dans l'ombre mais n'en sont pas pour autant inactifs sur la scène du réel. En tant qu'Héroïne de son histoire personnelle, Cette jeune fille saura se retourner et trouver la force de les affronter.

Pinocchio, plus naïf, est un héros, qui fait de ses expériences une richesse. Expérience qui est chère aux yeux de C.G. Jung quant au processus d'individuation.

Pinocchio, petit pantin de bois, devient un enfant réel, il s'incarne, transformé par la fée bleue du fait qu'il a su murir et se responsabiliser au fil de l'histoire jusqu'à se retrouver dans le ventre de la Baleine. Matrice, qui lui permet de se retirer du monde avec son

créateur, son père Gepetto. Semblant être la fin pour eux, c'est la ruse de la marionnette et l'usage du feu qui leur permet de sortir de la baleine et des eaux agitées pour débiter une nouvelle vie où Pinocchio est plus Sage.

Vous-même, vous êtes-vous déjà retrouvé, seul, face à vous-même dans un rêve ? Au milieu de nulle part, un désert, une grotte, qu'est-ce que ces lieux peuvent vous suggérer ? Un recueillement ? Une introspection ? Un nouveau départ à envisager ? Le héros est aussi celui qui sait écouter ce qu'il se passe en lui alors qu'il vit des expériences tumultueuses, douloureuses. « Qu'est-ce que la vie nous enseigne, qu'ai-je appris de cette expérience, en quoi est-elle un maillon, une graine indispensable à ma croissance ? »

Les rêves dans leur récit, apportent parfois, la réponse à ce questionnement et un soulagement. ***27 Il y avait une maquette carrée avec trois maisons ou bâtiments sur le côté. Avec un bambou de petite taille, je prenais juste une petite excroissance sur le côté. Sachant que le bambou croit très vite, je le plantai sur le socle en craignant que la croissance rapide ne le fissure.*** Le rêveur est en architecture, d'où la maquette qui est son domaine. En béton, elle lui rappelle d'ailleurs sa première année d'études. De la même façon j'accueille les rêves d'un homme, ancien professeur de mécanique voiture, passionné et la majorité de ses rêves tournent autour de cette thématique. Ou encore un jeune qui adore les accessoires de mode qui apparaissent régulièrement dans ses rêves. Nous touchons alors la singularité du rêve. Tout est ensuite question de trouver le sens caché en le questionnant sur la technique, les mots utilisés, les détails, les souvenirs ou envies ... Ici, la maquette est « un projet », le carré évoque une base plutôt stable et régulière. Le bambou, pousse extrêmement fertile, planté dans le « dur » laisse envisager un futur bébé dans le réel ? une peur de la lassitude (fissure) au fur et à mesure des années de l'expérience grandissante ? Sur le plan symbolique il est une représentation de ce qui est en train de croître intérieurement chez ce rêveur. Son rêve lui signifie qu'il a le super potentiel pour son devenir. Le chapitre « Union des contraires » illustre cette notion de dualité qui tend à s'harmoniser.

Que fait Blanche Neige en tant qu'Héroïne ? Pas grand-chose à première vue ! C'est la méchante sorcière jalouse qui veut la faire tuer. Et c'est le chasseur qui l'épargne et la laisse s'échapper. Ce sont les nains qui l'accueillent et lui offrent le logis. C'est de nouveau l'horrible sorcière, déguisée, qui l'empoisonne en lui faisant croquer la pomme et elle la croque ! Et c'est le prince qui lui fait le baiser salvateur ! Alors que fait Blanche-Neige ? Est-ce vraiment elle le héros de l'histoire ? Et si sa force était dans le « laisser advenir », « laisser grandir » ! Elle se laisse guider par les aléas de la vie. Elle échappe aux désirs de mort du côté du mal, la sorcière. Elle sait rebondir, alors que le chasseur lui laisse une chance de vivre. Elle trouve en effet, une maison avec sept nains et se fait aimer d'eux en devenant une vraie petite ménagère et surtout petite mère. Tous ces personnages représentent des espaces internes à Blanche-Neige, pulsion de destruction, « masculin », au sens énergie masculine, active, puissant face à un féminin, au sens énergie féminine passive, vulnérable et élans de vie tels des enfants intérieurs. Certes elle se laisse duper par l'apparence de la sorcière, transformée en femme âgée misérable ; mais ce n'est pas la première à se laisser tenter à croquer la pomme ! Tout cela pour préparer l'arrivée d'un prince, masculin bienveillant, énergie apprivoisée...

Blanche-Neige se laisse façonner par les expériences de la vie. Ce « laisser advenir », emprunté à C.G. Jung, est le mouvement le plus sûr vers l'évolution du Soi : passer par, dépasser, laisser partir, se confronter à, accueillir, laisser mourir...réinventer ; voilà le dessein de notre âme...que nous entrevoyons dans nos rêves en revêtant des personnages et en vivant multiples péripéties.

Peut-être avez-vous déjà vu un carrefour, lieu giratoire où il nous faut prendre une décision de chemin ou bien tourner jusqu'à finir par s'engager sur une route plutôt qu'une autre.

28 Je suis en bicyclette, j'arrive à un carrefour il y a trois routes. Je vais peut-être faire le tour et repartir sur mes pas ?

29 Je fais mes courses au Carrefour. Je ne sais pas quoi prendre pour le repas du soir.

Ces rêveurs sont tous deux à un moment opportun de leur vie, où ils ont à faire des choix. Sur le plan du réel dans le premier, il peut s'agir de décider d'un lieu où aller travailler, vivre, déménager mais sur un plan interne, du Sujet, nous entendons bien que son libre arbitre est présent. A lui de définir où il souhaite dépenser de l'énergie dans sa vie (à la force de ses jambes, bicyclette faisant écho à un temps ancien de son adolescence). Dans le second rêve, un jeu de mots apparaît avec l'enseigne de magasin. Sur le plan de l'Objet, le lien est fait avec les tâches quotidiennes qui demandent beaucoup d'investissements alors que sur le plan du sujet, la question qui se pose est : De quoi vais-je me nourrir -intellectuellement-psychologiquement-spirituellement- à présent ?

Dans ces rêves la notion de « libre-arbitre » est mise en évidence. Des chemins se proposent, le personnage- la persona-se définit. Notre expérience terrestre est jalonnée de ronds-points : « Il n'y a pas de mauvais choix. »

Cette phrase a été donnée en réponse à une femme qui se posait de nombreuses questions pour sa vie, par son père défunt. L'énergie d'Amelio s'invite un matin, au moment où je m'ouvrais à la journée à venir. Je ressens une légère pression sur la tempe droite qui s'intensifie à mesure que j'y porte une attention « vide d'attente », un petit point noir sautille devant mes yeux. Une présence est là. La fréquence ajustée me permet d'avoir un contact plus prononcé lorsque je me mets en lien avec ses filles pour leur dire que leur père est à leur côté. Je leur passe quelques mots qui font sens dans leur vie.

Ce sont dans des moments de « creux », comme lorsque je suis en voiture, que ces contacts inopinés se produisent. Les « défunts » usant de stratégies rusées pour me faire comprendre qui ils sont. Ce fut le cas pour un oncle qui semble me parler de sa fille habitant loin de la région et qui n'a pas encore d'enfants. Au moment où je reçois cette information, mon mental commence à s'activer en se demandant s'il s'agit bien de Robert ? Au même instant un sms arrive sur mon téléphone (synchronicité), d'une patiente du même prénom que sa fille. J'apprendrai, avec joie, deux jours plus tard qu'elle attend un bébé. Ces défunts, sur une autre fréquence, nous accompagnent

et certains, selon ce que je comprends de ces partages, deviennent des guides familiaux¹⁵ .

Pour terminer cette partie sur le héros, je vous propose le mythe de David, combattant Goliath en faisant preuve d'un courage extraordinaire et d'une immense Foi. En apparence, rien ne le suggérerait vainqueur ! Il part confiant avec son bâton et ses pierres affronter le Géant Goliath, qui le sous-estime. C'est entre les deux yeux qu'il tire son projectile et couche son adversaire. Dans ce récit biblique, rien ne sert d'avoir de gros bras et d'être imposant ; l'important est l'audace, la confiance et un peu de malice tout de même. Le héros est le personnage qui risque sa Vie. « Oser sa vie », « Vivre sa Vie », ne serait-ce pas alors une des qualités principales d'un héros ? Alors que le carrefour invite à une direction, la notion de « saut » peut aussi apparaître dans les rêves. Avez-vous déjà rêvé d'un saut en parachute, d'un saut à l'élastique, d'un plongeon (Pinocchio) saute dans la mer, avant de se faire avaler ! Le « saut » sera différencié d'une chute. Il est choisi, conscientisé, elle, est consécutive d'un non choix au préalable. La vie nous pousse alors...

En résumé, un héros, personnage à qui l'on prête un courage et des exploits remarquables dans la mythologie, se bat, trouve des compromis avec des monstres et démons intérieurs. Il apprend par expériences, épreuves extérieures, et laisse évoluer l'expérience intérieure à son rythme. Pour cela, il est confiant en la Vie et « laisse advenir » tout en usant de son libre arbitre, responsabilité, capacité à répondre, par ses engagements. Il surmonte les difficultés, fait de ses blessures des forces pour se relever des chutes ...

Deux héros de ma vie

Les deux rêves qui suivent évoquent deux héros, et chacun à leur manière ils débutent leur vie terrestre avec éclat :

30 Il était en train de mourir et je ne pouvais rien faire, juste le prendre dans mes bras ! Et en même temps je voyais ses dents, celles qu'il montre lorsqu'il sourit largement. Ce rêve, sur le plan du réel me ramène à une nuit terrible à l'âge des trois ans de mon fils,

¹⁵ A venir : *Souffleurs des étoiles : les guides familiaux*, Cécile Brun-Beney

porteur d'un handicap, où il faillit perdre la vie, agité par une crise d'épilepsie interminable. Secouru et transporté, un sentiment d'impuissance m'enivra pour laisser place, étonnamment, à la gratitude quelques temps (mois) plus tard, me rappelant combien un sourire partagé vaut une éternité. Ce héros a trouvé son Or : Sourire à pleines dents. Ce rêve porte une valeur d'enseignement quant au fait que de manière individuelle comme collective, la Vie et la Mort sont deux sœurs inséparables.

31 Je vois un bébé, je crois que c'est Martin. Mais il est en position allongée comme le bouddha allongé de Thaïlande. J'ai fait ce rêve deux jours avant d'accoucher de Martin et Antonin. Je l'entends comme un rêve prémonitoire, préparatoire, étant donné que jumeaux, ils étaient prématurés, la date ne pouvait être un réel indice pour leur arrivée. Sa position relax et zen avait valeur de m'apaiser et cette image lumineuse est ancrée dans mon cœur. Ce héros a trouvé son Or : La force tranquille. Ce rêve invite sur le plan individuel comme collectif à accueillir notre nature Bouddha, et la Paix qui loge en nous.

Et douze ans plus tard, voilà une des images nocturnes de « ce petit bouddha » dans un de ses rêves qu'il me raconte : **32 On arrive à Milan et il y a une dame que je connais, menue très gentille qui lit beaucoup et qui sourit tout le temps.** Il y a au moins mille ans que cette âme voyage, véhiculant une énergie yin, discrète, bienveillante, cultivée et « bienheureuse ».

Quel type de héros se présente dans mes rêves ?

Quels choix se proposent à moi ?

Quelles forces intérieures m'y sont révélées ?

Inconscient/ Individuation

Inconscient et Archétype

33 Je suis dans une forêt, je marche et je vois un banc où une femme est assise et me regarde.

Voilà le rêve d'une jeune femme à notre deuxième rencontre. Ensemble, nous avons questionné la forêt, le banc, la femme assise et elle-même au sein de ce rêve. La première chose parlée par la rêveuse est cette femme qui la regarde assise, « un peu comme vous ! » me dit-elle. Cette révélation nous permet d'appréhender la forêt comme l'espace inconscient dans lequel la rêveuse s'aventure avec nos rencontres. Elle associe l'idée du banc au square dans lequel elle allait enfant jouer alors que sa mère assise la regardait. Un peu plus tard à partir d'autres images oniriques- d'où l'intérêt de noter les rêves pour y revenir par la suite- nous revenons sur ce rêve de départ et elle l'entend sur le plan du sujet. Cette personne qui la regarde n'est que le reflet d'une partie d'elle-même qui peut observer dans son inconscient et regarder les parties en elle qui savent jouer comme un enfant, les parties animées vivantes.

L'inconscient se représente parfois comme une forêt, un petit bois et les qualificatifs qui leur sont attribués donnent informations sur la projection que nous en faisons. Est-elle sombre, pleine de champignons, arrivez-vous à une clairière où la lumière traverse ? Dans la même idée, les grottes, les cavernes invitent à plonger dans les profondeurs. Peut-être y avez-vous vu un ours qui hiberne, un lièvre dans son terrier ? Un homme préhistorique ? Éléments qui invitent tous au mouvement d'introspection, comme la carte de l'Hermitte dans le Tarot. Par la lampe, la conscience, nous faisons Lumière sur ce qui s'y trouve. Un trésor peut être ? Votre trésor intérieur. Introspection rime bien alors avec exploration. Écoutons un extrait d'Ali Baba lorsqu'il arrive dans la caverne :

« Ali Baba s'était attendu à voir un lieu de ténèbres et d'obscurité, mais il fut surpris d'en voir un bien éclairé, vaste et spacieux, creusé en voute fort élevée à main d'hommes, qui recevait la lumière du haut du rocher par une ouverture pratiquée de même »

34 Je rentre dans l'église, j'avance jusqu'à l'autel. Les larmes se mettent à couler, je ne sais pas pourquoi ; je lève les yeux et me laisse transpercer par la Lumière provenant des vitraux. A mon réveil, raconte la rêveuse, je prends conscience du chemin parcouru toute ses années et me réjouit d'être en Vie. Je décide de ne plus me laisser abattre par l'obscur et de regarder ce qui est beau et lumineux.

35 J'étais sur un bateau. Nous étions nombreux, nous sommes des pirates. Je crois que c'est moi le Chef. Je monte sur le mat et pointe la direction à prendre. Il y a comme une idée de partir à l'aventure à la recherche d'un trésor. Ce rêveur résume formidablement bien le dessein d'une âme, l'Aventure, la recherche du Trésor. Les moyens employés nous sont propres, son déguisement préféré d'enfant était le pirate !

Poursuivons sur l'idée de la grotte, de la caverne. Réside en chacun de nous un homme préhistorique qui a certainement dessiné ou peint sur les murs de ces habitats. Les dessins de chevaux sont nombreux sur les parois. Il n'est pas rare de retrouver cet animal, image archétypale, dans les rêves. Douée d'une énergie propre elle s'inscrit dans la mémoire de l'humanité. Ces images universelles amènent à parler le lien entre les individus, un lien « au-delà d'un héritage » inscrit dans une mémoire collective et de l'ordre de l'instinct. Le cheval, comme le chien, est dit « psychopompe », c'est-à-dire qu'il est guide, médiateur sur le chemin qui mène à l'invisible. De nombreux héros sont guidés par leur cheval doté d'une grande clairvoyance. Bouddha, par exemple, quitte son royaume sur un cheval blanc. Le char d'Apollon est tiré par des chevaux, de même le mythe de Pégase, cheval ailé, partage des traits communs avec d'autres histoires. Vous-même quelle relation entretenez-vous avec le cheval dans le réel comme dans l'imaginaire ? Est-ce une image qui vous impressionne, qui vous inspire la puissance ?

36 A cheval, sur un étalon je fais du saut d'obstacles. La rêveuse n'est pas cavalière, le terme étalon la fait sourire, elle dit utiliser ce terme pour un bel homme. Ainsi, elle révèle d'emblée un sens caché derrière la figure puissante du cheval. Elle envisage une vie amoureuse plus active. Sur le plan du sujet, ce rêve propose à la rêveuse qu'elle retrouve sa puissance interne et qu'elle dépasse, surmonte tous les obstacles.

37 Je suis au cours d'équitation, une copine tombe de son cheval, elle lui arrache le cœur par vengeance. La rêveuse est interloquée par l'acte de vengeance de la copine. La copine semble bien être un miroir d'elle-même, et la rêveuse fait rapidement le lien avec sa rupture amoureuse récente. Le rêve l'amène à reconsidérer son état émotionnel quant à sa fin de relation qu'elle n'a pas digérée, « il m'a laissé tomber comme ça ! » et cette séparation lui a arraché le cœur.

38 A la porte, un cheval m'accueille en faisant une révérence. Je monte dessus et avance dans le long couloir jusqu'à une autre porte. Une fois ouverte je me retrouve dans le corps d'un chevalier, je sens l'armure lourde que je peine à porter. C'est une énergie féminine. J'ai un gant à une seule main. Je regarde la scène devant moi, il y a des corps partout, ils sont tous morts. Je pleure devant le désastre. C'est une scène après combat. Je m'agenouille au sol et lève les yeux au ciel, je comprends que j'ai été épargnée. J'ai dans ma main une épée que j'aurai tendance à appeler glaive Le cheval me guide de nouveau jusqu'à la sortie. Lors d'une journée avec Dominique Vallée¹⁶ et Carole Barbier Raimbault¹⁷, ce contenu a fait surface lors d'une méditation pour consulter les annales akashiques. Certes il ne s'agit pas d'un rêve nocturne, mais provenant d'un état de conscience modifié, il est de même nature. Ainsi, l'image du cheval, majestueux apparaît comme gardien de ce savoir ancestral. Il me guide. Parlé avec le groupe, un lien avec l'histoire de France est proposé, en évoquant l'image de Jeanne d'Arc. De nombreux éléments l'y ramenant, énergie féminine sous l'armure, l'épée, le champ de bataille et le lien au ciel. Le gant à une seule main fait référence au respect au roi... Et pour sourire, un feu de poubelle s'était déclaré

¹⁶ Dominique Vallée, *Le long chemin, 2003-2023*, JMG (2024).

¹⁷ Carole Barbier Raimbault, *Retrouver son chemin d'âmes avec les annales akashiques*, JMG, (2024)

juste en face de la fenêtre, avant le temps méditatif. Porteur d'un message pour cette vie actuelle, j'entends « Il est temps de te délester de ton armure, de lâcher les armes », « le combat est terminé ». Echos multiples, sur le plan sociétal comme d'un point de vue personnel.

Petit aparté de synchronicités sur Jeanne d'Arc : A mon retour, je lus *Fantaisies guérillères* de Guillaume Lebrun, que l'on m'avait offert un mois auparavant sans que je m'aperçoive du thème, Jeanne d'Arc dans toute sa splendeur. Je m'amuse à considérer le fait que j'ai passé mon enfance à Montrouge juste à côté de la porte d'Orléans. Que depuis ma chambre, j'entendais la cloche du repas de dix-neuf heures de l'école Jeanne d'Arc située en face de mon immeuble. Enfin, alors que je me promène peu de temps après, un groupe de personnes à une brasserie parle « de Jeanne d'Arc la pucelle » juste à mon passage. Tous ces éléments m'ont invitée à plonger dans les mystères du personnage et démontrent l'atemporalité de notre inconscient ainsi que son riche bagage fort d'enseignement. De vie en vie qu'elles soient antérieures ou parallèles, nous explorons les multiples facettes de l'âme humaine¹⁸.

39 *J'ai rêvé d'un chien marron qui était à mes pieds.* Le rêveur revient sur ces souvenirs d'enfance du chien qu'il avait enfant et de la complicité qu'il entretenait avec lui. « Mais il n'était pas marron ». « Là, il était marron, comme le vôtre ». Ma chienne Justice, est avec moi durant les rendez-vous, et même parfois à mes pieds ou aux pieds du consultant. Clairement, le rêve indique au rêveur que dans cet espace, dans cette rencontre il se relie à sa partie enfant, voire il crée une complicité avec cette partie-là de lui. Ce rêve est une illustration d'une écoute sur le plan du transfert, dans le cadre thérapeutique. La relation transférentielle étant le jeu interactionnel en évolution, du conscient et de l'inconscient entre l'accueilli et l'accueillant.

Ces deux images archétypales, chien comme cheval sont bien souvent gardiens, nous les retrouvons dans les mythes à l'entrée des portes, au lieu de passages...

¹⁸ Solweig, De Nonne Zen à Médium, Symbiose (2024)

De nombreux archétypes peuplent nos rêves et celui de la mère, relié à celui de l'anima est la première « forme » que l'homme donne à l'inconscient. La « grande mère » aux sources de la vie, prend plusieurs représentations : La Mère Primitive tel la Vénus Willendorf, la Mère dans l'action comme Diane chasseresse, la Mère dans la sublimation, Isis allaitant Horus, la Mère Sage, comme la Déesse Sarasvati, de la sagesse, mythe hindou.

Quelles images de la « Mère » côtoyez-vous dans vos rêves. A chaque rêve, il s'agit de parler la mère sur le plan du réel et la Mère sur le plan de l'Objet, c'est-à-dire la représentation mère.

40 Je me promenais avec ma mère sur un marché, je criais, hurlais derrière elle, et elle ne se retournait pas, comme si elle ne m'entendait pas. Cette jeune fille revient sur la relation à sa mère dans le réel et les attentes qu'elle a quant à son mal être, les besoins d'être entourée. Et sur le plan du Sujet, la représentation Mère est celle qui maternelle, qui entoure (attentes) mais dans la psyché de cette jeune fille le mal être reste derrière, et elle n'a pas encore accès à cette partie « Mère » d'elle-même qui prend en considération ses états émotionnels. Le « marché » peut être entendu alors comme l'espace interne de « transactions », « d'échanges ». Quel est le coût pour cette jeune fille de reconnaître sa souffrance ?

Processus d'individuation

C. G. Jung propose d'assumer ses souffrances sans les éviter.

41 Nous visitons une immense maison au bord de la mer. Une chambre de bébé, d'un bébé mort à dix-huit mois. Il faudra changer le berceau. Voilà un rêve que je fais dix-huit mois après ma « fausse couche » dans le réel. Il m'invitait à revisiter cet espace (immense en moi) de la perte. Il est pour autant tourné vers l'avenir car il est question de mettre un autre berceau, sous-entendu pour un autre enfant à naître. Ce rêve est thérapeutique, car là, où dans la société, la fausse couche est passée sous silence car « commune », dans le ventre maternel, se vit l'absence, le manque, le vide, alors l'image du berceau vide valide l'expérience de mère en deuil. Il représente aussi la notion de cycle. Ne l'ayant pas nommé dans les premiers temps, ce n'est que des années après, que j'eus l'information que son

prénom était Benoît. Benoît, comme un protecteur. Ce rêve m'interroge sur le fait de porter en troisième prénom celui d'une cousine décédée bébé. J'ai été « nommée » pour porter la mémoire de cet enfant, le prénom étant composé, c'est presque comme si j'avais quatre prénoms.

Quels prénoms portez-vous ? Quelle histoire ont ces prénoms ? Quelles places ont-ils dans votre vie, dans vos choix ? Peut-être un jour vous révélera un impact dans le déroulé de votre vie en lien avec ces usages.

Pour le psychanalyste, La tour est à relier à une élévation et elle est le symbole du processus d'individuation. Cette dernière s'élevant dans les cieux, du monde terrestre au monde céleste.

42 Je suis dans un grand bâtiment, je ne sais pas ce que c'est. Il y a des escaliers qui n'en finissent pas, je monte, je monte, je me sens fatigué mais je sais que Sophie est déjà en haut. « Sophia », la sagesse attend ce rêveur une fois l'ascension faite. Ce rêve lui dit « garde courage », « elle », partie de lui qui le complète est déjà arrivée, c'est donc possible, les efforts ne sont pas vains.

Les arbres ont de même cette valeur ascensionnelle. Petits, grands, fruitiers ou persistants, ils répondent tous à un axe primordial vertical. Enracinés dans la Terre (monde souterrain, des profondeurs), ils croissent vers le haut, le tronc (à la surface) puis le feuillage jusqu'à la cime attirée par la lumière. Avez-vous croisé des types d'arbres particuliers dans vos rêves ? Le cerisier, l'olivier, le pommier ? Peut-être est-ce un vrai verger qui vous invite à goûter ces fruits. Ou bien est-ce un sapin, un laurier, à épines et feuilles persistantes, symboles d'immortalité.

Un jeune homme raconte ce rêve alors qu'il se trouve dans un moment de déception quant aux relations avec ses camarades. Souvent seul, il se montre maladroit dans ses paroles. ***43 Je monte à un arbre et je m'installe sur une branche. Au début j'ai peur qu'elle craque et ensuite je suis bien. Je regarde au loin, c'est beau, comme un petit village de Playmobil.*** Le rêveur se souvient par ce rêve de quand il était enfant qu'il grimpait aux arbres, sans peur. Nous faisons du lien avec son insouciance à retrouver, la vie lui paraissait

simple avec ses Playmobils ! (Scènes de vie « pour de faux ») Le rêve l'amène à « prendre de la hauteur » sur son arbre, et de « voir plus loin » et de se détacher des difficultés du quotidien (Terre) sans « craquer » de ses lourdeurs. Il lui rappelle qu'une partie « enfant libre », puer, vit en lui.

L'arbre symbole de vie en perpétuelle évolution, invite à considérer le cycle mort-régénération et vous propose d'expérimenter la permanence.

44 Un grand sapin, un pendule accroché au sommet tourne fort ; il est chargé énergétiquement. Le sapin est un arbre ayant pour particularité d'être persistant puisqu'il ne perd pas ses épines. Il évoque, en plus de sa majestueuse droiture, la notion de permanence. Ancré, il porte à son sommet-le point plus haut- un pendule qui tourne. Celui-ci s'appuie sur la solidité du sapin pour un mouvement rapide et « chargé ». La rêveuse comprend que grâce à sa « posture » interne, suite à son long chemin (la hauteur du sapin témoignant du temps passé), son « pouvoir » énergétique est activé. L'association autour du pendule l'amène à considérer la place qu'elle souhaite donner à sa pratique énergétique. Ce rêve marque un tournant dans la vie professionnelle de la rêveuse qui s'engage alors avec confiance dans le spirituel. Intérieurement, le passif et l'actif, féminin et masculin s'équilibrent harmonieusement.

45 Je tiens mon chien en laisse, nous montons à une cabane primitive dans un arbre. Voilà une invitation à visiter ce qu'il y a de plus primaire, archaïque. La laisse permet la canalisation des pulsions, des instincts pour cet état des lieux.

46 J'ai rêvé d'un arbre avec la tête en bas. Il était à l'envers. Ce rêveur débute alors un chemin de thérapie, il note dans ses premiers rêves celui de cet arbre renversé. Echo à l'arbre de vie et rappel que la vie vient du Ciel et pénètre la Terre. C'est en bas que se dirigent les branches, et les racines se trouvent en haut. « Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut, et ce qui est en haut est comme ce qui est en bas, pour faire les miracles d'une seule chose, ...il monte de la terre au ciel et derechef, il descend en terre et il reçoit la force des choses supérieures et inférieures... » extrait de la Table d'émeraude.

Je recueille dans mes rêves les archétypes présents, pour les écouter tant sur le plan de l'objet que sur le plan du Sujet.

Ils diffusent une énergie du point de vue individuel comme collectif.

Jardins intérieurs

Nous parlions de lumière auparavant, comme un « but » de l'individu. « Faire lumière sur... », « Mettre en lumière... », les rêves nous y aident.

Des fleurs¹⁹

Ainsi, des images de jardins sont souvent rapportées. Contenus oniriques qui invitent à se recentrer, à plonger dans une partie intime de soi-même. Jardin intérieur, reflet de notre Être, il nous guide sur le chemin de l'individuation afin d'intégrer toutes les originalités de notre âme. Comment se présente le vôtre ? Attend-il d'être défriché ou affiche-t-il de bons et beaux fruits juteux ? L'herbe y est-elle « folle » ou est-il arrangé selon la symétrie des jardins à la française ?

Le premier rêve, de cet ouvrage est celui du jardin paradisiaque. J'y cueille des fleurs de toutes les couleurs. Superbe représentation de la diversité de l'âme humaine. Les fleurs dans la même idée de l'arbre, nous présente le cycle de la vie, de leur germination à la floraison.

47 Il pleuvait. Je me rendais chez le fleuriste du village de mon père. Je le cherche longtemps, ne me souvenant plus où il se trouve. Il n'y a qu'un seul type de fleurs à vendre. Ce sont des pensées. Elles sont de toutes les couleurs. Je ne sais pas lesquelles choisir. Alors j'en prends une de chaque. Je repars avec mes fleurs et je les mets dans le coffre. Alors que j'étais à pied pour y venir, j'ai une voiture maintenant. C'est une twingo.

La situation de départ du rêve est « sous la pluie », soit une situation inconfortable et faisant écho pour la rêveuse aux larmes. Elle va chercher des fleurs, nous ne savons pour quoi mais elle associe pour

¹⁹ Petit détour sur les fleurs de Bach, élixirs aidant à retrouver un équilibre émotionnel : Aurore Gauthier, Accompagnement émotionnel, Vaudrey (39).

les « mettre sur la tombe de mon père ». Les seules fleurs disponibles sont « les pensées ». Ce nom parle de lui-même, le rêve met en avant que la rêveuse par les pensées se relie à lui. Et elle dit : « J'essaie de ne pas y penser, ça me fait trop de mal. Dans « pensées », nous entendons « panser », ses blessures. « Elles sont si belles, colorées, que je ne peux pas résister ! ». Elle en achète une de chaque couleur, multiplicité de souvenirs avec lui et sur le plan de l'objet, accueillir les couleurs variées d'elle-même, caractère, émotions... Elle repart en « Twin-go ». « Twin » en anglais signifiant jumeau, « go », on y va ! La rêveuse est invitée à accepter la dualité interne, laisser cohabiter en elle sa tristesse et ses joies aux « pensées » des beaux souvenirs.

Au-delà de la symbolique des fleurs, selon leur nom, contenu manifeste, un indice sur le contenu latent vous est donc proposé. Ainsi pouvons-nous entendre- après avoir fait vos propres liens à ces fleurs, sens toujours prioritaire, Le houx comme la fleur se rapprochant de la symbolique de Noël (naissance), le gui parasite qui évoque pourtant la chance, tout particulièrement en s'embrassant dessous. La pensée parle d'elle-même et la véronique de par son étymologie « vrai » « icône » évoquera la fidélité. Par condensation, l'usage de ce prénom aussi dans un rêve se rapportera à cette idée, « l'authentique image ». Ce même mécanisme pour la marguerite, « perle » en latin, pour un caractère précieux et pur. La rose comme le prénom parlera d'amour Le lilas peut être abordée comme la fleur aux papillons donnant du sens à un processus de métamorphose en cours....

C'est à Giverny, jardin du peintre Monet que je me suis émerveillée à dix ans, de ses couleurs enivrantes. Une photo de la classe, sur le petit pont japonais, a immortalisé l'innocence de nos jeunesses. Souvenir inscrit qui me ramène à Arnaud, ami envolé dans la quarantaine. Ami qui, lors de son passage, sur l'autre rive est venu me souffler une prière qui m'accompagne lors des séances énergétiques. Ami, qui, quelques temps plus tard me proposait, lors d'un séjour à Montrouge, d'offrir à sa mère un pommier d'amour. Arnaud n'est jamais bien loin : curieux, perspicace et plus que dynamique !

Les eaux²⁰

Des ponts suspendus au-dessus des eaux ont valeur de passage. S'interroger sur leur forme peut être bien utile pour le rêveur. Est-il en pierre, en bois, en bon état, en train de se casser ? A quoi ressemblent les eaux qui se trouvent dans vos rêves ? L'eau est entendue comme une source de vie, un moyen de purification. Elle peut, sur le plan du sujet être rapprochée de la vie spirituelle du rêveur. Idée de régénération, tel le symbolisme du baptême dans certaines traditions.

D'un point de vue individuel, l'étendue d'eau sera souvent délimitée dans le rêve : une mare, un étang, un bassin, une piscine à la différence du collectif où l'eau s'étend parfois jusqu'à l'horizon avec la mer et l'océan. Comment « la montée des eaux » peut-elle être rapprochée d'un état psychique « qui se noie ». Les rêves de déluge et d'inondations nous mènent à la même idée, sur le plan du sujet, un débordement émotionnel, un trop plein.

Dans une dimension sociétale, C.G. Jung raconte dans Ma Vie, l'un de ses rêves, « grand rêve » prémonitoire, présageant la seconde guerre mondiale :

48 Je vis un flot immense recouvrir tous les pays de plaines septentrionaux, situés entre la mer du nord et les Alpes. (...) Une catastrophe épouvantable venait de s'abattre. Je voyais d'immenses vagues jaunes, les débris des œuvres de la civilisations flottant et la mort d'innombrables milliers d'humains (...)

Les animaux aquatiques

Dans ces eaux de jardins, des animaux aquatiques apparaissent parfois. La tortue, qui porte en guise de carapace un mandala, symbole d'unité. La rétractation de sa tête pourrait alors suggérer un mouvement d'introspection en son for intérieur. La grenouille nous invite-t-elle à accueillir la métamorphose en cours et intégrer l'énergie masculine du prince ?

²⁰ Petit détour sur les travaux de Marc Henry (1958 -2024), chimiste, spécialiste matériaux, eau et physique quantique. A écouter sans modération : Canon du bonheur au diapason de l'eau (429,62Hz).

En parallèle de la notion d'anima, archétype féminin, particulièrement à l'œuvre dans l'inconscient de l'homme selon C.G. Jung, se trouve l'animus dans l'inconscient de la femme. Le prince en est une représentation de cet archétype structurant.

Les poissons présents dans les rivières, les mers et océans nous proposent la fécondité et la richesse de notre psychisme et de notre être.

49 Je jouais avec un orque comme avec un dauphin.

Voilà un rêve qui montre combien la pulsion d'agressivité représentée par l'orque est apprivoisée. Un retour sur la présence des dents est fait et l'amplification du symbole du dauphin amène la rêveuse à faire du lien avec un autre rêve où le prénom « Delphine », « dolphin » apparaissait. La rêveuse s'achemine vers le domptage de ses pulsions pour une paix intérieure avec toutes les amplifications faites autour du « dauphin », cétacé particulièrement proche de l'homme.

Délimitations

Les jardins de nos rêves ne sont pas toujours accessibles aisément, ils apparaissent parfois délimités :

- « derrière un village », soit ce qui se trouve un peu plus loin dissimulé. Le village en écho à la notion de « persona », place et rôle que l'on a « sur la place publique » face aux autres.
- « Derrière une porte », soit ce qui est abordable, une fois que nous avons trouvé la clé, passé des étapes. La porte ayant valeur de passage.
- « Entouré de hauts murs », soit lorsque nous avons trouvé les moyens de ne pas se laisser limiter par les murs apparents (creuser, sauter, abattre le mur, trouver un passage secret, faisant écho à se plonger dans nos profondeurs)
- « Une vue à l'horizon depuis une tour », soit lorsque nous avons pris de la hauteur, nous portons un regard sur ce qui était « invisible », « imperceptible » jusque-là.

Ces jardins sont donc des espaces « protégés », des espaces sacrés. Ils demandent de bons soins par leur caractère précieux. Ils nous invitent à se tourner vers une vie « intérieure », une idée d'éternité et de permanence que nous abritons. Les rêves de jardins pourraient être nommés « rêve racine ».

Je porte attention à la végétation présente dans mes rêves, elle est indice de mon état d'esprit, de ce que j'ai planté, de ce que j'ai à débroussailler, de ce que je récolte...

Kairos

Pour créer une continuité avec les jardins, je vous propose un petit détour sur l'image du tapis. Dans certaines habitations, il prend la valeur de jardin, en fonction des dessins avec lesquels il est orné. Chacun prendra alors une signification différente. L'image du tapis à un sens ascensionnel lorsqu'il s'agit d'un tapis de prière sur lequel le religieux se relie au ciel. J'ai beaucoup ri avec une rêveuse pour l'originalité de son rêve, qu'elle me raconte lors d'une de ses dernières séances de thérapie :

50 J'étais sur un tapis volant avec mon bébé-chat. Je laissais les autres en bas, je les voyais, comme des moutons. Je voyage longtemps et à la fin, je trouve une clé. Assise en tailleur sur son jardin ambulant, la rêveuse s'évade du groupe (moutons) ; comme en méditation, elle se détache de l'aspect terrestre, c'est par là qu'elle trouve une clé, (possibilité d'ouverture, une solution). Son voyage dure « longtemps » dit-elle. Cet indice temporel dans le rêve, permet à la rêveuse de « garder espoir », de « persévérer sur son tapis ».

La méditation est une pratique que je propose aux accueillis. C'est par elle que je vide « mon panier » comme je dis. Le panier peut être rempli d'émotions, de ressentis, de pensées, non forcément noires mais qui empêchent l'accueil du présent. Les cinq idéaux du Reiki, invitent à se libérer des préoccupations et de la colère. A accueillir la Gratitude quant à la Vie et aux rencontres, à respecter cette Vie sous toutes les formes qu'elle prend. Enfin, à tendre vers la Justesse et l'honnêteté envers soi-même comme envers les autres. C'est dans cette dynamique que je pratique la méditation, m'invitant à cueillir l'instant présent.

La temporalité dans le rêve a toujours une place de message. Voilà le rêve d'une jeune fille de 10 ans, très archétypal, comme fréquemment dans les rêves d'enfant :

51 C'est l'anniversaire de ma cousine, elle fait des préparatifs sur ordinateur et des invitations à l'aide d'un tableau déjà établi. Le jour de son anniversaire, nous allons dans la jungle et on se rend compte que les crocodiles nous suivent. Nous nous mettons à courir et dès qu'il y a un crocodile, une anguille, de gros crapauds on leur saute dessus en s'asseyant et nous faisons un jeu. C'est grâce à eux que j'avance. Je vois une lumière qui m'attire et qui recule au fur et à mesure que l'on avance. A un moment donné, je saute dedans et j'arrive dans un jardin plein de fleurs. Nous voyons des personnes en vélo qui passent et nous nous cachons pour ne pas qu'ils nous voient. Nous cueillons un bouquet de fleurs. Je fais un chemin au milieu, j'ouvre une porte et je me réveille. »

Ce rêve est une succession d'évènements qui s'inscrivent dans le temps : Préparatifs (préfixe pré- qui évoque un avant), jour de l'anniversaire (étymologiquement : qui revient tous les ans), et enchainement de péripéties jusqu'à la porte de sortie avec le réveil. Un temps linéaire, tel une vie humaine, peut être entendu, d'un début à une fin, de la naissance à la mort. Les préparatifs seraient entendus comme le temps de gestation, voir dans une dynamique spirituelle, les « à-venirs » pré-établis avant l'incarnation.

Les terribles animaux d'eaux « froides » représentent les angoisses qui se situent dans l'archaïque (dévoration, intrusion, mutation). Elle dit ne pas en avoir peur et comme elle saute dessus (et devient ainsi intouchable), elle s'approche doucement par le mouvement de la lumière. Belle illustration du compromis trouvé avec ses monstres intérieurs qui deviennent adjuvants. Le saut dans la lumière effectué, un autre monde s'ouvre à elle ; il marque un passage, une étape, une libération, elle ose. L'espace fleuri, éblouissant de couleur, prend une valeur d'interdit (elle se cache). Et elle se fraie un chemin jusqu'à la porte.

Sur le plan diachronique, ce rêve s'appréhende de la naissance à la mort avec les « avancées », dans la vie. Parlé sur le plan de l'objet, il invite la petite rêveuse à évoquer ses relations aux autres, sa maturité et son rapport à l'intimité. Alors que les opposés, la jungle (sombre et fermée) et les bêtes du monde dit chtonien, sous terrain, face au jardin lumineux et grandiose ainsi que les fleurs, proposent la

dynamique cyclique, cycle perpétuel. Sur le plan du Sujet, il est alors une belle représentation du processus d'individuation.

Souvent les rêves proposent deux lectures du temps : dans un même rêve ou sur une continuité de rêves nommée série de rêves. Vivre le Temps de deux manières différentes est représenté par l'énigme du Sphinx qu'Œdipe doit résoudre aux portes de Thèbes. La première, très connue, parle de la succession des moments de la vie : « Quel est l'animal qui a quatre pattes le matin, deux le midi et trois le soir ? » Œdipe répond l'homme face aux âges de la vie. De la jeunesse à la vieillesse, le temps se définit diachronique., Dans la mythologie grecque, Chronos, représente l'écoulement de ce temps passe-présent-futur. (A na pas confondre avec Cronos, qui dévore ses enfants et tente de stopper le temps, sa descendance).

La seconde énigme décrit un temps cyclique : « Quelles sont les deux sœurs dont chacune meurt pour engendrer l'autre ? » Œdipe répond la nuit et le jour. Opposés complémentaires, dualité sans cesse renouvelée, à la base du processus vivant, constitutifs de notre être.

Synchronicité et série de rêves

Un autre Dieu grec nommé Kairos est la représentation d'un présent au centre de l'individu. Dieu du moment opportun, de l'occasion, il fait écho à cette idée de Centre. Pour revenir au dernier rêve, le Kairos se situe au moment du saut dans la lumière, basculement décisif avec idée d'un avant et d'un après. Dimension temporelle, non pas définie par la montre, mais par un éprouvé, un ressenti, une intuition. Quand le temps intérieur rencontre le temps extérieur, Jung parle de « synchronicité » : « coïncidences qui surprennent, événement extérieur qui correspond à l'état psychique du moment ». Ces synchronicités nous font éprouver un « arrêt sur image », une suspension du temps. Une rêveuse me rapporte avoir rêvé de papillon. Elle trouve à son réveil un papillon dans sa chambre qui a dû y passer la nuit.

Dans le monde de la médiumnité, ces synchronicités sont troublantes, venant nous rappeler « simplement » la présence des « envolés à nos côtés. Lors d'un partage, j'accueille le beau-père « envolé » depuis peu de la personne. Après s'être identifié par son

caractère dynamique et son franc parler. Il « me montre » un sabre. La personne identifie d'emblée son beau-père qui lui avait appris à sabrer le champagne et comprend que le sabre sera le souvenir qu'elle gardera dans le réel de cet homme. Il termine en disant : « Je ferais des signes ». Peu de temps après elle me renvoie un message pour me dire qu'un cygne était venu sur la route alors qu'elle était en voiture. Synchronicité, signe qui ne peuvent que nous faire sourire et nous apaiser quant à la permanence du lien entre deux dimensions pas si éloignées l'une de l'autre.

Portons regard sur cette série de rêves effectuée dans une même nuit, série mise en évidence grâce à l'écriture de ces derniers.

52 Je suis au travail. J'étais en retard. J'allais acheter des timbres. Il y avait des embouteillages

53 Salomé trouve des baskets blanches dans mes vêtements, je lui donne alors que ma sœur veut une de mes vestes. J'hésite à lui donner, ça me fait quelque chose. »

54 Image de ma sœur qui a une déficience.

55 Mon autre sœur traite le jardin, contre les fourmis.

56 J'ai loupé le licenciement à 14h, c'est trop tard, j'en suis malade.

Les deux rêves qui encadrent cette série parlent de retard. La rêveuse fera du lien avec sa situation professionnelle dans le réel qui est en pleine évolution après des mois de souffrance au travail et sur le plan du sujet, le lien est fait sur « travail » intérieur effectué durant toute cette période. Le premier rêve évoque un moyen de communication par courrier qui prend du temps (à la différence des envois de mails rapides de nos jours), les embouteillages faisant alors écho au temps passé de stagnation. Salomé au sens étymologique, signifie « paix », une partie de la rêveuse est en paix et les baskets blanches, reliées au spirituel, sont les chaussures qui lui conviennent aujourd'hui pour le chemin qu'elle emprunte (se tourne vers une pratique spirituelle). Céder sa veste sera l'étape suivante et quitter pleinement son rôle qu'elle jouait au travail, comme dans sa vie. Nous faisons du lien avec la « persona ». Toutes ses sœurs sont les différentes parties d'elle-même qui cherchent l'unification. Une de ses sœurs a une déficience

et n'est donc pas autonome, une autre traite le jardin contre les fourmis, comme le mouvement de « nettoyage » effectué au travail, les fourmis sont travailleuses. Revenir à un jardin sans fourmi, serait aussi revenir à un jardin intérieur paisible où les plantes sont vigoureuses et non dégradées par les pucerons. C'est favoriser leur croissance. Enfin, le dernier rêve clôt la série en fermant une boucle, comme s'il n'y avait pas d'issue à cet enfermement. Ces rêves reflètent fidèlement le vécu interne de la rêveuse, aux côtés des belles avancées : « Est-ce que ça va se terminer un jour ? » Ses autres rêves ouvrent sur un avenir prometteur bien mérité.

Je porte une attention toute particulière à mes séries de rêves révélant un mouvement en cours.

Je souris aux synchronicités qui me montrent combien tout est relié dans la Vie.

Lire les chiffres

De nombreux chiffres et nombres apparaissent dans nos rêves. Je vous invite à les écouter sur les deux plans.

Le plan de l'Objet, dans la réalité comment ces chiffres vous font ils écho ? Correspondent-ils à une date de naissance, de décès, votre chiffre fétiche ? Peut-être est-ce un indice pour vous rappeler un moment de votre vie, un âge ?

Le plan du Sujet nous propose de les entendre dans leur dimension symbolique. Les concepts de la science des nombres, la Numérologie, nous guident.

57 Alors là je ne sais pas, il y a un tas de chiffres comme des codes à déchiffrer, je ne sais ce que cela veut dire ? Comme de bons élèves, la rêveuse et moi avons repris la série de chiffres, les uns après les autres, en les amplifiant par rapport à son histoire personnelle. Certains la ramenaient à des dates. Pour autant, nous sentions que nous n'avions pas la clé de ce rêve. Et c'est exactement l'« ambiance » de celui-ci. En effet, la rêveuse commence à vouloir comprendre, percer le mystère et dans les semaines qui suivent elle revisite de nombreux épisodes de sa vie en recoupant avec la symbolique des nombres, comme une véritable « Pythagore » face au secret des chiffres.

L'intrigue du chiffre trois la mène vers le concept passé, présent, futur et en parallèle naissance, vie et mort. La « Trinité » se pose en miroir de sa recherche d'équilibre dans son quotidien en prenant en considération les conditions matérielles et son élan créatif, besoin de retrouver une liberté. Triangle et pyramide, figurent cette notion d'union et d'harmonie.

Le sept questionne ses sept ans : « L'âge de raison » disait-on ? Pourquoi donc ? Le sept se retrouve dans les mythes, histoires et contes à l'aboutissement d'une forme de croissance. Le petit Poucet,

le plus rusé des frères est en septième position de la fratrie. Dans le récit biblique de la création, six jours de construction plus un jour de repos qui crée une semaine complète. L'arc en ciel compte six couleurs plus le blanc, pont dans le ciel d'un dégradé unifié. La rose formée de sept pétales, est une fleur des plus harmonieuses. Le sept se rapporte à « un cycle complet ». Il se révèle parfois avec les marches d'un escalier, les degrés d'une échelle, les étages d'une tour, tel la Tour de Babel à l'image de ziggurats babyloniens, constructions à sept étages, accueillant un temple à leur sommet. L'ascension d'une ziggurat représente l'élévation spirituelle, processus d'individuation comme nous l'avons vu auparavant.

Le huit est abordé par sa sonorité et sa forme. Chiffre à la fois, introspectif : « huis clos » et exponentiel, symbole de l'univers, cycle infini une fois penché. La carte 8, la Justice, du Tarot de Marseille représente l'équilibre, la complétude. En se laissant porter par ces chiffres, la rêveuse verbalise le fait de mener une enquête, un secret à percer. Chacun fait écho à d'autres par leur composition, comme le 8, somme de deux quatre. Plaisir alors de développer sur le carré et la croix. C.G. Jung propose quatre fonctions comme fondement de la conscience : la pensée, le sentiment, l'intuition et la sensation.

Les apports nombreux des numéologues²¹ pour calculer chemin de vie, nombre d'expression..., sont aussi de riches outils pour amplifier les chiffres rencontrés dans vos rêves.

58 Il y avait plein d'enfants, et notamment de ma famille. Une loterie avait eu lieu, j'avais le numéro 595. C'est moi la gagnante. Mon lot est à retirer un peu plus tard.

Je vous conte un de mes rêves avec beaucoup de joie dès le départ. Le décor est dans une fête, des enfants, porteurs de vie. Je me réjouis, je « gagne » dans ce rêve. Dans un premier temps, je m'intéresse aux nombres cinq et neuf. Le cinq arrive juste après le quatre (équilibre et totalité, « une chaise tient debout avec quatre pieds », quatre points cardinaux...). Ce cinq peut donc évoquer une étape alors que la stabilité est en place ? Il se rapporte au chiffre de la création, dans le récit biblique par exemple, c'est le cinquième jour que Dieu créa

²¹ Alexandra Gabriel, *Mon chemin d'âme sur Terre avec la numéologie*, Exergue, (2023).

l'homme : L'humain et ses cinq sens Le neuf est le dernier nombre « seul », ensuite nous passons au 10 (nouveau cycle, début, recommencement avec le 1 contenu dedans). Echo aux neuf mois de gestation pour un petit être : accomplissement.

Après cette première réflexion méthodique, je pressens quelque chose autour d'une grossesse : préoccupation principale de cette période. J'écoute alors ce chiffre : « C'est un neuf entouré de cinq », « C'est un œuf entouré de seins ». Il annonce bel et bien une grossesse à venir ! La somme de celui-ci est d'ailleurs dix.

Je gagne « un lot » à retirer « un peu plus tard », il y a donc un peu d'attente. Le rêve est porteur d'espoir pour les nombreuses tentatives effectuées ! Et cerise sur le gâteau, il s'agit d'un « lot », mes jumeaux sont nés dix années après ma première fille. (2003-2013).

Les rêves nous accompagnent dans nos entreprises humaines. Appuyons-nous dessus pour trouver Courage et Patience tout au long de notre parcours terrestre. Ils détiennent les secrets de la destinée de notre âme.

59 J'attends le bus, le 68 pour aller à Opéra. Je n'ai rien sur moi en haut. Il arrive, la pièce est à 3H30 et il est 3H20 Nous avons encore deux stations. Je vais voir Hansel et Gretel. Ce rêve est dans la même dynamique que celui effectué auparavant. Le 68 est réellement le bus de mon enfance à Montrouge pour se rendre jusqu'au Nord de Paris. Le fait d'être « seins nus » évoque l'allaitement et le chiffre 2 est sous-entendu de nombreuses fois. Pour aller de 6 à 8, encore deux stations et Hansel et Gretel les deux enfants frère et sœurs. Dans ce rêve il y a une notion de temporalité quant au temps qu'il reste : la pièce est dans dix minutes, il ne faut pas perdre de temps. Il me fait écho à une « image de deux tomates asséchées qui pourrissaient sur le bord d'une piscine, dans un de mes rêves. Je le pris comme un signal d'alerte pour une dernière grossesse. Le temps œuvrait...Ce rêve est à entendre sur le plan du sujet quant à la notion de dualité et d'une « naissance » intérieure, nous retrouvons l'idée du chant du cœur avec l'Opéra, où « l'on chante haut ».

Tout comme dans notre quotidien, les chiffres nous accompagnent et recèlent de nombreux mystères. C'est ainsi que nous pouvons voir

durant une période des heures miroir ou un chiffre apparaît régulièrement dans notre vie. Le 33 est particulièrement présent dans mon quotidien et il n'y a pas un jour durant l'écriture de ce livre où je ne regarde l'heure et le voit. Peut-être avez-vous, vous aussi un chiffre qui vous accompagne durant votre voyage terrestre ?

J'amplifie les chiffres présents dans mes rêves sur le plan de l'objet ? Quel lien dans le réel avec ce chiffre ? Y a-t-il une correspondance avec un âge, une date ?

Je me réfère ensuite, sur le plan du Sujet, à la numérologie et à la symbolique des nombres, et les pistes qu'ils m'apportent quant à mon évolution intérieure.

J'écoute les jeux de mots possibles avec ses chiffres et nombres.

Miroir de l'âme

De nombreux contes évoquent l'idée d'un miroir, révélateur d'une vérité que l'on se cache à soi-même. La belle mère de Blanche-Neige s'en remet à son miroir, son « beau miroir », pour connaître qui détient le « pouvoir » de la beauté.

Miroir de l'âme, quelle qualité notre âme exprime-t-elle ? Appuyons-nous sur le mythe de Psyché, qui participe à la liste des héros cités plus haut. Passant par de nombreuses épreuves, elle retrouve son « amour », Eros, et s'unit à lui dans le mariage au Royaume des cieux. Eros avait pour mission de la part d'Aphrodite (jalouse de la beauté de Psyché) de tirer une flèche sur un humain « hideux » afin qu'il l'épouse. Par maladresse, Eros reçoit cette flèche et tombe éperdument amoureux de la jeune fille aux ailes de papillon. Elle ne devait pas chercher à le voir, elle ne pût résister et s'aperçoit alors qu'elle partage sa couche avec un homme merveilleusement beau. Lui, se sentant trahi, la délaisse. Et c'est après avoir surmonté quatre épreuves jusqu'au monde des morts, processus de métamorphoses sous-entendu, que l'amour Eros et l'âme Psyché, peuvent officialiser leur union. Dans ce mythe, il est alors question de regard, de miroir, Psyché se voyant « laide » après avoir bu la potion de la beauté qu'on lui a remis aux enfers, alors que cela lui avait été interdit, s'évanouit sur cette image. C'est l'Amour, Eros qui la sauve. *(121)*

Les rêves sont ce reflet de ce que nous abritons secrètement et qui n'est pas aisément visible à l'œil nu. Chaque nuit, nous sommes face à notre miroir intérieur qui nous renvoie »la Vérité « sur notre Être, nos « états d'âme ». Ils prennent valeur de nous sortir de notre aveuglement, de nous apporter des images de ce qui nous habite, de ce que nous sommes profondément, ce qui se vit en nous. Poser une question au coucher et un rêve peut se frayer un chemin pour nous éclairer, il reflètera notre intériorité et les potentialités face à notre questionnement. Ne dit-on pas « la nuit porte conseil »,

60 Je voulais empoisonner Samuel. Je lui prépare et lui fait boire. Il est en train de mourir et d'un seul coup je m'aperçois de ce que je viens de faire. Je supplie ma mère de m'aider à le réanimer. Il reprend vie.

Que s'inflige cette rêveuse au point de tuer la partie « Dieu », divine, en elle, Samuel étymologiquement. C'est un acte prémédité, sans en avoir conscience pour autant dans le réel. Jusqu'à l'image du « gisant » qui vient la réveiller ; elle ouvre les yeux, « aperçois », sur le meurtre qu'elle est en train de commettre. Avec quoi la rêveuse s'empoisonne-t-elle dans la vie ? Sa partie maternelle est alors sollicitée pour retrouver la Vie. Ce rêve a eu une valeur de réponse à ses nombreux questionnements. Il l'a obligé à dénoncer une partie « destructrice » en elle qui « agit » contre son gré et qui l'amène à s'«empoisonner » la vie. Elle accueille sa capacité à « sauver », à retrouver l'élan après avoir développé son lien à sa propre mère sur le plan du réel.

Ce rêve, comme dans le mythe de psyché nous met face à une dualité interne Vie-Mort. Si nous restons « aveugles » devant la pulsion de destruction alors la pulsion de Vie, l'élan vital peut-il être appréhendé pleinement ? La Lumière n'existe que par l'Ombre.

61... Christophe est caché dans un placard...

Chez ce rêveur le prénom « Christophe » apparaissait fréquemment dans les rêves. Sur le plan du réel, il se rattachait à plusieurs personnes connues. Leurs caractéristiques contées par le rêveur a permis de « dénoncer » des parts de lui. L'étymologie « Celui qui porte le Christ » a été entendu comme la révélation du mouvement d'individuation. Or religion, le Christ se rattachant au Soi jungien, au divin en Nous. Enfin, saint Christophe est protecteur des « voyageurs ». Ce rêveur effectue, en effet, un beau voyage, plein d'épreuves et de curiosités quant à son évolution d'âme, comme nous tous.

Ecouter les prénoms présents dans vos rêves par leur sonorité, leur étymologie, l'histoire et les légendes autour de ces derniers sont de véritables pistes d'amplification pour donner sens à la présence de personnages dans vos rêves, reflet de parties de vous.

62 J'étais au téléphone avec un ami, je lui parlais d'un autre copain. Il me dit « Mais tu ne sais pas ? Il est mort. Le rêveur est choqué par ce contenu nocturne alors qu'il semble être à écouter sur le plan du Sujet. En effet, après s'être interrogé sur la relation entretenue et le caractère du copain, il en ressort qu'il le connaît depuis la seconde (passage au lycée), et que c'est quelqu'un avec qui les choses sont simples, jamais de conflit. Se pourrait-il qu'il représente la partie « sans souci », « insouciant » du rêveur. Rêver de la mort de cette dernière signifierait alors l'entrée dans l'âge adulte ? Mort symbolique, synonyme de passage. Ce pourrait être alors intéressant de poursuivre l'amplification avec la part de lui avec laquelle il est en communication (caractère et relation de l'ami au téléphone).

63. Nous faisons le tour du propriétaire d'une maison que nous venons d'acheter. Il y a une petite cabane en bois dehors, ma fille pourra bien jouer. Il y a deux entrées dont une pour une industrie. De retour sur le devant de la maison, nous pensons tous comment aménager le coin repas pour avoir suffisamment d'espace. Puis je pense : « nous ne sommes pas allés voir l'état de la maison à l'intérieur ». Tout est vieux, il y a beaucoup de travaux à faire. Une petite pièce qui peut communiquer si on casse un mur, une chambre avec un lit qui fait imaginer la vie d'une personne restée alitée et derrière, la porte des toilettes. Il doit y avoir une autre partie de la maison à découvrir. La description détaillée de ce nouvel espace « interne » parle d'elle-même. Il est question de poursuivre sa croissance en « jouant », d'avoir l'espace pour se « nourrir ». Il y a encore « du travail de rénovation », réinstaurer une communication plus aisée (casser des murs). Les restes d'une chambre, évoque une période passée de dépression, de mal être ou de maladie. C'est avec son histoire que l'on construit son présent, tout se transforme mais rien ne se perd...Une pièce à découvrir laisse sous-entendre une partie « dans l'ombre » cachée aujourd'hui, à venir. Enfin, dès le départ, ce rêve s'annonce comme une photographie générale de l'état du rêveur : le tour du ... » n'est pas sans nous rappeler le « processus d'individuation ».

Je cherche l'étymologie des prénoms présents dans mes rêves. J'amplifie avec les sonorités, les mythes et l'histoire des saints, sources d'informations, après avoir écouté le plan de l'Objet.

Noir, Blanc et couleurs des Rêves

Blanc

C'est par le blanc que je débute pour son idée de commencement : Tout peut s'écrire à partir d'une page blanche. Couleur des rites de passage, l'initié, le baptisé portera un vêtement blanc pour s'engager dans sa transformation. Il est communément rapporté à l'aube, entre la nuit et le jour, moment « de vide total, il va vers... le coloré ». Lorsque nous faisons la paix, nous hissons le drapeau blanc. Echo alors à une paix intérieure, une plénitude, une sérénité.

64 Je suis dans un paysage de montagne, il y a la neige, j'entends comme dans du coton. Tout est calme.

65 Je change de chaussures, je porte des petites ballerines blanches. J'ai l'impression d'avoir des ailes aux pieds. La chaussure est l'intermédiaire avec le sol sur lequel nous marchons ; ainsi elles nous informent sur notre manière d'avancer dans la Vie. Sur quel chemin nous nous trouvons et dans quel état d'esprit. Porter des chaussures de sport, des talons aiguilles ou des tongs varie considérablement l'activité que nous avons. Le mouvement central du rêve est révélé dès le départ avec l'idée de changement, les « petites ballerines » rappelle des chaussures d'enfance de la rêveuse. « J'aurai rêvé avoir des ballerines de danseuse ». Elle révèle ainsi le désir caché de son âme : danser la Vie, Voler. Elle comprend alors qu'elle prend de la hauteur dans sa vie face aux événements des mois derniers. Elle passe de la lourdeur, de la colère, tristesse à une « envolée ». « Je suis enfin heureuse ». La rêveuse reconnaît que son regard sur la Vie a changé et « qu'elle ne se laisse plus plomber » par l'extérieur.

Derrière la « chaussure » se parle la notion d'ancrage. Lors des séances énergétiques en présentiel comme en distantiel, je m'arrête sur l'image subtile des chaussures adéquates adjuvantes pour la poursuite du chemin de la personne. Parfois il s'agit de sandales en

plastique pour aller dans l'eau, propre à leur petite enfance, des chaussures de randonnée pour grimper et persévérer sur la route, des charentaises pour appeler au repos ; bien souvent la description faite correspond à une paire connue par le consultant et amène à revisiter un état émotionnel d'une période de vie, appel à se réancrer dans cet espace interne.

66 Je voyais deux poneys blancs arriver au pas jusqu'à nous. J'étais avec mon mari. Voilà comment le blanc prend valeur d'indifférencié, les poneys en chemin jusqu'au couple, prendront forme au fur et à mesure de leur avancée et instaurent une temporalité. Ce rêve entendu sur le plan de l'objet, évoque des enfants à venir ? Une évolution de couple vers une dualité intégrée, harmonieuse ? Les poneys, petits chevaux se rapportent alors à la symbolique de cette image archétypale. Dans le psychisme inconscient, le blanc pourrait mener à la représentation de l'instinct contrôlé. « Symbole de force et de puissance créatrice, de jeunesse, le cheval prend une valorisation sexuelle autant que spirituelle... symbole de l'impétuosité du désir, de par son ardeur, sa fécondité, sa générosité...que le cheval noir semble représenté d'autant plus.

Coloré

De l'indifférenciation et de la virginité du blanc, nous opposerons le rouge, couleur du sang (corps), du feu pulsionnel. La couleur rouge peut apparaître dans nos rêves en indication de l'ardeur, de la passion que nous abritons. Il nous invite à entrer en action, à aller au combat. Le rouge est aussi la couleur associée au chakra racine tout comme le marron. Couleurs de terre, elles ont valeur de nous soutenir, de mobiliser force et détermination dans nos avancées terrestres.

67 Dans Montrouge, à l'entrée ou à la sortie du square de la porte d'Orléans, je croise une vieille dame que je reconnais. Elle me dit : ' j'ai tout lu, maintenant il faut le temps d'intégrer ». Je lui souris ». Voilà un de mes rêves effectué alors que je me trouvais en grande transformation. Montrouge, ville en région parisienne où j'ai étudié en tant qu'écolière, collégienne et lycéenne. Le square de la porte d'Orléans rappelle les jeux avec mon père, mais aussi la notion de

passage avec « la porte » : Ce square est la frontière entre Montrouge et Paris. ; dans le rêve elle prend donc un double sens, à la fois le lieu de maturation et le Mont Rouge, au sens spirituel. La vieille dame - senex- sera une représentation de la « femme sage » en moi qui a appris de l'expérience de vie « J'ai tout lu », évoque le fait que l'apprentissage par le mental est fini, il s'agit de l'incarner, de le manifester dans le réel.

Peut-être vous retrouvez vous parfois dans vos rêves dans votre lieu d'enfance, où vous avez grandi (lieu de racines) pour vous réapproprier des parts d'âmes laissées en voyage ; ou même dans des pays et contrées visités ? Les interroger quant à ce qu'ils représentent dans le réel et ensuite, questionner l'homophonie : ce que vous entendez en l'énonçant, vous donnera des pistes sur un sens plus profond, plus spirituel, sur le plan du Sujet.

68 Il y avait un feu d'artifice chez les voisins. Nous regardons depuis chez nous, depuis la fenêtre. L'explosion de couleurs est associée à une apothéose, une fin, un aboutissement sublime. Dans le rêve, le fait de le voir chez les voisins signifie qu'il n'est pas loin. Le final coloré se trouve juste à côté. Ce rêve peut être entendu comme un rêve de complémentarité, un rêve porteur d'espoir. Comme l'arc en ciel souvent associé à l'harmonie de par sa forme médiatrice entre le ciel et la terre.

Lors d'une nuit particulièrement éprouvante par les réveils nombreux dus à l'épilepsie d'un de mes enfants et alors que je me trouvais entre deux sommeils, comme l'expression le dit, un Colibri en transparence est venu battre des ailes devant mon visage. Il était de toutes les couleurs, son mouvement de battements était très rapide. Subjuguée et pleinement enveloppée par le scintillement de l'oiseau, mes larmes de reconnaissance sont venues flouter son image. Cette nuit-là, c'est un tout petit colibri, mais magnifique oiseau coloré qui est venu porter message : « Confiance, Courage ». Au fur et à mesure des années de la maladie de mon fils, la confiance en ce Ciel et le lâcher prise se sont installés. « Tout est pour le mieux » est devenu le mantra que j'aime me rappeler dans les moments douloureux.

69 *J'étais dans un jardin, il y avait un perroquet, c'est tout ce que je me souviens.* Le Perroquet, contenu manifeste, condense plusieurs contenus latents que le rêve nous invite à explorer. Cette jeune fille raconte ce rêve en insistant sur ses belles couleurs, particulièrement le rouge, nous mettant sur la piste de ses racines familiales. La scène se déroule dans un jardin, nous faisons un écho à son jardin intérieur qui accueille cet animal. Elle fait du lien avec un jeu d'enfant pour faire enrager ses amis, répéter après eux en écho. Animal exotique, il donne une tonalité paradisiaque et chaude au rêve. La rêveuse traverse une période particulière de grand froid psychique. Proche de l'homme par sa faculté à parler, nous amplifions autour de cet élément central qu'est le perroquet, nous écoutons le mot en homophonie et selon « la langue des oiseaux »²² tout à fait à propos avec ce contenu : Paire Ok (dualité unifiée ?), pairs ok (vie avec ses pairs harmonieuse ? En parallèle des relations aux camarades d'enfance). Père OK (image paternelle apaisée) ou bien père au quai (image paternelle laissée au quai, dissolution d'un complexe père ?) ou encore Père haut quai (Élévation de la conscience ?). Nous amplifions alors sur la relation au père dans le réel et sur l'archétype père sur le plan du sujet. Elle associe enfin sur le fait que les perroquets se trouvent sur l'épaule du corsaire selon sa représentation. L'idée d'une force de réalisation (l'épaule étant le siège d'une puissance) clôturera notre échange.

Cette image de perroquet est un merveilleux exemple de la richesse d'un seul « détail » de rêve. Elle porte en elle multiples sens, comme la langue des oiseaux, manière des alchimistes pour se transmettre les secrets de fabrication. Langue, aérienne et subtile, qui nous propose d'écouter autrement : porter attention aux jeux de mots, aux phrases qui ont des clés de compréhension comme des rébus, et à l'articulation des lettres (forme et tracé).

Comme nous l'avons lu plus haut, des couleurs sont associées aux sept chakras principaux. Depuis le premier, le racine avec le rouge, marron et noir au Septième, le coronal avec le violet et le translucide, nous passons par le sacré en orange, le plexus solaire en jaune, le chakra du cœur rose et vert, le laryngé en bleu clair et le

²² Adrick, *Le petit livre de la langue des oiseaux*, First, 2025.

troisième œil en bleu profond. Souvent lors de la visualisation des empreintes énergétiques, se détachent des couleurs à divers endroits du corps. Parlées avec le consultant, elles permettent de mettre en évidence des blocages ou des potentialités en latence.

Les émotions sont d'ailleurs reliées directement aux couleurs, chacun de nous réagit différemment quant au jaune, bleu ou gris. Il sera instructif de s'arrêter sur les ressentis que génèrent les couleurs côtoyées dans nos rêves, de la couleur préférée à celle que nous détestons.

70 *J'achète une veste jaune à mon mari et j'attends de lui donner pour sa fête.* Cette rêveuse associe le jaune au jaune « cocu » selon l'expression et me révèle être infidèle à son époux. Elle ne sait pas comment lui annoncer mais souhaite se séparer. S'est infiltré dans le rêve, une situation que la femme ne peut plus contourner. Il lui est proposé de lui donner pour sa fête. En se rapportant au calendrier sa fête à lieu en janvier. Elle pense que c'est une bonne date en début d'année et après les réjouissances familiales. Pourquoi une veste ? La rêveuse rapporte la veste à une anecdote de leur mariage, il n'avait pas voulu mettre sa veste. Dans le réel, il s'avère que c'est son époux qui a demandé la séparation avant la fin d'année...

Certains rêves sont en noir et blanc, comme pour donner l'indice qu'il s'agit d'un temps ancien à l'image d'un vieux téléviseur. Ce peut être aussi l'indice d'une complémentarité tel le yin et le yang. Le noir s'associe souvent au sombre, il semblerait approprié de l'envisager comme « ce qui n'est pas dans la lumière », soit ce qui est occulté, caché, pas encore révélé, manifesté. Ce qui reste dans l'Ombre.

Quelles sont les couleurs de mes rêves ? A quelles expériences propres font elle référence ? Quelle valeur symbolique portent elles ?

OMbre

OMBRE : « Zone sombre due à l'absence de lumière ou à l'interception de la lumière par un corps opaque ». Expression familière : mettre, être à l'ombre, ce qui signifie être en prison. Voilà que le petit Larousse illustré de mon enfance (1993) nous définit clairement cette notion développée dans la théorie jungienne. Les ombres sont les parts de nous emprisonnées, car non éclairées, non conscientes. Prendre conscience de ces zones sombres, c'est les reconnaître et les intégrer à notre personnalité, soit, les accepter. Nous avons tendance à les considérer comme néfastes. Or, nous abritons autant d'ombres dites négatives que positives. Ces premières n'étant d'ailleurs que qualifiées ainsi par le jugement que nous portons dessus du fait de leur méconnaissance. Une fois mises en lumière ces ombres permettent à la personne de se vivre dans sa totalité. Un rêveur me rapporte des cauchemars répétitifs, tournés essentiellement sur un homme qui l'a trahi au niveau professionnel mais qui entraîne des répercussions personnelles. A un moment de nos rencontres un rêve diffère.

71 Je me réveille à côté d'une femme extrêmement laide. Sur le plan du réel, il revient sur le fait qu'il apprécie particulièrement les jolies femmes. Et sur le plan du Sujet, ce sera le point de départ d'images d'ombre qui vont suivre. Le « réveil » est à entendre au sens d'ouvrir les yeux, prendre conscience d'une part de lui « pas si belle » qu'il la voit. Sont alors parlés les désirs de vengeance, la colère voire la rage et sa propre potentialité de trahir l'Autre ou même de se trahir lui-même en étant « inauthentique ». L'homme qui apparaissait auparavant dans les rêves est alors vu sur le plan de l'objet comme l'agresseur du réel et sur le plan du Sujet une part d'ombre du rêveur (Un jeu de mot avec le nom de famille de l'homme l'aide à faire lumière).

C'est au moment opportun, lorsque nous sommes suffisamment solides, que ces images d'ombre peuvent être révélées

et apparaissent dans les rêves. S'ensuit un « gros travail d'acceptation » et d'intégration de ces parties qui remettent en question bon nombre de fonctionnements et schémas auxquels nous nous plions dans le quotidien et ce depuis de nombreuses années. Aucune torture mentale à s'infliger, dans un cahier jungien, autour du livre rouge de Jung (2011), Laurent Meyer, psychanalyste, écrit : « Mais je sais ou me doute que tout au fond de moi, il y a, tapi, un chasseur qui a pu, il y a des millénaires, manger de la viande crue, voire même a pu être anthropophage, un homme qui a pu participer à des combats, au corps à corps. Et peut-être même un violeur incestueux (...), l'humanité a mis des millénaires à enfouir ces aspects les plus sombres, tout en continuant à en transmettre la potentialité. Savoir que cela est en moi et en chacun, m'est utile dans mon travail de tous les jours pour accueillir la souffrance et aller avec ceux qui viennent parce qu'ils n'en peuvent plus de ce qu'ils n'identifient pas... »

Une fois que nos ombres sont passées du côté de la lumière, nos projections sur l'entourage perdent de leur énergie et nous donnent accès à plus de liberté. Abritez-vous ce que vous haïssez chez les autres ? Reconnaissez-vous chez les autres ce que vous pourriez vénérer en vous ?

72 En voiture, je tire sur un homme et le tue. J'apprends plus tard que c'est Mr M. homme timide, réservé, qui reste à l'écart souvent de peur de dire une ânerie et qui manque de confiance en lui. Faut-il aller me dénoncer ou me taire ? Dans ce rêve il s'agit d'intégrer la partie de soi représentée par Monsieur M. Le dilemme est clair à la fin du rêve : soit, il continue à la nier, soit il la prend en considération et s'accepte tel qu'il est. Le rêveur se dit avoir été timide dans l'enfance, ce n'est que lorsqu'il s'est mis à faire de la boxe qu'il s'est senti « être quelqu'un », « Mais une fois les gants enlevés, je suis aussi chétif qu'avant » dit-il.

73 Il y avait un groupe de personnes, elles étaient noires. Elles me poursuivaient dans des ruelles. Ça ressemblait à une vieille ville que je crois connaître mais je ne sais pas où c'est. La rêveuse à la peau blanche, la couleur de peau révèle souvent l'idée de l'ombre, comme l'usage de « l'étranger », soit ce qui n'est pas connu, familier ;

Entendons aussi : « l'être en je ». La poursuite dans les ruelles est une représentation de l'espace inconscient où les ombres le cherchent, des images de labyrinthes apparaissent dans cette même idée. La « vieille ville » fait un écho à ce qui est ancien, voire archaïque, comme Laurent Meyer l'évoquait un peu plus haut. L'ombre n'est pas si étrangère au rêveur, il croit connaître la ville où se déroule la scène.

74 Je suis dans un entrepôt avec plein de cartons. Un homme est face à moi avec un couteau. Je le regarde dans les yeux. Je suis terrifié. Dans ce rêve l'ombre est devant lui, il s'agit de faire face à l'agresseur. Dans un premier temps, le rêveur associe la relation à son père qui lui demandait de baisser les yeux lorsqu'il le disputait. Je lui propose que le couteau évoque les élans de vie qui ont été coupés lorsqu'il était petit. Il se dit avoir été un enfant terrible. « Pourquoi dans un entrepôt ? », questionne le rêveur. « Dans un espace qui a été rempli de tas de choses, vous y avez entreposé un stock de situations difficiles que vous ne souhaitez pas vous souvenir ». Le mot même est construit avec le terme « repos » ; au préalable c'est une tentative de mettre l'émotionnel et le psychisme au repos (le refoulement). « Cet homme au couteau, c'est moi ! d'ailleurs il est jeune, pas du tout comme mon père ! ». L'entrepôt a été bien utile pendant tout un temps, à présent il s'agit de se confronter à vous même de ne plus vous « couper » de vos émotions et ressentis. Malgré votre peur, vous ne détournez pas le regard, il est aussi porteur d'une ombre « positive » : votre capacité à regarder les choses telles qu'elles sont.

Les agresseurs ou « méchants » de nos rêves sont parfois armés. Inspecter l'arme dans sa valeur symbolique donne des pistes pour approcher nos ombres le plus près possible. Le couteau coupe les élans de Vie ou est planté « en plein cœur ». La hache « fend » le cœur, l'épée invite au duel et à la tactique laissant sous-entendre les ruminations mentales à l'œuvre. Le pistolet « tire des coups de feu « tire des balles », comme les mots peuvent créer des impacts. La corde ou le foulard étrangle, il empêche la libre circulation de la parole et étouffe. Le Soi ne manque pas d'originalité pour nous « montrer » la dureté, la violence que nous nous infligeons, usant

même d'image d'animaux sauvages ou au contraire apprivoisés. (Chapitre Yack et autres animaux)

Persona

Aux côtés des ombres, la « persona » est ce qui se « montre » au grand jour, venant parfois occulter l'être véritable. Masque social, rôle, statut, une persona trop imposante et vécue comme omnipotente, peut entraîner l'individu très loin de lui-même. Le Soi étant alors perdu dans un monde où l'individu est hyper-adapté. La démagogie empêche l'originalité de l'Être. Dans les rêves les changements de vêtements, dont nous avons déjà parlé auparavant, peuvent signifier une évolution de ces rôles. La persona est dénoncée parfois par des personnes célèbres ou par le fait de porter un masque :

75 Je croisais le Président de la République et en le voyant je me disais qu'il était bien petit. Après avoir associé sur le plan du réel sur ses idées politiques et sa colère face à l'actualité Le rêveur fait tomber l'image de l'homme politique (« polis » celui qui est dans la cité) en le désignant « petit ». Nous évoquons dans un premier temps l'image de son père, figure d'autorité injuste à laquelle il a dû se soustraire des années, pour arriver à ce qu'il incarne dans sa vie actuelle. Un homme « bien placé », avec une belle situation professionnelle, dirigeant. Aux regards des autres, le personnage est jovial et semble « tout avoir pour être heureux ». Le rêveur revient alors sur ce qu'il vit intérieurement en décalage avec ce personnage. Il est fatigué et sans élan. Son rêve lui propose de reconnaître combien « jouer ce rôle » l'épuise encore plus dans son quotidien. Accueillir sa tristesse face à sa séparation récente, le « petit » en lui qui se sent seul, devient indispensable.

76 Michael Jackson chante devant un public énorme, je le voyais changer de tête à chaque fois qu'il se retournait. J'en perdais la tête. Un clip du chanteur revient en mémoire de la rêveuse où il changeait de visage en se retournant. Elle associe alors la période à laquelle elle l'écoutait et comment elle cherchait son look à cette époque : « je changeais aussi beaucoup de coupe de cheveux ! ». Sur le plan du Sujet, elle parle de sa capacité d'adaptation aux monde

extérieur. Selon avec qui elle se trouve elle agit d'une façon ou d'une autre. « Un vrai caméléon ? -Oui, c'est exactement ça, mais je ne sais pas qui je suis vraiment au fond. » La rêveuse se retrouve, grâce à ce contenu onirique, face à elle-même. Si elle ôte tous les masques qu'elle endosse tour à tour, que reste-t-il ?

77 Je cherchais un masque de Pierrot dans les déguisements, je n'en trouvais pas, il n'y avait que des clowns. La rêveuse associe d'emblée le Pierrot qui est triste au clown qui fait rire. « Derrière les masques, on ne sait jamais qui il y a » dit-elle. Elle ne trouve pas le déguisement qui lui convient, peut-être est-il question de l'ôter et d'être plus naturelle ? Quitter la persona pour se diriger vers le Soi et ne plus s'obliger « à faire rire la galerie » pour masquer un mal être.

Dans les deux prochains rêves, la partie « tyrannique » est dénoncée sous le visage d'une serveuse qui manque de respect puis d'une collègue qui « scrute les moindres détails »

78 Je me dispute avec une jeune serveuse qui me parle mal et me manque de respect. Je demande à parler au patron

79 Avec une collègue plus âgée, elle n'arrête pas de reprendre les fautes d'orthographe. Je lui dis qu'elle m'énerve et qu'elle doit arrêter cela. Elle le reconnaît mais elle a du mal à s'arrêter, elle a d'ailleurs fait une remarque à monsieur Lajoie qui s'est fâché.

Ces deux rêves sont recueillis dans une même période de vie, révélant que je suis en train de « régler mes comptes » avec mes ombres qui me freinent. Les fautes d'orthographe font écho à un intellectualisme omniprésent, « du mal à s'arrêter », un mental qui tourne constamment, Il est temps d'en prendre conscience et de ne plus laisser faire ce sabotage, « je me « manque de respect » et elle s'attaque à la partie joie. « Monsieur Lajoie se fâche ». Qui est le patron, le chef ? Ne serait-ce pas le Soi qui promeut l'Ordre et la bienveillance ?

Ombre et Persona peuvent donc apparaître sous différentes formes et personnages. Dans nos rêves, les collègues, amis, relations que nous rencontrons ne sont jamais là par hasard. Ecoutez les dans un premier temps sur le plan de l'objet : quelle relation vous entretenez

avec ces personnes, quelles sont ces qualités, sa personnalité ? Puis écoutez les sur le plan du Sujet : Ce que vous n'appréciez pas chez elle, que révèle t'elle d'un mode de fonctionnement chez vous ? Avec le mécanisme de condensation, un même individu peut rassembler plusieurs idées latentes. L'écoute de la sonorité des prénoms, l'étymologie et même l'histoire des saints sont de bons indices comme nous l'avons suggéré auparavant.

OM

Avant de fermer ce chapitre sur l'ombre, je partage une de mes plus belles expériences « spirituelles », expérience du numineux, qui se révèle par la langue des oiseaux :

C'est à Hendaye, auprès de Nita²³, que j'ai été initiée au quatrième degré, enseignant de Reiki Usui/Tibet. L'année suivante, j'y retourne pour l'initiation d'enseignant de Reiki Karuna, reiki de la Compassion. Alors que Nita nous donnait la dernière initiation en groupe, assise sur ma chaise droite, les mains en mudra, je me suis sentie transportée au dehors de mon corps. Je me vivais dans un ailleurs comme une bulle qui m'aurait téléportée. Je m'agenouille devant une porte d'un magnifique palais et énonce ses mots avec dévotion : « Me voilà, pour te servir ». J'étais baignée d'une lumière vive et flottais. La musique d'une comptine d'enfance me vint aux oreilles (en tête) « Aux marches du palais » et ne me quitta plus jusqu'au retour chez moi le lendemain. Revenir à Soi, retrouver ces esprits, une seule envie, y retourner ! Dans le train qui me reconduisait dans le Jura, le petit sucre de mon café est enveloppé par un papier avec un dessin : Une main ouverte tenant un palais. Voilà de quoi me ramener à mon voyage de la veille. Et la comptine revient. Je l'entends alors avec une autre oreille, celle des oiseaux :

« AUM ARCHE DU PALAIS »

Aum (ou Om), signifie Univers absolu et infini. Les lettres AUM, c'est l'arc qui va donner à l'esprit (la flèche), la concentration nécessaire

²³ Nita Mocanu, *L'infini potentiel du Reiki*, Courrier du livre (2018)

pour atteindre la cible : le ciel (le sacré, l'absolu). Aum, est le son sacré qui se chante dans la voûte du palais (de la bouche).

*Je considère chaque présence dans mes rêves.
Je développe les caractéristiques qui s'y rapportent, les acceptant comme
« une part de moi », une ombre à intégrer pour cheminer vers l'unité.*

P rémonitions, troisième œil

80 Je suis dans un hôtel à saint Raphaël. Par téléportation, je visite une autre chambre plus grande dans un autre hôtel. Il y a les restes d'une vie ancienne. Le ménage n'a pas encore été fait. Un bouton allume et éteint le courant. Je vais à la salle de bain, il y a encore toutes les affaires. Des femmes arrivent, je leur demande de me réserver la chambre pour la nuit prochaine. Le coût y est moins cher, il est question que je m'y installe longtemps. Une femme me dit qu'il faudra venir déguisée. Je lui demande pourquoi « C'est pour les accompagner, il est question de carnaval ! » .

Comme les rêves autobiographiques que je vous ai rapportés au début de ce livre, celui-ci évoque la médiumnité en latence. Saint Raphaël est un lieu d'unité pour moi. Je me s'y suis rendue à l'orée de ma vie d'adulte alors que je laissais derrière moi une adolescence tourmentée par un combat pour la vie. Eprouvée par cette lourde période, c'est là que j'ai expérimenté paix, élan et désir de vivre, le va et vient de la mer m'y a aidée. Comme l'ange Saint-Raphaël a redonné la vue à Tobith, j'y ai rallumé la lumière, Aujourd'hui c'est là-bas que j'aime me poser pour des vacances détente. La douceur de l'ange Raphaël, ange de la guérison, m'accompagne dans les méditations et les séances énergétiques.

Les rêves ont une valeur prospective. Ainsi, ils portent une connaissance sur l'avenir. Tobie Nathan parle de « prédiction ». La singularité d'un rêve permet une « prophétie individuelle » Dans ce dernier, il s'agit de changer d'hôtel, de chambre, pour plus grand. La chambre, lieu d'intimité délimite alors un espace interne où règnent l'inconscient et les profondeurs. La notion d'hôtel, nous rappelle que nous sommes en « location » sur Terre mais aussi notre mouvement interne d'évolution, nos mutations nombreuses. « Je m'y installe longtemps », valeur temporelle qui nous donne une indication dans la matière. Dans ce nouvel espace, je vais y rester un long moment parce que « le coût y est moins cher ». Cette valeur quantitative

apparaît régulièrement dans les rêves. Elle nous parle du « coût psychique », des aménagements, mécanismes et adaptations à une manière d'être, de vivre qui peut être épuisante, « coûteuse ». Ici, le rêve rassure, le changement est « pour le mieux ».

« Carnaval » nous dévoile le sens caché de ce rêve. Dans la religion, il marque le début du Carême ; période de réjouissances, il peut être entendu comme un moment d'explosion de couleurs, joies et désirs. Mais c'est par son étymologie que nous perçons le mystère : « carne vale » signifie en latin « Adieu à la chair » ! Il signe l'« Accueil à l'Esprit ». Dans mon rêve, il est question de « les accompagner ». Ce contenu manifeste condense alors plusieurs contenus latents. L'accompagnement en période de carnaval indiquerait le travail de psychologue-thérapeute : hôtel de la même racine qu'hôpital désignait auparavant un lieu de soin. Le déguisement serait ainsi « la persona », le rôle, ici professionnel. Au-delà de cette interprétation individuelle, l'âme s'incarne « se déguise » pour venir sur Terre (hôtel : lieu de soin, de passage), pour cheminer vers l'Esprit, dire adieu à la chair, soit retrouver sa nature véritable, son essence ...et « célébrer », avec tous, le passage de la Vie terrestre à la Vie céleste.

81 Je vois une dame dont je m'occupais à la maison de retraite où je travaillais. C'est une personne que j'appréciais énormément et elle me manque.

-Lui avez-vous dit aurevoir à votre départ ? Peut-être est-il question d'aller lui faire un vrai aurevoir ? » Cette rêveuse a rendu visite à la personne, qui est décédée peu de temps après. C'est assez souvent que l'on me raconte ce type de rêves ayant valeur d'informer le rêveur sur un possible décès d'une personne. Ces rêves télépathiques sont le témoin de l'interconnexion des êtres.

82 Je voulais m'acheter de nouveaux vêtements. En fait, je m'aperçois que j'en ai déjà des neufs dans mon armoire de chambre, mais je me trouve trop grosse pour les porter.

Cette jeune femme est appelée à un changement, tout est prêt-armoire avec des habits neufs-mais elle se limite elle-même avec ses à priori. C'est alors sa partie hyper adaptée à la société, au regard des autres, qui l'empêche de laisser advenir ce « mouvement

d'évolution ». Quelques temps après, dans un autre rêve, elle faisait « des gâteaux aux amandes ». Plus de souci de l'image de soi ! Amplifié par la richesse calorique de ces gâteaux et de la symbolique de l'amande, fruit caché dans la cosse, la rêveuse fait du lien avec la « récolte » en été au Portugal, son pays d'origine. Il est donc temps de récolter le fruit de son travail (et des générations antérieures) et se laisser aller à se régaler, de la Vie.

Dans les rêves, les futurs possibles sont déjà existants. Les différents temps en accordéon (ou en mille-feuille pour rester dans les pâtisseries) se jouent simultanément. Ils sont donc bien souvent « percutants ».

Dans notre monde onirique, nous sommes témoins d'accidents avant qu'ils se produisent, de séparations, de déménagements. Certains rêveurs ont une description bien précise de leur prochain lieu de vie, Nous sommes tous doués d'une faculté de clairvoyance, c'est l'essence même de notre âme qui est illimitée et atemporelle, c'est pourquoi, lorsque notre conscient, mental, est au repos, nous retrouvons notre nature véritable.

83 Papy est en voiture sur la route, il s'arrête près de ta grand-mère et lui propose de l'emmener. Elle lui répond qu'elle préfère marcher.

Voilà un rêve rapporté par une cousine qui côtoie régulièrement l'autre monde la nuit dans ses songes. Papy est décédé et en apparaissant dans cette mise en scène il nous fait comprendre que ma grand-mère, de ce monde, ne part pas tout de suite. Elle s'y rend doucement à pied. Le rêve est un espace privilégié pour les défunts qui viennent passer des messages, informer, rassurer, exprimer leur amour.

84 Mon grand-père est là, beau, souriant. Il se montre avec une pipe et me dit : « J'ai retrouvé ma pipe ».

N'ayant pas connu mon grand-père fumant la pipe j'ai questionné la famille qui a bien confirmé qu'il avait une pipe. Pour autant le message était bien plus pertinent que cela. Ce n'est que quelques jours plus tard, que je compris le jeu de mots qu'il avait fait, il en était adepte de son vivant. « Je n'ai pas cassé ma pipe », venant témoigner de la continuité de la vie.

85 Je changeais de lunettes, les nouvelles étaient bleues. La rêveuse associe le changement de lunettes d'emblée à son changement de regard sur la vie ; « je ne vois plus les choses pareilles, je suis moins soucieuse. « A quoi vous fait penser le bleu ? Ce peut être le bleu du ciel, je suis un peu plus légère. Oui, ce pourrait être aussi votre intuition qui se développe, il s'agit de la couleur du chakra du troisième œil, la vue est plus nette.

86 En promenade, je rencontre une jeune femme. Elle me dit qu'elle s'appelle Claire. La rêveuse dit ne pas connaître cette femme, qu'elle ne lui fait penser à personne si ce n'est sa coupe courte de cheveux comme elle, à vingt ans. En amplifiant cette rencontre, nous posons l'hypothèse qu'elle retrouve une part d'elle, douée de clairvoyance dans sa jeunesse (Claire). Ce rêve l'invite à prendre en considération son intuition, sa vue est claire.

Je considère mes rêves comme de possibles rêves prémonitoires, des rêves prospectifs, tournés vers l'avenir, tout en faisant référence à des événements passés.

Quelques sensations corporelles

Le corps « matière »

Le corps, l'esprit et l'âme sont liés d'une telle manière qu'ils s'influencent les uns les autres. Les premières expériences corporelles à notre arrivée au monde, la façon d'être porté, soigné, alimenté, crée des corps-éprouvés qui sont les racines de la pensée.

Qui ne s'est jamais senti tomber alors que le sommeil l'envahissait et promptement la conscience revient ? Le corps se détend pour se laisser aller dans les bras de Morphée quand brusquement il se contracte, alerté par le cerveau qui perd le contrôle. Des décharges motrices comme des sursauts apparaissent et même parfois déjà des « images hypnagogiques » nommées « Effervescences » par Tobie Nathan.

Qui ne s'est jamais réveillé à la sortie d'un rêve sentant le contact physique encore sur sa peau de ce qui venait de se vivre dans l'onirique ?

Les barrières sont bien minces entre le corps et l'esprit, le conscient et l'inconscient, le visible et l'invisible. Le rêve crée le lien s'inscrivant jusque dans la matière parfois.

Je suis souvent témoin des expériences troublantes des rêveurs de cette interrelation entre les rêves et leur vie physique, soit entre l'intérieur et l'extérieur.

87 Ils m'ont attrapé, je suis ligotée, je me débats, je me débats mais je n'y arrive pas, je me réveille en sueur. Mes draps sont en vrac. Cette rêveuse raconte l'impact de son cauchemar sur la réalité. Etant dans une phase d'angoisses récurrentes, qui la handicapent dans son quotidien. Elle constate comment le rêve est le reflet de ce qu'il se produit quotidiennement. Les angoisses l'envahissent, l'agrippent, elle cherche à s'en défaire et cela la met dans un état de mal être important, « en vrac » pour reprendre ses mots.

Cet autre rêve reflète un état d'anxiété majeure d'une rêveuse qui n'est pas à l'aise dans la foule et dès qu'il y a du monde. **88 Je me trouve dans un vieux bâtiment en pierre. C'est tout froid, il n'y a pas de fenêtre. Je décide de sortir mais je ne trouve pas la porte. Je commence à paniquer, je crie, j'appelle à l'aide !** De nouveau le souvenir du rêve se trouve au moment où le corps prend le relais, la rêveuse se réveille en criant. Ce dernier lui a permis de reconsidérer sa « phobie sociale » et tout particulièrement l'idée de ne pas « trouver d'issue. », élément central du rêve. C'est à partir de celui-ci que la rêveuse revient sur les relations entretenues avec ses proches d'une part, toujours en soumission, n'osant pas dire non et vis-à-vis d'elle-même d'autre part, exigeante et intransigeante, se sentant dans les deux cas, privée de liberté.

Dans nos rêves, des parties du corps peuvent apparaître particulièrement prononcées mettant l'accent sur le plan du réel sur l'investissement physique de cette zone et sur le plan du sujet, la symbolique qui s'y rattache. Jacques Martel²⁴ a écrit un dictionnaire dynamique, bel outil pour l'amplification. Des expressions se traduisent en images : un petit cordon de lacet en guise de collier : « j'ai la gorge nouée ». Un énorme sac à dos : « Je porte beaucoup, j'en ai plein le dos », un bras lourd et entouré de ferraille : « je vis un véritable bras de fer ».

89 J'ai rangé toute la nuit, je faisais des cartons, du tri...A mon réveil, je suis épuisée. La rêveuse fait le lien avec sa fatigue physique incessante dans le réel depuis plusieurs années. Souffrant de fibromyalgie, elle m'explique combien elle a l'impression d'être toujours en tension avec les douleurs. « D'ailleurs j'ai l'impression que ce n'est jamais rangé chez moi ». Nous faisons du lien avec ses nombreuses pensées qui la fatiguent. La rêveuse n'arrive jamais à se poser psychiquement.

Le corps symbole

90 J'ai le bras dans le plâtre, ma femme est devant moi. Je lui demande pardon, Elle m'enlace tendrement. Nous questionnons d'abord le bras dans le plâtre, qui sur le plan du réel rappelle la

²⁴ Jacques Martel, Le grand dictionnaire des malaises et des maladies, QUINTESENCE, (2007),

fracture du rêveur à ses 8 ans. Âge auquel ses parents se sont séparés. « A cette période, on ne s'occupait plus de moi ! ». Le lien sur le plan du sujet se fait d'emblée, avec un plâtre nous ne pouvons plus enlacer tendrement, c'est bien lourd. Sa femme qui l'étreint, condense à la fois l'image maternelle, l'épouse dans le réel et l'anima de cet homme, énergie féminine dans l'inconditionnel. Ce rêveur est en train de faire la paix, d'accepter cette séparation du passé et ainsi quitter des schémas dans son quotidien face au « féminin ».

91 Je sors de chez le coiffeur, j'ai frisé mes cheveux.

Les coupes et changements de chevelure apparaissent souvent dans les rêves assimilés à des rites de passage, tels les moines rentrants dans les ordres se rasent. Comment le rêveur investit ses propres cheveux, quels soins leur apporte-t-il ? Les trouve-t-il désordonnés, incoiffables, cassés ou bien brillants, épais et soyeux. La chevelure est bien souvent associée à l'élan de vie, tel le mythe de Samson qui perd de sa force vitale lorsque nous lui coupons les cheveux. Ainsi comment peut être entendu la calvitie, la perte des cheveux. Est-ce une alerte de notre Soi sur un déclin interne à prendre en considération. Régulièrement, « être chauve » se relie à la maladie. Ici, la frisure évoquait le mouvement, la souplesse à mettre dans sa vie pour la rêveuse.

Certains défunts ayant particulièrement investis leur chevelure durant leur vie terrestre montrent une image de coiffure pour que nous puissions les identifier. Une mère qui se rendait chez le coiffeur pour une mise en plis pour son anniversaire, n'ayant pas les moyens d'y aller souvent, m'apparaît avec des cheveux frisés, premier élément d'identification. Son fils m'explique alors le plaisir de sa mère qui se faisait ce cadeau chaque année.

Une femme ayant perdu ses cheveux sous chimiothérapie avant son départ pour l'autre rive, me montre un foulard. Sa nièce revient sur les circonstances de son décès et de la difficulté de sa tante à accepter sa perte de cheveux. Elle portait toujours un bandana.

Différemment, une femme apparaît avec des cheveux mi longs et un petit ruban, barrette sur le côté, ça me fait penser à une photo. Sa fille

reconnaît alors sa coiffure sur sa photo de mariage, n'ayant plus du tout porté les cheveux ainsi après.

92 Je rentre chez moi après une fête de famille, je boîte. J'ai mal à un genou. Le trajet me semble très long alors que j'habite à cinq minutes. Sur le plan du réel, ce rêve ressemble à une situation régulière de retour chez soi après un dîner familial. La boiterie et la douleur n'est pas présente dans la réalité. C'est alors sur le plan du Sujet et dans une écoute symbolique que le rêve dévoile son message. La douleur au genou, représenterait-elle la difficulté d'articulation du « Je et du Nous » et ce particulièrement dans le contexte familial. La boiterie venant accentuer ce déséquilibre, En boitant, on s'appuie sur une jambe plus que l'autre, soit sur un « membre » porteur. Ces premières interrogations questionnent la rêveuse sur sa place dans la famille et comment elle se sent en décalage avec les autres membres. Elle dit « jouer un rôle » pour ne pas choquer. D'où le retour chez Soi, revenir à ses valeurs, son être, qui est laborieux. La rêveuse, dans ce cas-là n'a pas subi la douleur sur son propre corps. Le rêve est révélateur avant une inscription dans la matière.

93... je passais aux toilettes... Enfin, nombreux sont les rêves où nous nous trouvons « au petit coin » ou « sur le trône ». Ce lieu peut paraître anodin, pour autant, il s'agira d'être attentif au moment où nous nous y rendons. Il marque une coupure d'avec la situation, précédente pour passer à une action, une autre étape. Je vous invite à réfléchir de quoi il s'agit : se soulager, se vider, laisser partir le « non nécessaire », épurer... Voilà comment ce « passage » vous informe où vous vous trouvez intérieurement avec des émotions, une relation, un conflit ...tout comme les vomissements **94-Je reviens de quelque part et je suis malade tout le long du chemin. J'ai des hauts de cœur, je vomis. J'ai trop bu, je suis bourrée.** Ce rêve est à écouter sur le plan de l'objet en premier lieu et à questionner sur la réelle consommation d'alcool, régulière ou pas. Ecouter sur le plan du sujet, nous entendons le mouvement principal « revenir à un état plus conscient que celui d'ébriété. Il est bien notion de « vomir », laisser sortir le mauvais, ce qui « soulève le cœur ». Dans la poursuite de

cette idée, la salle de bain, la douche peut être reliée à un lieu de purification...

Le corps et l'esprit sont étroitement corrélés. Comment la dimension corporelle est-elle intégrée dans mes rêves ? Que révèle-t-elle de mon rapport à celui-ci ? Que me signifie-t-il de ses besoins ?

Rythmicité du rêve

Les véhicules

Dans la continuité du lien psyché-soma, une rêveuse me rapporte ce rêve : ***95 Je suis dans un train, dans un temps ancien, c'est un train à vapeur, je m'occupe du thé..., j'entends le « tchou-tchou »***. Elle fait le bruit tel quel. Le décor du rêve séduit la rêveuse qui dit qu'elle aurait aimé vivre à cette époque, ce qui nous amène à parler des vies antérieures, parallèles. Les rêves, même si marqués de points de repère temporels, proviennent du Soi, essence atemporelle. Ainsi, nous voyageons à travers les civilisations et les époques. Thérapeutique avant tout, se retrouver plonger comme dans une autre vie propose la mise en sens de conflits, difficultés dans cette vie-là.

La rêveuse s'amuse à bruiser le train et cela nous fait sourire. « Ça me fait penser à un cœur qui bat ! » Les larmes apparaissent chez la rêveuse, qui vit une période difficile de deuil. Elle entend ce rêve comme un rappel : « ton cœur bat, toi, tu es en vie ! ». S'en suivit une amplification sur les détails du rêve et tout particulièrement sur « la cérémonie du thé » entendue par la rêveuse comme un rituel propre à l'élévation spirituelle. Elle me parle d'une quête intérieure pour elle à l'écart des autres. Je l'invite alors à écouter la proposition du rêve qui la place dans un « train », moyen de transport collectif. Peut-être est-il possible de trouver l'harmonie entre l'individuel et le collectif ?

Tout comme le rythme cardiaque, d'autres rythmicités apparaissent dans les rêves. Pensez à un bateau, il tangue, il vogue, il nous berce par son mouvement. Le bateau, outre son amplification propre au rêveur, selon qu'il s'agisse d'un paquebot, d'un voilier ou d'un optimiste plus individuel, représente une coque enveloppante qui fait écho à la manière d'avoir été bercé, ou besoin de s'y sentir. Il aura alors une fonction d'apaisement, maternante. Ainsi, réduire les rêves à leurs simples images les ampute considérablement de leur énergie

propre. Parfois un tout petit rêve, une simple scène contient de nombreuses sensations, échos, tel que nous l'avons développé dans le chapitre Donner sens à ses rêves.

Les moyens de transports donnent un rythme particulier. Être dans un train n'est pas la même chose que d'être en bicyclette.

96 *J'étais en vélo, comme celui de mon adolescence, on dirait un VTT. Je grimpe une côte, c'est dur.* Ici, de nombreux indices sont donnés pour le rêveur. Le vélo de son adolescence l'informe qu'il se trouve dans un moment de sa vie de transition. Le vélo tout terrain indique qu'il est équipé pour tout événement, qu'il a la force de les surmonter, même si « c'est dur ». Ce rêve a comme une valeur de coaching pour ce passage qui demande force et courage. Le rythme est lent du fait du dur mouvement de pédalier sous-entendu par la montée.

« Après la côte viendra la descente ! lui dis-je en souriant. « Et là je lâche tout, je me laisse aller ! » Le rêveur est prêt.

Ce peut être à pied que nous nous voyons avancer, les chaussures que nous portons parfois entrevues, ou même des magasins de chaussures pour en changer lorsqu'il s'agit de cheminer autrement. A la seule force de nos jambes, les chemins apparaissent escarpés, sinueux, caillouteux ou encore glissants.

97 *Je marche sur un chemin, il y a plein de cailloux, je suis en escarpins, mes talons se prennent dedans.* A la différence du VTT, la rêveuse n'est pas équipée comme il se doit. Le rêve lui propose de modifier quelque chose, représenté par ses talons. La rêveuse associe ce type de chaussures à celles qu'elle porte lors de soirée « C'est un peu comme si je me déguisais ». La proposition devient alors de quitter le masque social, d'être plus authentique envers les autres comme envers elle-même. Une bonne paire de chaussures de randonnée qui enveloppent la cheville sera plus adéquate pour rester sur son chemin de vie et ne plus se « prendre les pieds » dans les obstacles.

Des trottinettes, parfois électriques, s'invitent dans nos rêves pour nous rappeler une partie plus enfantine et nous amener à plus de

fantaisie dans notre vie. Des voitures avec des modèles anciens, pour évoquer un temps passé, des aïeux, un lien transgénérationnel. Qui conduit la voiture ? Qui mène ?

98 Je suis dans une voiture, ça ressemble à une R19, je suis à la place du mort, ce n'est pas moi qui conduis. C'est ma voisine qui est au volant ! Je ne sais pas pourquoi ? Comme nous l'avons développé dans le chapitre Ombre, les personnes qui apparaissent dans nos rêves sont à considérer sur le plan du réel : « Quelle relation j'entretiens avec cette personne ? » « Nous nous sommes côtoyés un moment mais maintenant elle m'énerve, elle parle sur tout le monde ». Puis sur le plan du Sujet : « Quelle part de moi cette personne représente-t-elle ? » « Ne me dites pas que je critique aussi tout le monde ! » « Peut être que votre critique n'est pas tournée vers l'extérieur mais vers vous-même ? Toujours un jugement, une moquerie, quelque chose à redire sur vos choix ou façon d'être ? ». « -Vous avez raison. En plus, mon grand-père qui avait une R19 était comme ça avec moi quand j'étais petite, toujours à se moquer de mon imagination. - Vous vous laissez donc guider, en prêtant le volant à la voisine, par fidélité familiale, par une partie ombre en vous, peu bienveillante. Il est temps de reprendre la conduite, de quitter la « place du mort » et même peut-être de changer de véhicule. »

Les modèles de voitures nous en disent long dans les rêves sur l'énergie et la dynamique dans laquelle nous nous trouvons. Roulez vous dans une Mercedes, une Ki a, une 2CV, une méhari, ou une Ford fiesta ? Etes-vous sur une autoroute à grande vitesse, à contre sens, sur un chemin de campagne ? De même, les véhicules aériens différent selon notre état d'esprit : un avion- de chasse, long courrier- un hélicoptère, un ULM, une montgolfière ...ou bien encore une soucoupe volante ? S'agit-il du décollage ou de l'atterrissage, venant signer un début ou une fin de cycle ? Prise de hauteur, élévation, héliportage par le Soi dans l'hélicoptère tout particulièrement avec sa forme arrondie. Forme que l'on retrouve, sur terre, avec le carrosse tiré par des chevaux.

La danse

Alors que tous ces moyens de transport donnent le tempo d'un rêve, un rythme se présente aussi avec la danse. Dansez-vous seul ? Avec quel cavalier ? Le connaissez-vous sur le plan du réel ? Aviez-vous un rêve de danseuse enfant ? Sur le plan du sujet, quelle sont les deux parties de vous-même en train de s'harmoniser ? A moins que l'on vous « marche sur les pieds », il est question de se synchroniser ! Quel type de danse ? Classique plutôt appliquée, Flamenco, un soupçon charmeur, claquette en éclat ou disco avec relâche ? Un de mes premiers rêves lors de mon début de travail psychanalytique, me mettait en scène dans les bras du thérapeute. Il me portait comme un nourrisson et dansait. Il figurait pour une part, la relation transférentielle avec une projection maternelle sur cet homme qui allait m'accompagner pour apprendre à se laisser bercer par la vie et trouver l'apaisement : Vous²⁵ avez donné sens dès la première rencontre à la phrase « Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous ». Gratitude et reconnaissance pour votre Présence dans nos échanges, ayant contribué à la croissance des racines... de ce livre.

Je me laisse aller au rythme de chacun de mes rêves : lent, rapide, saccadé. Ils me donnent des pistes pour me trouver sur le Juste Tempo avec la Vie selon les chemins que j'emprunte, avec les moyens dont je dispose.

²⁵ Henri de Vathaire, collègue de psychologie analytique, Dijon.

S e reposer sur le Soi

Nous voilà arrivés au concept du Soi. Présent dans Âmes de rêveurs depuis le début, il est le moteur et l'essence de notre Vie. Mettre des mots dessus semble complexe de par sa nature expérimentale. Défini comme l'archétype majeur par C.G. Jung, le Soi se vit. Le Soi « est ».

Alors que nous imageons le processus d'individuation par l'ascension d'une tour, échelon par échelon, la découverte et l'expérience du « Soi », image de totalité, cercle, serait le « point » d'arrivée (ou de départ sur un temps cyclique), en haut de la tour, en contact direct avec l'air.

Une fois la tour grimpée, « on » ne se prend plus pour un héros, « il » est « héros ». Il reconnaît d'une part sa nature et condition humaine avec ses points d'ombre et de lumière et d'autre part, il sent « l'Autre » qui l'agit, qui l'a mené jusqu'ici. Cet autre, le « Soi », de nature dite divine, est à la fois extérieur et intérieur. Il est la Confiance en la Vie.

99 *Qui saura, qui saura, qui saura... qui saura me faire oublier dites-moi...ma seule raison de vivre, essayez de me le dire...* Chanson des années 70 de Mike Brant, elle parle du désespoir d'un homme qui a perdu une femme (anima) dont il est « éperdument amoureux ». Ces paroles restent dans ma mémoire avec la mélodie associée à mon réveil et m'accompagnent pendant une bonne semaine. « Quelle est ma raison de vivre ? », « Quelle est ma place sur Terre ? » Quête de l'adolescente que j'étais. Une âme affamée et un corps délaissé pour tenter de trouver une réponse au-delà des apparences. Une parenthèse à dix-sept ans : lâcher les valises, le poids familial, le poids d'un intellect tout puissant, sortir du lourd système de l'avoir, pour se retrouver, Être Soi. Une mélodie dans la nuit, pour signifier : « N'oublie pas qui tu es, Ne t'oublie pas ! ».

Le Soi est souvent représenté par les enfants dans les rêves. Sûrement parce qu'ils sont de même nature. Vrais, authentiques, non « dé formés » pas la société et ses diktats. « La vérité sort de la bouche des enfants » alors si dans l'un de vos rêves, un enfant énonce de belles paroles, prenez-les très au sérieux.

Vos propres enfants dans vos rêves sont à considérer de même. Mes carnets de rêves sont parsemés du prénom de ma fille « Lucie », étymologiquement lux : la lumière. Choisisant son arrivée terrestre, alors même que mes études de psychologie étaient en cours, elle me fait le plus merveilleux des cadeaux : la Confiance en la créativité, en la Vie. Lucie est une artiste pétillante, sublime représentation de l'éclat du Soi.

100 Lors d'une réunion de famille, mon grand-père tombe en arrière et perd connaissance. Je l'ai dans mes bras et interpelle les autres pour qu'ils appellent les secours. Il a perdu la mémoire d'un prénom d'enfant. Les secours arrivent et l'emmènent à l'hôpital. Je suis seule, personne ne m'aide.

101 Une femme veut connaître son père qui est atteint de la maladie d'Alzheimer. Il ne peut donc rien lui raconter de son histoire. La transmission se fait par la ressemblance physique, ils ont les mêmes yeux et elle se fait par le cœur.

Dans ces deux rêves il est question de mémoire, de porter la mémoire au sein du cercle familial. Le Soi est créé par la prise de conscience des contenus inconscients et il invite à revenir à une « tabula rasa ». « Je contiens toutes les vérités mais j'ai tout à apprendre par l'expérience, par le cœur. »

C'est ainsi que les « guidances » se fraient un chemin à l'état de veille. Lorsque notre mental, notre intellect est relayé au second plan, une place pour l'authentique, pour l'évidence se crée. Alors, les intuitions, les idées venues « de nulle part » surgissent. Au calme, dans l'espace du cœur, des mots, des images-flash, des sensations apparaissent pour nous guider.

102 Petite fille je me mets à saigner de la langue. C'est une vraie hémorragie, le sang n'arrête pas de couler. On appelle les secours. Il

est question d'expression dans ce rêve. Expression du Soi qui sait, expression d'un secret qu'il fallait laisser couler. Le rêve interpelle quant au besoin de parler, c'est une question de survie : « les secours sont appelés ».

Le Soi, de par son interface entre le dedans et le dehors, entre le caché et le visible, entre le connu et l'inconnu est détenteur d'un savoir universel. Le Soi connaît les secrets du monde, les secrets familiaux. De nombreux rêves, mus par le Soi, porte un mystère. Ces mêmes mystères et secrets des alchimistes qui transforment les métaux les plus bruts en or.

A ce stade de votre lecture d'Âmes de rêveurs, faites « tabula rasa » de tout ce que vous avez lus et compris. Ne cherchez plus à analyser vos rêves avec méthode. Peut-être expérimenterez-vous un rythme particulier qui fera écho à une émotion et vous replongera à une période de votre vie pour vous amener à vous sentir rassuré ? Peut-être vivrez-vous une synchronicité avec ce rêve et vous vous sentirez guidé, accompagné... Ecoutez le mouvement de la Vie crépiter. Reposez-vous sur le « Soi » et « Laissez Advenir ».

*« Je laisse advenir » les idées, les événements, les rencontres.
La Vie œuvre.*

Tarot du rêveur

De manière distillée tout au long de cet ouvrage depuis son commencement, apparaissent des liens avec l'Alchimie : recherche à partir des travaux sur la matière, les métaux qui révèle les mystères de l'âme. Cette recherche, quête initiatique s'assimile à celle du Soi pour l'homme ou « héros » de chaque histoire. Le Tarot de Marseille, comme dans les rêves, met en images des scènes d'un « héros » en évolution. Le Mat, arcanes du tarot sans numéro serait ce dernier qui part à l'aventure, s'élanche vers l'inconnu, s'appuyant sur son intuition, son bâton de pèlerin et faisant confiance à son instinct, son chien qui le pousse. Les vingt-et-une autres cartes du Tarot sont des représentations d'étapes, épreuves, passages que ce « héros » expérimente. Regarder une carte de Tarot avec ces images concrètes, son contenu manifeste qui invite à un contenu latent, symbolique, équivaut à l'observation d'une mise en scène d'un rêve. C'est ainsi que nos rêves, comme les cartes s'inscrivent dans un processus, une évolution. Quatre étapes importantes sont proposées :

L'œuvre au Noir, appelée aussi Nigredo, qui s'apparente à un travail dans nos profondeurs. L'élément Terre le caractérise. Les rêves autour des Ombres invitent à ce mouvement d'introspection ; matière primordiale, instincts, pulsions à transformer, comme la carte du Diable dans le Tarot, le porteur de lumière qui vient éclairer les ténèbres.

103 C'est la nuit, mon téléphone s'éclaire, il sonne. Je vois s'afficher Estelle. Je ne connais pas d'Estelle. Ici, la scène se passe dans le noir, le téléphone en faisant lumière est un appel à la communication. Or, le prénom qui s'affiche est inconnu. Il s'agit peut-être d'une ombre, d'une partie de Soi avec laquelle créer du lien. Estelle, au sens étymologique, « stella », l'étoile. Derrière l'ambiance étrange du rêve, une lumière cherche à percer, à éclairer la conscience.

L'œuvre au rouge, représentée par l'arcane sans nom 13 dans le Tarot sous-entend une action de transformation. Par la créativité et l'intuition, les choses se mettent en mouvement pour un changement. Il est question alors de faire des choix, comme la carte de l'Amoureux impliquant deux parties. Faire un choix, signifie renoncer ou sacrifier... Des rêves de tri, de mise en ordre peuvent apparaître, mais aussi de « feu » pour un renouvellement.

Ensuite, l'élément eau amène purification et nettoyage dans l'œuvre au jaune, citrinitas. Particulièrement représentée sur la carte de l'Etoile. La personne se retrouve au centre d'elle-même dans sa vérité. Elle n'est plus aveuglée par les faux semblants. Des salles de bain apparaissent dans les rêves, des sauts dans les cascades, des baignades dans un lac, un caractère paisible d'une campagne.

Enfin, l'œuvre au blanc, dont nous avons parlé particulièrement avec l'élément air lors des véhicules aériens. Tel une résurrection, une renaissance, des cigognes, par exemple, représentent ce nouveau départ avec une connaissance élargie, plus spirituelle. Nous soulevons un voile lors de cette étape.

104 J'arrive en haut d'une falaise. Elle est haute Je ne peux plus avancer, je ne peux pas redescendre, que faire ? « Vous voler ? »
Emotion partagée avec la rêveuse, sentiment d'accomplissement qui remplit nos cœurs. Sentiment d'éternité touché.

Ce mouvement est constant de manière cyclique, il serait réducteur d'en voir une unique lecture linéaire. L'aboutissement, en effet, est un perpétuel recommencement, comme l'ouroboros, le serpent qui se mord la queue ou l'alliance, bague qui évoque l'union le représentent. Au sens alchimique : soufre et mercure, mais aussi féminin et masculin, sombre et lumineux, yin et yang.

Chaque rêve pourrait être une carte de Tarot sur laquelle apparaîtrait l'idée centrale et les symboles l'entourant.
Le rêve est une mise en scène d'une idée de départ. Je découvre cet élément central du rêve et je l'amplifie.

Union des contraires

105 C'était comme une réunion chez moi où j'accueille un petit groupe de personnes que j'accompagne au cabinet. Ce sont des personnes particulièrement portées sur l'énergétique. Je me souviens que je me disais que c'était formidable qu'ils puissent échanger entre eux parce qu'ils ne se connaissaient pas avant. Que ces échanges étaient riches pour tout le monde. Il y avait un sentiment de complétude, d'accomplissement. Sur le plan de l'objet, je fais du lien avec les rencontres Reiki qui sont des occasions que les personnes, cheminant individuellement, se connaissent et les petits groupes ne se forment jamais par hasard, créant des amitiés et de belles relations. Etant dans le secret professionnel, il m'arrive de me dire « ce serait tellement bien que telle personne rencontre telle personne... ils auraient beaucoup à s'apporter », au moins autant que ce que ces personnes m'apportent. Mais je ne peux bien sûr pas le révéler. En tant que thérapeute, je « grandis » aussi avec les accueillis et il est juste pour moi de leur signifier ma gratitude quant à la confiance qu'ils mettent dans notre lien. Ce livre est porté par cet élan de gratitude envers la Vie. Il réunit les divers chemins que j'ai empruntés, faisant de chacun une expérience structurante et vectrice d'évolution. Ainsi, sur le plan du sujet, ce rêve est l'expression de « la réunion » de toutes les parties de mon être qui créent quelque chose de « bon à vivre », je le nommerai « bonheur ».

Le terme même d'« Uni vers » porte cette notion de reliance. Expérience terrestre où nous arrivons dans l'inconnu, au début de notre quête, pour aller jusqu'à l'in(un) connu, soit l'unité, en passant par le bi en(un) être. La notion d'unification de l'être est le noyau du processus d'individuation, ainsi la dualité unifiée apparaît régulièrement dans nos rêves. Processus d'une vie, il se révèle sous toutes sortes de formes des plus originales.

106 J'avais des jumeaux. Un garçon, une fille. Le garçon était habillé en rose et la fille en bleu. La rêveuse est heureuse de me raconter ce

rêve tout en pensant à mes écrits, me dit-elle. Le sentiment de joie qui l'envahit à son évocation lui pressent que c'est un beau rêve. L'image de ce couple masculin-féminin à l'état d'enfant (naissance et croissance) invite au mouvement interne d'unité. Le Yin dans le Yang et le Yang dans le Yin, selon la philosophie chinoise. La rêveuse fait du lien dans le réel quant à ces derniers choix de vie, et elle me dit ne plus fonctionner comme auparavant dans le « Tout ou Rien ».

107 Je voyais un panda dans mon rêve. Je le libérais de sa cage. Cet animal apparaît comme une belle représentation de l'union des contraires. Sa fourrure crée l'harmonie entre le blanc et le noir. Son végétarisme (gros consommateur de bambou) est étonnant alors que d'autres ours sont de véritables carnassiers. L'image de l'ours questionne autour de l'antinomie tendresse (nounours) et férocité (ours qui nous surprend, nous charge). Le panda, ici, nous invite à nous référer aux notions du yin et du yang et appelle à tendre vers l'équilibre de ses « opposés ».

Mariage

La dualité unifiée se retrouve dans les rêves de mariage.

108 C'est un rêve en deux parties ; il y a leur mariage et le nôtre. Mais ça faisait un seul rêve. Ils devaient apporter quatre choses alignées à poser sur une table rectangulaire pour se marier. La table me fait penser à une table dépliant de camping. Ensuite le nôtre ? Je me demande est-ce que mon futur mari est là ? Il fallait aussi quatre choses. Il y a une histoire avec le maire qui n'avait pas les pouvoirs mais son père lui les avait. Je ne comprends pas dit la rêveuse, son père est décédé et c'est lui qui nous marie ? En premier lieu, nous pouvons mettre en évidence la notion de dualité qui apparaît tout au long du rêve, mariage, deux parties, quatre c'est deux fois deux ... Dans le réel la rêveuse n'est pas mariée mais elle le souhaiterait, écho par rapport à l'annonce d'un mariage de jeunes, la veille (première partie du rêve). Que lui dit son rêve quant à cette idée de mariage ? Il s'agit d'aligner quatre choses sur une table rectangulaire, cette scène évoque une forme de stabilité et de position adéquate. Son questionnement au milieu du rêve « Est ce qu'il est là ? est une question qui se pose de l'intérieur : Se positionne-t-il ? Avec

l'impuissance du maire, nous nous acheminons vers la figure paternelle sous-jacente. En effet, alors que le mot « maire » porte en soi la dualité père-mère, il ne peut pas les marier. C'est le père du futur marié qui le peut. La rêveuse évoque son propre père présent dans les souvenirs de la table de camping pliante lorsqu'elle était enfant. Ce rêve semble proposer de revisiter les figures paternelles quant à cette envie de mariage.

109 Je me mariaï mais pas avec mon mari actuel. C'était le joueur de tennis, Jannik Sinner. Je n'avais pas les bonnes baskets. Voilà un superbe rêve de complémentarité ! En effet, en associant tout d'abord sur les chaussures, la rêveuse parle d'une douleur au talon d'Achille qui l'oblige à porter des chaussures confortables, comme des baskets sinon elle ne peut pas avancer ! Nous connaissons tous la signification du « talon d'Achille » référence au mythe grec. Le talon d'Achille restant son seul point vulnérable, après avoir été plongé dans le Styx pour être invincible, tenu par le talon. Ici, le rêve pointe la vulnérabilité de la rêveuse qu'elle doit prendre en considération (trouver les bonnes baskets). De plus son futur mari, son double est le « numéro 1 » au tennis me dit-elle. Sur le plan du réel, il l'invite à questionner son positionnement dans son couple actuel ; sur le plan du sujet à s'interroger sur le couple interne (tel que le moi et le Soi par exemple) et retrouver la complémentarité et la confiance en soi.

Ne vous étonnez pas donc si vous épouser toutes sortes de personnes dans vos rêves. Votre voisine, votre cousin, le président, un bel acteur, une chanteuse, le Pape ! Il s'agit d'interroger sur le plan du réel la relation entretenue avec cette personne puis de découvrir d'après ses caractéristiques et son histoire avec quelle « part » vous vous relier. Est-elle moteur vers l'harmonie ?

Un peu plus tard, cette même rêveuse rapporte un rêve qui poursuit ce mouvement : **110 Je me prépare pour le Week-end de la pentecôte. J'allais recevoir du monde, j'étais dans l'organisation, un peu stressée. Et mon mari me parle d'une maison qu'il a trouvé, maison avec dépendance. Il avait eu un coup de cœur mais j'avais du mal à m'investir et à m'y intéresser tellement j'étais préoccupée par les préparatifs.** D'emblée, la situation de départ situe l'action, une fin

de cycle (week-END) et dans une notion d'élévation (pentecôte). La dualité raison, mental (organisation, préparatifs) et Cœur (coup de cœur) est dénoncée. La nouvelle maison est une proposition d'un nouvel espace psychique à investir, avec dépendance, soit avec plus de superficie mais aussi d'espaces différenciés (venant questionner la relation de couple actuelle dans le réel). Ici, la rêveuse est invitée à « laisser plus de place à sa partie « cœur », le Soi et à se faire moins de souci (partie mentale, le Moi), arrivant à une fin de cycle propice à l'élévation.

Ces nombreux rêves autour de la dualité, l'union des contraires, des opposés tendent vers l'unité interne. Les rêves de guerre, de conflits, deux territoires, deux peuples...sont une représentation de l'éclatement de l'unité primordiale (à l'échelle mondiale aussi). Notre âme tend vers l'unification, l'unité, la Paix et nos rêves ne se lassent pas de nous le rappeler et de nous proposer des chemins à suivre, l'Amour étant celui qui semble le plus aisé.

Le soir avant de dormir, je pose une intention, une question quant à mon mouvement d'évolution. Il est fort probable que dans la nuit ou les nuits qui suivent mes rêves apportent des dénonciations, des pistes de réflexion, des outils pour cheminer.

Vide

Désert

Les rêves se font principalement lors du sommeil paradoxal²⁶, ils sont donc conditionnés par la qualité et la durée de notre sommeil. Il s'agit d'un stade où le sommeil est très profond avec une disparition totale du tonus musculaire, l'électroencéphalogramme révèle une activité cérébrale semblable à celle de l'état de veille. Ce stade apparaît toutes les quatre-vingt-dix minutes, nous rêvons donc très régulièrement durant la nuit, si ce dernier n'est pas court-circuité d'un point de vue chimique. Il arrive que nous ayons une période plus ou moins importante sans souvenir de rêves. Une période creuse, vide.

Ces moments sont aussi à considérer comme des temps nécessaires pour l'assimilation d'évènements et mouvements intérieurs. Pour autant, une personne dont le mental garde « le trône » au quotidien, peut ne pas se souvenir de ses rêves durant de nombreuses années. Jusqu'à une nuit, où un rêve perce ! Et celui-ci elle s'en souvient, elle raconte, elle veut le comprendre, elle lui confère une place de cadeau et ainsi, d'autres rêves se fraient un chemin vers la conscience, témoins du Soi qui retrouve sa place. C'est comme cela que des « non-rêveurs » écrivent des carnets entiers de rêves...

112 Je suis dans le désert, il n'y a rien autour, il fait chaud, il n'y a pas d'eau. Ce rêve invite la rêveuse à considérer l'état dans lequel elle se trouve. Solitude, isolement et besoins vitaux non assouvis par l'image désertique. Image forte pour la percuter et la questionner quant à la nécessité de trouver assistance, de trouver les moyens de survie. Il est bien question de survie psychique avec un écho important à son histoire d'enfant, ses origines étant rappelés par le désert. Nous avons, par imagination active, en se replongeant dans le rêve, accueillis l'image d'une oasis au loin qui apporte fraîcheur et

²⁶ Michel Jouvet, *Le sommeil et le rêve*, Odile Jacob, 2000. De nombreux travaux neuroscientifiques se poursuivent autour du rêve et notamment sur la présence de micro-réveils dans la nuit, où il serait créé.

par le même réconfort à la rêveuse. Retourner ensemble, dans le rêve l'amène aussi à interroger ses relations aux autres. Personne très sociable, très entourée, elle prend conscience de sa solitude intérieure et s'en est suivi une évolution vers des amitiés plus authentiques.

Précipice

Aux côtés des déserts, des dunes blanches, des pièces vides, des maisons avec les cartons faits...apparaît parfois la notion de vide par des précipices. Assimiler à des cauchemars, par des chutes plus ou moins longues, des sensations de vertiges à la vue d'une raide descente. Ils vont nous mettre en garde quant aux directions que nous donnons à notre vie. Comme les besoins vitaux évoqués auparavant, ils questionnent sur la poursuite dans la dynamique dans laquelle nous nous trouvons au risque de tomber. Il s'agira alors de construire des ponts, pour passer d'une rive à l'autre...

113 Je me retrouve face à un précipice après une longue randonnée. Je m'assois et j'attends. Voilà un rêve qui stoppe le rêveur, un moment de pause est nécessaire après cet effort fourni. La randonnée est reliée par le rêveur à son travail dans le réel, il vient de passer une rude période. Sur le plan du sujet, il fait le lien à la capacité d'adaptation que cela lui a demandé. « De toute façon, je me suis toujours adapté à tout le monde ». Voilà, le Soi attend que les cartes changent, cette hyper-adaptation aux autres l'a mené vers un oubli de lui-même.

Trou

Les images de trous, nous inviteront plus à chercher ce qui est caché dans les profondeurs, l'inconscient. Le reliait à la notion de passage (souterrain) est une piste vers une issue favorable.

114 J'étais en train de creuser avec mes mains dans la terre, comme de la terre argileuse. Un peu comme un prisonnier qui cherche à s'évader. A un moment donné je me rends compte que je suis dans un trou. De quoi le rêveur veut-il se libérer sur le plan de l'objet comme du sujet ? A quoi correspond ce trou dans son quotidien ? Y a-t-il longtemps qu'il est dedans sans s'en apercevoir ? Le rêve

évoque une prise de conscience d'un mouvement de libération à l'œuvre.

Je prends au sérieux les alertes de mes rêves, les trous, les vides, les déserts sont autant d'images mobilisées pour m'inviter à retrouver le plein d'énergie.

Watt

Lumière

Quand tout est noir, tout est vide, tout se fige. « Une image vivante » en vous, une seule, mais lumineuse, réanime l'espace d'un instant la flamme de votre feu intérieur. C'est ainsi que dans les rêves des lumières, lampes, réverbères prennent une place prépondérante. Les deux rêves qui suivent sont mes rêves lors de transition de vie : La notion de lumière scintillante au loin ou entrevue est une source d'espoir amené par le Soi.

114 Je pars en bateau vers une lumière à l'horizon. Je fais un signe d'aurevoir.

115 Un renard est à mes côtés, comme celui du petit prince. Il y a une énorme porte en bois entrouverte et une lumière éblouissante en jaillit.

Le signe d'aurevoir et la présence de la porte sont deux éléments qui signent le passage, quitter un lieu, une étape et ouvrir une nouvelle porte. « A l'horizon », comme derrière la porte, la lumière m'invite à m'engager sans crainte, en confiance. C'est sur un bateau que je me trouve dans le premier, m'évoquant l'idée du voyage d'une vie ou plutôt les voyages d'une vie ; en effet la Vie est une succession de morts et renaissances...la symbolique de la barque pourrait être amplifiée. « L'énorme porte en bois » me rappelle la porte que je visualise lors des initiations Reiki. Il s'agit de la porte d'entrée massive de mes arrières grands-parents, d'un monument historique située à Pesmes et datant du 16eme siècle, la maison Granvelle. Le renard, comme un chien à mes côtés, est un gardien et fidèle compagnon et comme au petit prince il est un guide spirituel. Sa ruse pouvant être assimilée à une forme de sagesse. Je me souviens alors ce que le renard propose au petit prince quant à la patience nécessaire pour l'apprivoiser en se rapprochant peu à peu. Ici, il est à

mes côtés, signant un processus aboutit. L'image du petit prince elle-même est scintillante.

Certains contenus rapportés sont en rapport avec l'électricité. « Changer une ampoule », « brancher une lampe », « les plombs ont sauté ». Comment entendons-nous ces détails sur le plan du sujet, nous parlant de notre dynamique et lumière interne ?

116 ...Il y a une alternance jour/nuit, comme une accélération du temps, « Vous savez ce qu'il va se passer. je l'ai vu sur Tik Tok. Une espèce de tempête avec une grosse vague arrive ...Il faut vite se dépêcher... Ce jeune raconte un long rêve dont une partie évoque une « fin du monde » comme un déluge qui prend valeur de rite de passage, il peut être écouté d'un point de vue collectif aux vues des mouvements mondiaux actuels (août 2025), mais c'est sur la dimension individuelle qu'il est développé avec le rêveur. Ces contenus sont à entendre sur les deux plans. Le premier, nous questionne sur une modification des humeurs avec des baisses de moral (nuit) qui succèdent à des élans (jour), à une recherche d'équilibre yin/yang, principe féminin et masculin, processus propres à l'adolescence. L'alternance et le terme Tik Tok sensibilisent à un rythme rapide et d'ailleurs « il faut vite se dépêcher » dit-il, comme si tout s'accélérait. Le jeune accède aisément au mouvement interne, « c'est comme une crise d'adolescence ». La vague va-t-elle emporter « son enfance ? » Transformation et croissance sont sous-entendus dans ce rêve, comme lors des phases de la Lune et du Soleil. Deux astres, qui, apparaissant dans nos rêves, donnant indice sur le rythme biologique, ce temps qui passe. La lune éclaire les nuits, le soleil réchauffe les jours. Ils sont tous deux liés à la lumière : le soleil est l'UN, son opposé est l'UNE. Notre énergie de vie, élan vital, trouve multiples représentations selon nos étapes de vie, nos intérêts, nos investissements.

Quelle luminosité est présente dans mes rêves ? Que révèle-t-elle de mon élan de vie ?



Du concept de Libido

Les rêves érotiques sont contés à demi-mots, de par leur caractère intime. Ils sont à considérer comme les autres, vecteurs d'un message pour votre évolution, et font suite au chapitre sur le corps. Ainsi, ils répondent en premier lieu à un désir non assouvi, ou un fantasme. Sur le plan du sujet, il se rattache au concept de libido en tant qu'énergie vitale de l'individu dans son ensemble, comme C.G Jung le définissait et non uniquement dirigé sur la sexualité à l'idée de Freud. Je vous invite à l'évocation d'un rêve érotique à procéder de la même manière que pour les autres rêves, d'un contenu manifeste se révèle un contenu latent ; Les jeux de mots, détails donnent les indices de compréhension. Il est à écouter sur les deux plans, en considérant le ou les partenaires présents, venant faire écho à des parties de soi, des ombres, des manières de fonctionner à faire évoluer. Le rêve érotique de par sa dimension physique, percutera particulièrement notre nature humaine avec la prise en considération de nos besoins primaires. Il questionnera sur notre rapport au corps et les émotions qu'il générera, plaisir, extase, frustrations, dégoûts ... permettront l'accès à un espace singulier.

Je suis attentif à l'éprouvé dans chaque rêve sur le plan psychique comme physique.



ack et Cie

Les animaux en rêve

Tout au long des récits des rêves de cet ouvrage, des animaux²⁷ divers apparaissent, perroquet, lynx, jaguar, panda, tortue, orque, chien, cheval... Ils peuplent nos nuits comme ils nous accompagnent au quotidien. Selon qu'ils soient aériens, terrestres ou rampants (voire chthoniens, sous terre), ils nous parleront de caractère différent. Écoutés sur le plan du réel ils nous rappellent de belles relations, ou des peurs, des appréhensions, de bien étranges anecdotes ou rencontres fortuites. Et sur le plan du sujet, Que vous enseigne le lézard qui se dore au soleil et se faufile au moindre mouvement ? Qu'en est-il de la buse qui, perchée, sur son poteau observe jusqu'à son envol dirigé ? Quel message entendez-vous dans l'image d'un coucou qui pond ses œufs dans le nid du voisin ? Et que veut vous remémorer le dinosaure que vous scrutez au loin ?

117 C'est un rêve de chats. J'ouvre l'atelier de mon père et là il y en a plein partout et j'en vois un tout petit, c'est un bébé chat. Que représente le chat pour le rêveur sur le plan de l'Objet ? En vacances, où il se trouve lors du rêve, il en voit partout, il faut se méfier qu'ils ne rentrent pas dans l'habitation. Il révèle « moi, je n'aime pas trop les chats » ; voilà de nombreux indices indispensables pour comprendre la tonalité du rêve qui ne serait pas la même s'il les adorait ! Ici, les chats ont envahi l'espace lié au père ou à la fonction paternelle. La présence du chaton invite à revisiter les débuts de vie, pour lui, comme pour ses enfants (l'atelier étymologiquement est le lieu où l'on travaille les copeaux de bois). La présence des chats incommode le rêveur, que peut-il faire de cette invasion ? Dans le chapitre sur les ombres, nous évoquons comment elles prennent forme avec les monstres qui poursuivent, les serveuses qui manquent de respect. Et là, il s'agirait de chats envahisseurs ?

²⁷ Peggy Reboul, *Ces animaux qui n'en sont pas* (2023) *Consciencences animales* (2021)

Ce rêve illustre bien comment un rêve selon son « rêveur », « son observateur » prendra une dimension différente. En effet, derrière le symbole du chat, l'association est agréable ou désagréable. Ne serait-ce que la superstition attribuée aux chats noirs. Il en sera de même pour chaque animal, des échos différents selon les personnes, d'où la vigilance à ne pas raccourcir trop rapidement par des dictionnaires de rêves. Certains animaux auront une charge symbolique plus importante, inscrite dans l'histoire humaine, une permanence qui viendra amplifier notre première écoute.

118 Dans la forêt, je vois des sangliers au loin. Attention qu'ils ne nous attaquent pas. Le lieu forestier, nous invite à écouter le rêve dans une dimension inconsciente. Ainsi, le rêveur a conscience des « sangliers » mais ils restent vigilants. Il entend qu'ils représentent sa partie « bourrue » qui a tendance « à charger », « à se mettre en colère » dont il est lui-même la première victime après l'éclat. Le terme « attention » insiste sur le mode de fonctionnement, « contrôle » dont fait preuve cet homme et qui peut, à terme, l'épuiser.

119 Je descends au bas de mon immeuble de mon enfance, c'était le jour, il n'y a personne, la cour est vide. J'ai deux versions : je suis spectatrice et je vois un lion, et dans l'autre version il me poursuit. A l'image du lion peut être associé aisément le symbole de puissance, de pouvoir mais aussi celui de la sagesse. Le lion est le « roi ». Appréhendé sur le plan de l'objet, il ferait référence à une image paternelle et sur le plan du sujet à une « force » intérieure semblable aux caractéristiques que la rêveuse attribuerait au lion (il s'agit d'ailleurs de son signe astrologique²⁸). Le souvenir flou de deux versions marque l'ambivalence de cette image : rester à distance en observant et ainsi garder une forme de « maîtrise » ou bien se faire attaquer par « l'instinctuel » en elle.

Se pourrait-il que cet animal questionne la rêveuse quant au lien, de par la sonorité du mot : « Lion », « Lions nous » face à la situation de solitude (personne dans la cour), perspective de lien à écouter tant sur le plan du réel que sur le plan du sujet, faire de cette force sauvage

²⁸ Petit détour : Meriem Djebbabi Praticienne en astrologie, Noisy-le-Grand (93)

une alliée lorsqu'elle est démunie, isolée. Enfin, ce rêve évoque le roman de Joseph Kessel racontant l'amitié (le lien) entre un lion et une petite fille. (Ce lion s'appelle d'ailleurs King).

L'animal présent dans nos rêves met en lumière des parties profondes de notre être. Il nous propose de les intégrer pleinement pour vivre en harmonie. Dans une même catégorie d'animaux, comme les oiseaux²⁹ par exemple, la singularité de l'espèce et ses caractéristiques mèneront vers une hypothèse de compréhension, à moins que ce ne soit dans l'homophonie de leur nom que l'on trouvera sens : « mes anges », « corps beau » ou encore par une expression « bavarde comme une pie ».

120 J'ai juste le souvenir d'une image lumineuse d'un grand cerf devant moi. Je voyais surtout ses immenses ramures. Était-ce réellement un rêve ou ce jeune rêveur a-t-il été visité par l'énergie d'un cerf cette nuit-là venant lui conférer force spirituelle tout au long de sa vie ? « Par sa haute ramure qui se renouvelle périodiquement, le cerf est souvent comparé à l'arbre de vie ». Ce rêveur porte en lui, renaissance, fécondité et beauté. Ce rêve est rapporté quelques années après avoir été fait, c'est un de ses rêves qui nous accompagne tout au long d'une vie.

Les animaux depuis l'au-delà

Nos animaux passés de l'autre côté viennent nous rendre visite, dans nos rêves ou dans notre quotidien lorsque nous laissons la porte ouverte. Ainsi, lors d'une séance avec une personne qui venait de perdre son chat, je le visualisais sur ses genoux en boule, « comme il a toujours eu l'habitude de s'installer » me dira-t-elle et je le vis sur plusieurs séances qui suivirent. Le chien du grand-père que l'accueillie n'a pas connu, se dessine dans mon écran interne après quelques « blagues » de ce dernier. C'est après questionnement auprès de la famille qu'elle m'informe qu'il avait bien un chien semblable à celui que j'ai décrit. Une jeune femme pleure son chien. Dynamique et très attentionné, un autre chien est à ses côtés. Je lui parle d'un « cavalier King Charles », ça ne lui dit rien, mais revenant

²⁹ Erik Sablé, (1949-2020) *La sagesse des oiseaux, DEUX OCEAN*, (2017) et *Chamanisme et magie animale suivi de l'oiseau dans le voyage spirituel de l'âme*, Dervy, (2014)

deux mois après, elle me dit qu'elle a reconnu en regardant la race, la petite chienne de ses voisins avec laquelle son chien aimait jouer, petite chienne passée de l'autre côté aussi.

Lors d'une journée médiumnité à Paris, la présence d'un chien défunt, berger allemand, est parlée. Personne du groupe ne fait de lien avec un chien connu et nous terminons l'activité sans reconnaître pour qui il s'est manifesté. Quelques jours plus tard, de retour chez moi, ce même chien apparaît dans un songe. Il se pose calmement devant moi et avec une énergie éblouissante, il me dit « Il a perdu son guide ». Je reconnais (je le sais) alors Charlie, ce chien fidèle. Il s'agit du « frère » d'un des enfants que j'accompagne en thérapie. Ce chien a perdu la vie d'une manière extrêmement violente, laissant derrière lui un petit garçon qui a développé méfiance et sentiment d'injustice, déclenchant des moments de rage intense. Charlie nous enseigne que le lien perdure, que les animaux sont des guides terrestres doués d'un amour inconditionnel, se sacrifiant pour notre propre évolution d'âme.

121 J'étais avec beaucoup de monde, je ne me sentais pas à ma place. Je saute un muret et j'arrive de l'autre côté. Je vois une femme avec un petit garçon sur un banc. Je suis avec mon chien Eros, il est avec moi comme pour me protéger. En premier lieu, le lien se fait avec les présences et contacts médiumniques que la rêveuse expérimente depuis quelques temps. Passer le muret serait la représentation du « passage de l'autre côté ». Au début du rêve elle ne se trouve plus à sa place dans le monde dans lequel elle vit. L'image de la mère et l'enfant est écoutée sur différentes dimensions, et la rêveuse retient tout particulièrement la présence de son meilleur ami « envolé » alors qu'ils étaient en primaire. Eros, le chien de la rêveuse a changé de rives, il y a quelques mois. Le retrouver en rêve est pour elle un soulagement et un immense bonheur. L'énergie d'« Eros » la protège. A entendre tant sur le plan de l'objet, son chien est un protecteur depuis l'au-delà comme il l'était sur terre, que sur le plan du sujet, « l'amour » protège.

Quels sont les animaux présents dans mes rêves ? Comment puis-je les considérer pour écouter leur sagesse et faire de leur attributs une force dans mon quotidien ?

Zéro

Et si c'était par la fin que tout commençait...

122 C'est une grande chasse aux œufs, un peu comme celle que je faisais quand j'étais petite chez ma grand-mère. Nous sommes dans un jardin inconnu, c'est magnifique, je ris beaucoup, je suis adulte mais je me sens enfant...

Cette image nous reconduit au point de départ de ce livre-rêve 1 : le pont dans le jardin. Voilà un rêve qui nous mène sur le chemin du renouveau. Un jardin in-connu, y sont cachés des œufs, autant de potentiels de vie que la rêveuse abrite. Référence religieuse à la fête de Pâques chez les Chrétiens, symbolisant le passage de la mort à la vie. L'ovale de l'œuf rappelle celui du zéro, commencement ou achèvement ? Un jardin magnifique où l'on rit beaucoup, insouciant, représentation d'un petit paradis qui nous mène vers le souvenir d'un temps que l'on croit trop ancien. Faire vibrer son « âme d'enfant » avec la sagesse de l'âge adulte à l'image de la dernière lettre de l'alphabet Z, connaissance, sagesse et compréhension.

Que vos rêves deviennent vos plus fidèles guides, quel que soit leur nature. Qu'ils portent votre regard vers le caché, l'intime en vous. Qu'ils vous apprennent à écouter. A écouter profondément la petite musique de votre cœur, cet « air » secret que l'on se partage pour respirer la vie, « Juste pour aujourd'hui.....

.....
.....
.....
.....

Index

Les numéros correspondent aux rêves, pour une lecture linéaire se reporter au sommaire.

Voyager de rêve en rêve ...

Achat 20, 29, 40, 52, 63, 82

Adolescence 8

Ami 62

Animaux : cerf 120-chat 50, 117-cheval 36,37,38,66-chien 39,45-crocodile 51-
dauphin(orque) 49- fourmis 55-jaguar 3-lynx 3-mouton 50-panda107-perroquet
69-renard 115-sanglier118-sauvages 9-serpent 16

Anniversaire 51

Appel 17, 40, 63, 103

Arbre 43, 44, 45, 46, 120

Avancer 28, 35, 50, 51, 83, 96, 104, 113

Avouer 72

Bambou 27

Banc 33, 121

Bateau 35, 114

Bébé 31, 41, 106, 117

Bouddha 81

Bruit pas 10- 16-voix 17 – train 95

Cabane 45, 63

Cacher 10, 61, 63

Carnaval 80

Cartons 74, 89

Chant 5, 76, 99

Chapeau 1

Château 4
Chaussure 53, 65, 97, 109
Chemin 12, 16, carrefour 28- 51, 97
Cheveux 21, 91
Clef 50, 61
Clown 77
Code 57
Cœur 38, 110
Collègue 79
Coucher se 13
Cousine 51
Couteau 74
Déguisement 77, 80
Déluge 48
Dent 30
Désert 112
Détente 64
Dispute 78, 79
Donner 52
Duo 59
Eau 1, 112
Ecrire 8
Eglise 34
Embouteillages 52
Emprisonner 60
Enfance 1, 21, 24, 30, 31, 35, 43, 58
Enlacer 90
Entrepôt 74
Escaliers 4, 7, 17, 42

Femme 5, 15, 18, 22, 32, 33, 71, 80, 81, 86, 90

Fenêtre 68, 88

Fête 19, 24, 70, 92

Feu 15, 22, 68

Fille 1, 63

Fleurs 1, 12, 47, 51

Forêt 33, 117

Gagner 58

Glace 11

Genou 92

Grand-mère 3, 14, 67, 83, 122

Grand-père 23, 83, 84, 100

Groupe 73, 76, 106, 110, 121

Handicap 54

Haricot 19

Heure 13, 56, 59

Homme 72, 74, 75, 109

Hôtel 80

Immeuble 19

Impression de déjà-vu 5, 73

Ivresse 94

Jambes 16

Jardin 5, 51, 69, 122

Joie 19

Jouer 49, 51, 75

Laideur 71

Laver 22

Lecture 32, 67

Lumière 34, 51, 103, 114, 115, 116

Lunettes 85
Loterie 58
Magasin 20, 29
Main 22, 24
Maire 108
Maison 5, 6, 22, 24, 27, 41, 63, 110
Manger 11, 13, 19, 29
Manège 11
Manteau 20
Mari 66, 108, 109, 110
Mariage 108
Masque 77
Mère 10, 13, 19, 21, 24, 40, 41, 60, 121
Monstre 26
Monter 14
Montre 13
Mort 2, 30, 38, 41, 48, 60, 81, 83, 84
Mouchoir 24
Mur 3, 6, 63, 121
Musique 23
Naissance 4, 31
Nombres 57, 58
Nuit 10, 103
Œuf 122
Oiseau 69
Ombre 5, 7
Ordinateur 51
Paralysie 10
Parents 13

Parking 23

Pendule 44

Père 11, 13, 24, 47, 78, 101, 117

Personne, solitude : 16, 17, 40, 100, 112

Peur 10, 16, 74, 87, 118

Pied 39

Pirate 35, 69

Place 18

Plante 27

Pleurs 24, 34, 38

Pluie 47, 48

Prénom 17, 100 Christophe 61, Claire 86, Delphine 49, Estelle 103, Jeanine 2, Lucie 99, Marguerite 47, Raphaël 80, Rose 47, Salomé 53, Samuel 60, Sophie 42, Véronique 47

Président 75

Prisonnier 87, 114

Pont 1

Porte 10

Ranger 89

Regarder 33, 43, 74

Restaurant 78

Retard 52, 56

Réveil 71, 87, 89

Robe 1, 15, 18

Sacoche 12

Sang 22, 102

Sauter 36, 51

Secours 4, 88, 100, 102

Serpent 16

Sœur 53, 54

Sourire 30, 32, 67

Tapis 1, 50

Tante 2

Temps 13, 14

Toilettes 93

Tomber 4, 37

Train 95

Transformation 76

Travail 12, 52, 56

Travaux 6, 63

Trésor 35

Tristesse 23

Trou 114

Vélo 28, 96

Vengeance 38

Veste 52, 70

Vêtements 82

Ville 73

Visage 9

Voisin 68

Voiture 23, 47, 72, 83, 98

Voler (s'envoler) 14, 104

Voleur 10, 23

Voyage 50

Voyante 18

Yeux 34, 101

Zen 31,

