

Livret du REL # 1 | Mai 2019

REVE EVEILLE LIBRE

rel

METHODE GEORGES ROMEY



Livret du Rêve Éveillé Libre

Journée Nationale | Dimanche 19 mai 2019

Le corps et le Rêve Éveillé Libre

*« Chacun découvre avec surprise,
à travers la cure,
l'extraordinaire richesse
des symboles qu'il porte en lui »*

Georges Romey



<http://www.reve-eveille-libre.org/>

Quoi de plus beau que de rêver pour aller mieux ?

Dimanche 19 mai 2019

Journée nationale du Rêve Eveillé Libre



Près de chez vous,
Découvrez comment **Rêver**
Révèle

Conférences, ateliers, jeux

📍 Ile de France

- Forum 104
104 rue de Vaugirard | 75014 Paris
M° Saint-Placide
- Au Fil de l'Autre | 48 rue des Palottes
77670 Saint-Mammès
- 📍 Région Ouest
- Espace Ti Laouen | 29380 Bannalec
- 8 rue Jules Guesdes | 35000 Rennes
sur réservation au 06 81 22 17 51
- 3/ 10 impasse Léo Ferré | 35170 Bruz
sur réservation au 06 81 43 95 58

📍 Région Sud-Ouest

- Salle Bordeaux-Chartrons
Espace Chrysalide
27 rue de Leybardie 33000 Bordeaux
Quartier des Chartrons
- Maison Papillon | 5 bis rue Bonnard
34000 Montpellier
Quartier Clinique St Roch
Tram Place Albert 1er

Suivez nous



Rêve Eveillé Libre

<http://www.reve-eveille-libre.org/>



Édito

A l'occasion de la **1^e Journée du Rêve Eveillé Libre** organisée à travers la France **dimanche 19 Mai 2019**, il semble indispensable d'offrir au public le premier « Livret du Rêve Eveillé Libre ». Son but est de faire découvrir la méthode du Rêve Eveillé Libre (REL).

Comme il n'est pas toujours simple d'ouvrir la porte de la connaissance de soi, les thérapeutes se proposent de répondre aux questions que vous vous posez.

Forte de conférences, tables rondes, ateliers et rencontres, cette journée est la vôtre : **les praticiens du REL sont à votre écoute** pour évoquer avec vous la méthode non directive du **Rêve Eveillé Libre**.

Celle-ci permet de décoder votre imaginaire, de partir à la rencontre de vous-même.



Vaste programme ? Oui, et le REL se propose de **vous réaliser en douceur**, de défricher, de déchiffrer la partie ombre pour la positionner dans la lumière. Être, **devenir pleinement soi-même** et libérer le potentiel qui ne demande qu'à éclore.

Cette découverte est à portée de soi, de voix. Derrière les symboles se cache un vous-même qui ne demande qu'à se révéler.

Le thème proposé est "le corps & le REL". Sujet d'actualité, les dossiers consacrés au maintien, à l'intégrité corporelle se font la part belle dans les publications. L'équilibre psychique est souvent présenté comme faisant partie d'une hygiène pour assurer bien-être et vitalité.

Françoise David
Présidente de l'ADREL

SOMMAIRE

- < p 4 Le mot de la Présidente
- < p 5 Qu'est-ce que le REL ?
- < p 6 Françoise David
répond aux questions
- < p 7 La place du corps dans la cure
par Georges Romey
- < p 8 Retrouver sa voix, sa voie
par Catherine Mehu
- < p 10 Le corps étranger
par Paprika Bommenel
- < p 13 Le Corps et la psychothérapie
par Audrey de la Grange
- < p 15 L'œil gauche
par Cécile Auffret
- < p 16 Le Corps et le REL
par Jean-Luc van den Bergh
- < p 18 A la recherche du corps perdu
par Bernadette Fugier
- < p 21 Les tortues
par Françoise David
- < p 23 Bibliographie

Le mot de la présidente Françoise David

Découvrez comment rêver Révèle....

Combien de fois ai-je entendu lors du premier entretien téléphonique : « j'ai l'impression de ne plus être moi-même, je souhaite me retrouver. »

Alors il est naturel de se poser cette question, qui parle à qui ?

Qui "a l'impression"

et **qui est ce moi-même ?**

En 1637, René Descartes, dans « le Discours de la méthode » affirme : « je pense, donc je suis. »

Qui pense ? C'est le mental, l'intellect, alors nous sommes en droit de nous poser cette question :

Est-ce véritablement et uniquement par la tête que j'existe ? Auquel cas qu'en est-il du corps ?

A-t-il vraiment une place dans notre société actuelle ? et si oui, laquelle ?

Se pourrait-il que ce corps, si souvent décrié, si souvent souffrant, en se reliant à la tête ouvre des portes vers un au-delà encore inconnu ?

C'est ce que je vous propose de découvrir au fil de ces quelques pages, de ces extraits de Rêve Eveillé Libre.

Quels impacts dans le quotidien que ce manque de ce corps ?

**L'imaginaire peut-il
révéler le corps ?**

Qu'est-ce que le REL ?

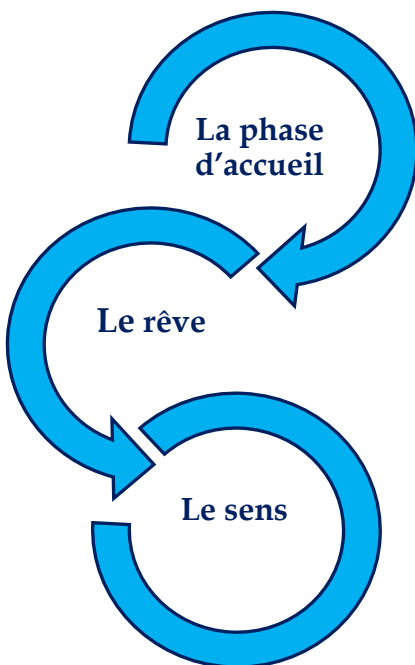
Le **Rêve Éveillé Libre** est une méthode d'accompagnement psychothérapeutique créée par Georges Romey vers 1980, qui a la spécificité de **se baser sur la richesse de l'imaginaire et de ses symboles**. Elle permet d'aller à l'origine des blocages, des peurs, des traumatismes, de libérer les ressources nécessaires pour développer une nouvelle façon d'être au monde, plus créative.

Georges Romey est le créateur de la méthode. Fort de son expérience basée sur l'étude de plus de 20 000 rêves, il observe que le Rêve Éveillé Libre se place sous le triple signe de l'éprouvé, du perçu, et du dire, vécus simultanément. De ce fait, le rêve devient un lieu privilégié où s'opèrent les rééquilibrages indispensables au rétablissement des harmonies vitales.

La dynamique de l'imaginaire en œuvre dans le REL

agit sur deux axes :

- L'un **thérapeutique**, basé sur un langage freudien
- l'autre **initiatique**, porteur des archétypes identifiés par C.G. Jung



La séance se déroule en 3 temps :

- Echanges autour de vos préoccupations du moment
- Puis, **en position de détente**, vous vous laissez entraîner par votre imaginaire, les images, les sensations défilent. Le praticien, dans l'écoute et sans intervenir, écrit l'histoire qui se déroule sous vos yeux.
- Enfin, à partir des éléments symboliques recueillis, **le praticien vous accompagne dans la compréhension** de votre rêve.

Créée en 2008, sous la présidence de Jacques Gudin, l'Ecole Européenne du Rêve Éveillé Libre est affiliée à l'ADREL (*Association pour le Développement du Rêve Éveillé Libre*) et forme des praticiens certifiés à la méthode de Georges Romey en deux ans.

Françoise David

Répond aux questions :

> *Françoise, pourquoi cette idée de journée du REL ?*

L'équipe a pensé à organiser cette journée du REL pour diffuser, communiquer sur cette méthode. Les thérapeutes exercent dans leur cabinet. Il est important d'aller à la rencontre des personnes qui s'intéressent au mieux-être, (notamment psychique).

Il me paraît essentiel d'écouter les besoins, les idées de toute personne qui s'engage dans la connaissance de soi.

> *et celle du Livret du REL ?*

Encore une fois, il est nécessaire de partager, de prendre la théorie comme point de départ pour évoquer des cas concrets sur des sujets qui intéressent un large public.

Par exemple, nous entendons souvent qu'en Occident, nous ne relierions pas suffisamment le corps et la tête. D'accord, mais que peut-on proposer ? Le REL permettrait-il de lier, de concilier ces parts de nous-mêmes, ces deux langages ? C'est ce que nous avons voulu aborder dans les pages qui suivent.

> *Est-ce que le REL agit sur des traumatismes anciens ?*

Oui bien sûr, un des principaux effets du REL est la réhabilitation des images parentales, ce qui veut dire qu'il va accompagner le patient à porter un autre regard sur l'histoire familiale mémorisée lorsqu'il était enfant. J'ai bien dit les images parentales, c'est-à-dire que le travail va porter sur les ressentis de l'enfant à ce moment-là, et non sur ce que les parents ont fait ou pas d'ailleurs. Nous ne sommes pas là pour juger.

> *Que signifie exactement méthode non-directive ?*

Une méthode non directive, **ça veut dire avant tout que le patient est pleinement acteur de sa thérapie.** Que ce soit lors de la phase d'accueil ou au cours du rêve, le thérapeute se place dans l'écoute, sans attente, il accueille simplement dans la plus grande disponibilité les mots et les silences.

Lorsque le patient s'allonge pour rêver, une courte relaxation lui est proposée, puis il démarre son récit imaginaire quand il le souhaite. Et durant toute sa production, le thérapeute transcrit sans aucune intervention, sans aucune proposition de sa part.

Alors, et seulement à cette condition, le matériau symbolique prendra tout son sens. Qui d'autre que le patient peut savoir ce qui est bon pour lui ou pas ?

> *Quand vous dites que le REL aide à retrouver son potentiel, que voulez-vous dire ?*

Tout au long de notre parcours de vie, nous rencontrons des événements, des expériences, que nous ne sommes pas en mesure d'appréhender à ce moment-là. Nous sommes si bien faits qu'une mesure de protection va se mettre en place pour nous aider à continuer notre chemin sans être incommodé par ces traumatismes. Cependant cette « mise à l'écart » nous demande beaucoup d'énergie. A l'aide du matériau symbolique véhiculé dans le REL, nous libérons les mémoires invalidantes. Ainsi, toute l'énergie consacrée à nous protéger se trouve à nouveau à disposition. Le potentiel énergétique retrouve donc sa liberté d'être.



Georges Romey
Créateur de la méthode
Psycho-Analyste en REL

Créateur du REL,
voir la bibliographie page 23 et <http://www.reve-veille-libre.org/>

La place du corps dans la cure

Il serait peu sérieux d'engager une cure de **Rêve Eveillé Libre** dans la seule intention de guérir un quelconque handicap physique. Cependant, la dynamique de l'imaginaire ne limite pas son action aux seuls besoins du psychisme. Avec subtilité, elle détecte et tend à réduire les tensions qui se sont installées dans le corps. En témoignent les nombreuses sensations que les rêveurs peuvent éprouver au cours de la séance : membres lourds, engourdis, douloureux, agités... Parfois, ces manifestations prennent une dimension surprenante. Une patiente avait réalisé une dizaine de scénarios riches en images, susceptibles de permettre une interprétation symbolique.

Trois séances se succédèrent ensuite au cours desquelles la personne ne prononça aucune parole. Pendant plus d'une demi-heure, elle se livrait en silence à une gestuelle impressionnante qui mettait en œuvre les bras, le torse et les jambes. Elle revint ensuite à des scénarios semblables à ceux du début de la cure.



Que s'était-il donc passé au cours de ces étranges séances ? Aucun indice ne permettait d'orienter l'interprétation. D'autres cas similaires autorisent à supposer la probabilité d'une mani-festation d'engrammes réalisés au cours de la période de gestation et dont il importe de respecter l'expression.

Par deux fois il a été constaté la disparition définitive d'une paralysie musculaire installée depuis plusieurs années. D'autres suppressions de symptômes divers ont été notées, résultats satisfaisants mais inattendus par rapport à l'objectif initial de la cure.

La dynamique de l'imaginaire mise en œuvre dans le rêve éveillé exerce son action souveraine et imprévisible, toujours dans le sens d'une évolution positive, pour répondre aux besoins du psychisme et du corps.

Retrouver sa voix, sa voie

Catherine Mehu
Psycho-Analyste en REL
<https://catherinemehu-psy.com/>



Aujourd'hui, les hommes peuvent autant prêter attention à leur image, à leur silhouette que les femmes, parfois même, jusqu'à l'obsession

En 2016, j'ai reçu en cabinet Romain, 23 ans, étudiant en archéologie. Il rapporte que son père est distant, il aurait aimé être soutenu davantage dans ses études, notamment. D'allure soignée, il est vif, incisif et très cérébral. Il se voit lui-même comme très centré sur l'apparence physique : il ne cesse de se regarder dans le miroir, à la recherche de transformations corporelles. Axé sur son corps, il en perd le sommeil. Il manque de temps pour s'occuper d'autre chose.

Dans sa demande, pour sa cure, il exprime l'envie de nouer une relation affective sérieuse.

Des chiffres inquiètent :

Une étude du Boston Children's Hospital, parue le 4 novembre 2015, dans la revue médicale *JAMA Pediatrics* rend compte d'un suivi comptant un panel de référence 5 500 jeunes, âgés de 12 à 18 ans. Il semble que :

- 1 jeune homme sur 3 avoue se faire vomir ou adopter une conduite à caractère hyperphage
- 8 % se supplémentent de substances telles que les hormones de croissance et stéroïdes
- D'autres abusent d'alcool, voire de psychotropes

Troubles du comportement alimentaire

Il y a vingt ans, la Grande-Bretagne observe un phénomène nouveau chez les jeunes adultes de sexe masculin : « la manorexie ». Aujourd'hui, on pense qu'un garçon sur 5 serait touché par ce désordre.

Ces jeunes hommes concentrent leurs efforts sur leur forme physique, qu'ils souhaitent longiligne et musclée.

Rêve 2

« Je me vois en haut de la Tour Eiffel. J'effectue des cabrioles : pirouettes, saltos avant, arrière, double. Je fais des tours de magie pour les touristes. Je virevolte d'une activité à l'autre. Je papillonne avec un sourire enjôleur. Je veux séduire les petits et les grands. Je répète, je m'entraîne sans relâche pour cela. Je suis très perfectionniste – dans la vie. Je vois les yeux ébahis des enfants ; leurs parents sont conquis aussi. Je les fais rire.

Plus ils sont heureux, plus je vais loin dans mes figures acrobatiques. Je me contorsionne avec agilité. Je suis ravi de participer à égayer le quotidien de chaque personne ».

La tour Eiffel traduit une tendance à la sublimation. Romain peut avoir de la difficulté à voir la réalité, Il a tendance à s'en inventer une propre.

Rêve 7

« Je flâne sur les quais de Seine de bon matin. Le soleil darde de ses rayons chauds. Ils me réconfortent. Il chauffe tout le corps, chaque membre. Il me fait du bien. Je savoure ces moments. Je prends mon temps.

J'observe les gens qui passent, j'observe l'environnement.

Je me sens calme, détendu, tout mon corps a chaud.

J'observe les bâtiments, leur style.

Je cogne un pavé.

Oups, j'ai failli trébucher. Mais je me rattrape aux branches

- comme on dit. Je me remets droit. Je me dis que ce n'est pas grave.

Je regarde droit devant moi. Le soleil m'accompagne, on dirait.

Les gens se promènent, profitent des beaux jours de septembre. Moi, j'ai l'impression d'être un peu avec moi, un peu avec eux. Ou bien un peu avec eux, un peu avec moi - pour être poli. [Il rit].

Je suis un garçon bien élevé.

Un homme dans la rue demande comment aller au Pont d'Iéna. Je lui réponds. Bizarrement, je ne reconnais pas ma voix. C'est étrange, on dirait qu'elle a mué.

Je réfléchis à ce que je vais faire, je me sens plus confiant.

Je suis dans la vie, le mouvement.

Je sens des sensations dans les jambes. Je fais un effort pour ne pas trembler. Je ne contrôle plus rien, ça m'effraye. Je me raisonne. Puis je lève la tête. Je suis dans la vie, non, Madame la Psy ? Je réfléchis, enfin, non. Je pense sans penser, plutôt. Je me laisse aller, c'est agréable. Mon esprit vagabonde, sans entrave. Je me trouve drôle. Je me moquerais presque de moi-même.

Je ne contrôle plus rien. Et, étonnement, j'en trouve du plaisir ».



Romain retrouve de l'interiorité par le corps qui se

veille. Il me dira :

« Je fais du sport à outrance, mais, au fond je ne suis pas dans mon corps, je le force à faire ce que je veux. Je repousse tout le temps ses limites. Même si j'ai mal, je continue à m'entraîner. Je vais à la salle de sports tous les jours. Ensuite, je me regarde dans le miroir longtemps, très longtemps parfois. Je me lève pour me regarder. Je ne suis jamais satisfait ».

On pourrait dire qu'il retrouve sa voie. Il s'était perdu de vue. Concentré sur son corps, il souhaitait atteindre une certaine perfection. Mais ce n'est jamais assez. Il est devenu prisonnier de cet exercice. Peu à peu, il retrouve des

sensations liées à l'environnement.

Selon Georges Romey, le soleil, « symbolise le père (...) et par assimilation, les principes masculin et d'autorité¹ ». Tout en n'osant pas aborder les femmes, Romain entretient de meilleures relations avec les femmes qu'avec les hommes. Avec eux, il se sent en compétition.

Romain, plus confiant, décide d'arrêter sa cure en précisant qu'il consultera à nouveau s'il en a besoin.

Il y a quelques mois, il envoie un SMS pour m'informer qu'il a rencontré une jeune femme au sein de l'université.

¹ Dictionnaire de la Symbolique, Romey Georges, Espaces libres, Albin Michel, p. 586



Paprika Bommenel
Psycho-Analyste en REL
<http://www.paprikabommenel.fr/>

Le corps étranger

A la recherche de son féminin

Anne a 50 ans et vient me voir car elle est en cours de séparation. Dans ses premiers REL elle travaille beaucoup sur son féminin et cela va résonner de façon surprenante avec l'annonce de sa fille...

Un jour elle arrive sous le choc, son enfant a décidé de changer de sexe, sa fille refuse cette part de féminin qu'elle-même est en train de se réapproprier.

Bien sûr, depuis l'adolescence, sa fille a un côté masculin, mais c'est fréquent dans une société où l'androgynie n'est plus tabou. De là à envisager une opération...

Au cours des derniers mois, j'ai pu assister à un véritable travail d'acceptation, de compréhension, puis d'intégration de ce changement d'identité **avec l'aide très précieuse du Rêve Eveillé Libre**.

Dans un premier temps, les rêves d'Anne, vont être faits de beaucoup d'eau, de vie, de féminin et de retour à l'enfance ; la rencontre de son enfant intérieur :

« Je suis en consultation, je regarde mes pieds, je les sens s'animer d'une vie. Ils aimeraient se balader. Quand je leur parle, ils ne comprennent pas, mais apprécient le ronronnement de ma voix.

Je vois un tableau avec des dosages : 40, 60, 90 ml, j'avais dit à maman de pas téléphoner mais l'eau s'est déversée partout, l'eau du verre doseur.

J'entre dans la salle de bain, je vois le dessin d'Alice (sa fille). Il faut des droits d'auteur pour que son travail soit reconnu, mais ils n'écoutent pas.

Je regarde les gens travailler de loin... »

Dans cet extrait de REL on lit à la fois le sentiment que la vie reprend en elle avec **ce dialogue qu'elle renoue avec son corps** : la tête parle aux pieds.

On sent aussi **le monde de l'enfance qui pointe le bout de son nez** avec le verre doseur et la présence de sa mère, le tout relié à l'eau.

La présence de sa fille est encore légère et accrochée au monde du féminin.

D'autres éléments vont jalonner son parcours, un temps vers le féminin comme des « guirlandes de papier à l'effigie d'une petite fille », « un tronc d'arbre avec une bosse qui cache un bébé », « une baignade dans une rivière entourée de femmes indiennes... »

Ce corps n'est pas celui de ma patiente

Pourtant, elle sent les transformations dans sa chair.

Ce corps est celui de son enfant.

Un enfant qu'elle a mis au monde il y a 20 ans, une fille.

Mais comment vit une mère quand sa fille se sent fils ?

Comment accompagner au mieux cet enfant qu'elle aime mais connaît mal et doit apprendre à redécouvrir.

Le REL l'a accompagnée dans ce parcours et c'est ce que je vous propose de découvrir.

Puis elle arrive un jour et me dit « Alice veut devenir Romain. »

L'annonce est aussi violente qu'elle-même est perdue. Elle m'explique que, depuis toujours, Alice est une fille assez masculine et qu'elle vient de décider de changer d'identité et de corps. Sa sexualité n'a rien à voir, elle aime les hommes, mais ne veut pas de ce corps de femme.

Le choc est énorme, non seulement sa fille refuse l'identité qu'elle lui a donnée, mais elle refuse le féminin qu'elle a en commun avec sa mère.

A partir de là, les Rêves Eveillés Libres de ma patiente vont se transformer doucement pour aller travailler sur l'identité et le corps, comme si elle cherchait à comprendre dans sa chair les changements que veut effectuer sa fille.

« Je descends d'une falaise, j'arrive à une rivière, je fais du stop, un bus arrive par la rivière et s'en va dans le ciel, le chauffeur me montre quoi regarder, on va à toute vitesse, il fait des loopings, il arrive dans une fête foraine.

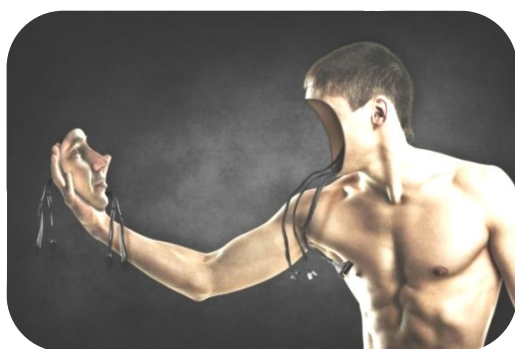
Je descends sur une attraction du parc.

Il repart, je préfère rester là, c'est comme dans un Disney, il y a Peter Pan je lui parle, et

j'ai aussi un costume, mais c'est hypocrite de faire ça, j'enlève ce costume et je suis moi. Peter Pan est toujours déguisé... »

On peut voir ici un personnage masculin, un enfant qui est déguisé. Quelle est sa vraie identité sous le déguisement ?

« Alice sur un cheval, c'est un concours, elle porte une drôle de combinaison argentée.



C'est un concours déguisé, elle est en extra-terrestre, elle a une crête sur la tête et un fuseau, je me demande si c'est vraiment elle, je ne la reconnais plus... »

« Je ressorts de cette pièce par la galerie de l'évolution, je suis parmi les vitrines des animaux c'est un musée, il décrit l'évolution... »

« Je m'arrête dans une aire d'autoroute avec mon buffle et je commande un bo bun pour moi et du foin pour lui. Je paye mon repas et le foin, comme les cowboys, je suis un cowboy femme, il ne doit pas y en avoir beaucoup. »

Petit à petit elle cherche à ressentir dans son corps

les changements que vit sa fille.

« Je tombe en arrière comme une grosse pierre, la poussière se soulève des deux cotés. Je suis allongée comme une pierre tombale. Je suis une statue de moi, c'est comme si mon âme était prise dans la pierre. Virtuellement, je sors. Il y a la peau et à l'intérieur du fluide.

Je peux jouer avec mon corps, comme une balle gélatineuse. Je lance ma tête, je joue avec mon corps... Je vais rester un peu sage, le corps c'est pas fait que pour jouer.

Je mets un uniforme d'écolière, des couettes frisées, je suis rousse. Je joue à la marelle avec les jours de la semaine, mais je ne sais plus y jouer. Je vais sur un terrain de rugby, j'avance sur la ligne... Lumière... Je sens vibrer les tribunes, les gens crient, les tensions, je revis l'ambiance des matchs, les bousculades ».

En ces quelques lignes Anne exprime à la fois sa difficulté à comprendre les choix radicaux de sa fille qui veut se faire opérer : on ne joue pas avec le corps et, en même temps, son désir d'accompagner au mieux son enfant au point de se créer de nouveaux souvenirs de terrain de rugby pour remplacer la marelle, jeu de filles.

« Je me courbe comme une plume au vent et me transforme en air, j'englobe la terre. Les chamans peuvent vivre ça. On m'a fait ce cadeau pour un moment.

Je vais voir les forêts, la mer, les bateaux en difficulté, c'est le bazar, j'essaye de niveler tout ça avec la main, mais c'est pas mon rôle, faut que j'arrête de faire ça.

Je reviens en France, ici, à la piscine avec mon ami, j'avais conscience que c'était un moment très agréable. La vie va continuer et je peux compter sur une réserve de bonheur.

Alice a un gros nœud au niveau de la gorge, peut-être la thyroïde, j'essaye de la défroisser, mais c'est pas mon rôle, sa guérison viendra mais pas par moi. C'est comme si elle était défigurée, une gueule cassée, je ne peux même pas la rassurer, faut qu'elle fasse sa route, j'ai tellement de peine pour elle. Mais c'est son chemin. Y a des gravats et je suis contente qu'elle ait envie de construire »



A partir de là, ma patiente comprend que ce n'est pas à elle de faire le chemin de changement de corps. Elle entre dans une autre phase qui sera l'acceptation de la transformation de son enfant. **Elle acceptera que cette partie lui échappe et que son rôle ne soit qu'un soutien.**

Elle l'exprime dans un Rêve Eveillé Libre, dont voici des extraits :

« Je suis à l'époque de Louis XVI (...) Je me réveille et c'est en pleine révolution, j'irai bien défiler mais c'est pas mon histoire ».

« J'essaye de méditer, Romain est là devant moi, je la remercie d'être là, je la prends dans mes bras, mais je ne veux pas être trop présente, je continue à avancer, elle se

retourne à 90 degrés - sinon elle serait repartie dans le passé - et elle avance, elle prend son chemin avec son corps qui clignote homme/femme homme/femme. Je sais qu'on va se retrouver ».

« La réalité c'est beaucoup de choses difficiles, y a pas besoin d'en rajouter, faut déjà que j'assume plein de choses. Je profite de Romain, elle commence à parler de après ses études. Je suis avec lui, je le soutiens, j'ai l'impression de le porter à bout de bras comme un bébé, je le

berce comme un nouveau né, un garçon que je viens d'avoir (larmes). Je sais qu'à l'intérieur y a Alice et ses 22 ans. C'est comme si j'avais adopté un garçon, c'est bizarre. Comme si je l'aimais, comme... C'est difficile à exprimer. J'essaye de pas comparer, de pas avoir de repères, d'accepter comme c'est maintenant. »

A partir de ce Rêve Eveillé Libre, ma patiente a beaucoup moins parlé de son enfant. Elle l'appelle Romain et en parle en disant « Il » la plupart du temps.

Ses Rêves Eveillés Libres sont revenus sur des sujets plus proches de son propre chemin...

Romain avance de son côté en sachant qu'il a une maman aimante à ses côtés.

Audrey de la Grange

Psychanalyste - Formatrice ADREL
Chercheuse associée à l'Université Paul Valéry
<https://www.audreydelagrangefr/>

Dans le vaste monde des thérapies, il existe plusieurs courants. Parmi eux, nous pouvons distinguer les méthodes psychocorporelles d'un côté et les méthodes analytiques de l'autre.

Concernant les techniques psychocorporelles, celles-ci vont directement impliquer le corps, s'appuyer sur lui pour aller chercher des engrammes refoulés dans l'inconscient et enregistrés dans le corps physique. Ces engrammes forment comme une cuirasse dont il s'agit de se défaire pour accéder à une forme de libération psychique. Ainsi, William Reich, Otto Rank, Georg Groddeck, Fritz Perls, Arthur Janov et bien d'autres, intégreront cette dimension corporelle à la psychothérapie, partant du principe que ces tensions corporelles figées ne peuvent être atteintes par une approche purement psychologique et verbale. Les thérapies analytiques, quant à elles, sont directement issues de la psychanalyse freudienne : elles vont donner toute la primauté à la parole, à l'échange verbal. La psychanalyse est une approche psychique de la souffrance psychique. S'il n'est pas véritablement impensé (il est conceptualisé), le corps reste ici inutilisé.

Alors qu'en est-il de la thérapie en REL ? Quelle lecture fait du corps le thérapeute ?

Au niveau théorique, la thérapie en REL fait clairement partie du courant analytique, avec un pied chez Freud et un pied chez Jung. Concrètement aussi, l'appel au corps n'est pas directement formulé : au contraire, il est demandé au patient de se détendre, son corps est assis ou allongé, donc immobile - ou plutôt non-actif, lorsqu'il vit son rêve. Son métabolisme s'abaisse, l'activité du cerveau descend en ondes alpha pour accueillir les images qui se présentent. Voilà pour le cadre. En réalité, que se passe-t-il ? Le corps est-il vraiment si silencieux ? N'y a-t-il jamais d'évocation du corps ? de sensations ? de perceptions ? Si, bien sûr. Et même beaucoup ! Laissons de côté les parties du corps qui apparaissent dans les REL comme symboles : il suffit de feuilleter le 2^e tome du Dictionnaire de la symbolique de Georges Romey pour constater que les symboles corporels sont nombreux et riches de sens.

Je pensais plutôt à la mémoire du corps : c'est toujours un grand étonnement pour les rêveurs de retrouver des sensations corporelles parfois enfouies dans les strates sous-cutanées, jusqu'à la dimension cellulaire !

Le corps & la psycho- thérapie



Les mémoires de naissance sont souvent très fortes, comme l'illustrent ces deux exemples.

Premier exemple: Marie

La patiente revisite ses peurs de naître et les souffrances que ce changement d'environnement a déclenchées. Au cours de son REL, elle se voit confortablement blottie dans le cœur d'une fleur, puis : *« il y a une sortie pas loin... mais je sens comme des freins... ça vient de moi... j'ai peur de tomber... je suis bien dans le pollen... et puis dehors, je serai nue... sans protection... au froid (silence). Alors je sors une main pour voir... je sens rien... il n'y a pas de séquelle... hop ! je suis sortie d'un coup ! ... c'est très très sec... je voudrais de l'eau chaude sur ma peau ... ou du lait... ou de l'huile... mais c'est des vêtements qu'on me donne... c'est rugueux sur ma peau... ça pique... ça gratte... Je suis pas dans mon élément... je commence à avoir peur... ».*

En se reconnectant à ses mémoires corporelles, elle a compris pourquoi elle avait souffert d'eczéma dès les premières semaines de sa vie !

Deuxième exemple : Camille



Il illustre que le corps peut aussi s'exprimer en séance, comme pour cette patiente qui, après avoir revisité son ancienne maison « lugubre, humide, froide » (symbole d'une matrice maternelle peu accueillante) finit par déclencher un début de tétanie, qu'elle associa tout de suite à une crise de spasmophilie à laquelle elle était habituée :

Ainsi, même si le corps n'est pas mis en avant comme support d'élaboration psychique, il fournit néanmoins des éléments de compréhension absolument essentiels dans les problématiques des rêveurs. Alors pour le mieux-être de nos patients, ouvrons tous nos sens et écoutons les corps !

« Cette maison, elle me pèse, comme si un arc de pierre était sur moi... Ça pèse et ça colle », puis après une longue et douloureuse lutte pour tenter d'en sortir, elle finit par s'écrier : « Oh la la, ça a été dur !... Je suis dehors... mais... (long silence - souffle fort – son corps se contracte) ça ressemble à une crise de spasm... ça va se calmer... je suis dehors... Oh, il faut que je m'occupe de mes mains... merde... vous pouvez m'aider, me tenir la main ?... ».

Il a fallu de longues minutes à la patiente pour revenir à un état de calme et pour verbaliser enfin une problématique particulièrement lourde dans sa relation à sa mère.

Dans cet épisode, le corps a pu relâcher, en direct, des tensions archaïques, restées trop longtemps enfouies dans des mémoires jusqu'alors inaccessibles à la conscience.



Cécile Auffret
Analyste en REL
www.lareveraie.com

L'œil gauche

Tout d'abord, rappelons que la gauche exprime le féminin et le côté droit le masculin. Arcencielle, 40 ans, demande à venir en urgence en cure de REL. Son 3^e rêve :

« Je me vois dans ma voiture, je manœuvre, je tourne le volant mais la voiture bouge pas... Je passe la marche arrière pour faire un créneau mais ça bouge pas. Ça y est, j'arrive à démarrer, à passer la marche arrière. J'arrive à reculer. Je connais la route, je vais pas me perdre. **Je suis au point mort !**

Je suis assise dans ma voiture, je tiens le volant. J'ai ma tête contre le volant et me demande ce qui m'arrive. Je suis seule au volant, dans ma voiture, face au lac, avec le reflet du soleil dessus. L'impression que le soleil couchant poserait des pièces d'or dessus. C'est beau.

Mes jambes s'allongent. C'est comme si mes jambes poussaient. Et mon pantalon raccourcit. Comme si elles s'allongent, elles s'allongent, elles s'allongent. Je grandis des jambes. C'est doux, pas violent ! L'impression que le haut du corps part à l'opposé !

Mes bras s'allongent vers le haut. Je m'étire, comme si mes bras raccourcissaient, mes jambes s'allongent ... mon bassin ... C'est pas mal, c'est doux. J'ai l'image de moi encore en double : d'un côté, dans la voiture, et de l'autre côté, je peux pas bouger, le buste raccourci, les jambes immenses qui continuent de s'allonger comme un élastique.

Tiens, **je suis un élastique** qu'on étire. Je suis un élastique qu'on étire pour m'allonger !

J'ai des fourmillements dans les mains. Mes bras sont tout petits. Les jambes continuent de glisser dans mon pantalon. Mes cuisses tremblent ... de froid, comme si j'avais froid... J'ai froid. J'ai froid. **J'ai froid** aux mains, j'ai froid aux cuisses, aux épaules, au dos. J'ai **une douleur** au poignet **gauche**... L'impression d'être face à un brouillard épais, dans un nuage épais. ça m'empêche d'ouvrir les yeux. J'ai les paupières lourdes. Comme si j'en avais pas besoin pour voir. Comme si je voyais au travers de **l'œil gauche**. Je vois rien de l'œil droit. Aujourd'hui **l'œil gauche** prend le dessus. J'ai l'impression de faire ... avec le **bras gauche**... comme une danseuse, un petit rat de l'Opéra. Oui, j'ai une posture de danseuse, de ballerine, avec un tutu du même bleu que tout à l'heure. Bleu gris, un beau bleu. Mon bras ... j'ai un chignon. Je retrouve mes cheveux longs, que j'aimais mettre en chignon. J'ai la grâce d'une ballerine...



Le corps de la rêveuse est d'abord représenté par sa voiture... corps de tôle en panne. Puis ce corps se libère dans un mouvement d'expansion, mû par les connexions neuronales à l'oeuvre pendant le Rêve Éveillé Libre. Les sensations physiques conduisent la métamorphose, comme si chaque cellule connaissait sa chorégraphie au sein de ce ballet qu'est le mouvement de la vie en nous. 3 mois plus tard, Arcencielle débute une nouvelle carrière dans une école de danse professionnelle.

Le corps & le REL

Jean-Luc Van den Bergh
Analyste en REL
Docteur en psychologie clinique



Auteur de l'ouvrage

« Les rêves et les visions de Carl Gustav Jung »

Le Rêve Eveillé Libre vous ouvre ses portes. Le rêve surgit et se manifeste grâce cette modification de l'état de conscience occasionnée par la détente profonde du corps, à mi-chemin entre l'état de veille et l'état de sommeil. La conscience se fait témoin dans cet état « qui favorise l'émergence d'images exprimant la problématique du patient, véhicule les échanges entre l'inconscient et le champ de conscience », nous dit Georges Romey, le promoteur de la méthode du Rêve Eveillé Libre.

S'installer confortablement dans le rêve éveillé

La détente du corps facilite grandement l'entrée dans le rêve éveillé. S'installer le plus confortablement possible est indispensable. Car cette attention portée au corps enclenche un processus de reconnaissance des besoins du corps et de la psyché.

Être attentif au corps

Observer le souffle permet déjà de faire un état des lieux des tensions qui habitent le corps. Par exemple : le ventre est-il serré ? Le milieu du thorax étouffe-t-il ? Le parapluie des côtes s'ouvre-t-il largement sur les côtés ? Les clavicules sont-elles aussi mobiles (légèrement) ?

Chacune de ces zones corporelles représente la vie physique, la vie affective, la vie psychique et spirituelle. Chacune d'entre elles localise des points douloureux importants du corps, même si dans l'absolu tout le corps peut être lieu de souffrance, à l'image de la trame des points d'acupuncture qui, telle la peau, enveloppe le corps.

La richesse des sensations est variable. Chaque rêveur peut découvrir qu'il utilise plus certains sens que d'autres, avec plus ou moins d'intensité, en fonction des problématiques rencontrées.

Le corps peut être vécu comme froid, chaud, lourd, léger selon les rêveurs. La légèreté ressentie est souvent indice de libération des pesanteurs, de nostalgie des eaux du placenta où l'on flottait (le sentiment océanique de Freud), la rencontre avec la nature féminine (l'anima de Jung).

Premier exemple : Daphnée

Daphnée vient consulter pour tenter de réunir les membres dispersés de sa famille d'accueil. Père et mère ne s'adressent plus la parole, l'un de ses frères est addict. Daphnée souffre de différents maux physiques : diabète, psoriasis, apnée du sommeil, palpitations, manque d'air,

irritabilité. Et ces histoires de famille lui font mal au cœur.

Lors de son deuxième rêve éveillé, elle se retrouve dans une grotte où l'eau ruisselle. Un aigle la dépose auprès d'une vieille grand-mère qui lui dit : « Ce n'est pas fini. Tu dois poursuivre le chemin ».

Daphnée s'endort auprès d'un feu :

« Je m'enfonce dans le sol. Je pars. Je suis dans le noir... Dans la lumière. [...] Et là je revois quand j'étais petite. Je revois mes frères, mes parents, toute ma famille à Singapour, quand tout le monde semblait heureux, [...] « Tout ça, c'est pas fini. », dit la grand-mère. C'est à moi de faire en sorte que tout cela puisse se faire.

Je dois sortir mon cœur. Je vois mon cœur dans sa

main. « Regarde comment il bat. Essaie de faire sentir les vibrations de ton cœur à toute ta famille. Peut-être feras-tu guérir ton frère, ta mère, ton père. Essaie de retrouver tout ce qui vous unissait ».

Au sortir du rêve, Daphnée ressent que son cœur s'est ouvert et qu'elle s'est libérée d'un poids au niveau de la tête.

Elle se sent apaisée. Elle respire calmement. Elle sait maintenant ce qu'elle doit faire : recontacter les membres de sa famille. « *Il va falloir parler et se livrer avec du cœur* ».

Vue, ouïe et toucher ont été les agents d'une transformation.

Avoir la main sur le cœur sera par la suite la démarche qu'elle mettra en place pour recontacter tous les membres de sa famille. Elle se réconciliera avec son père. Ses palpitations s'apaiseront fortement.

Précisions

La peau est du système nerveux étalé. Certaines zones du corps sont fréquemment éprouvées comme douloureuses. Vous les connaissez : le ventre, le cœur, la gorge. Ces 3 zones sont dénommées « nœuds » (*granthis*) dans le yoga.

Ces nœuds bloquent la libre circulation de l'énergie. Ce n'est pas pour rien que l'on dit : « J'ai la gorge (ou l'estomac) nouée. », « Je me fais des nœuds à la tête ».

Dans ce rêve éveillé libre, l'inconscient de Daphnée conseille, enseigne, oriente.

Comme l'a écrit le philosophe **Gaston Bachelard** : « **L'image guérit l'image. La rêverie guérit le souvenir.** » L'image du cœur sur la main guérit une blessure d'abandon.

Prendre conscience de ce dont vous n'êtes pas conscient est possible

Deuxième exemple : Charles

Il se présente avec une barre au ventre et des spasmes récurrents, la colère au ventre envers son père. Il est saisi par des pulsions d'agressivité soudaine. Il a une phobie de l'araignée, un sentiment de honte vient assombrir régulièrement l'horizon de sa psyché.

Dès son quatrième rêve éveillé libre, Charles voit :
« *La Lumière... Je flotte...
Bonjour tristesse...
Un radeau... Le radeau de la méduse ? Une partie de moi a envie de se battre, mon diaphragme se bloque... c'est typique...
Un bateau, une voile...
Je voulais le laisser partir mais mes os se figent. La gueule d'un ours.
L'araignée rode. Contraste*

entre une mer calme et agitée. La peur. [...] Mon corps essaie de partir. La lumière, des champs, des serpents, avec des dents... agressivité. Ça me fait revenir. Une croix catholique. La Vierge. Le relâchement de mon corps sans la raideur. Je sens la rigidité. Je n'ai pas d'image. Mon diaphragme se bat. »

La peur est associée à l'araignée ; l'agressivité aux serpents, aux dents ; la volonté de se battre au diaphragme ; la raideur aux os :

« *J'ai compris que j'étais quelqu'un de rigide depuis longtemps. Je n'avais jamais senti !* ».

Charles vient de sentir physiquement, dans ses os, sa raideur psychique.

Quelques séances plus tard, Charles constatera à regret : « *J'y étais habitué* » et avec surprise la disparition de ses spasmes. De surcroît, il pourra visiter l'exposition d'une artiste plasticienne et peintre spécialiste de l'araignée, sans frémir.



Bernadette Fugier

Psychothérapie
par le Rêve Éveillé Libre
(Méthode Georges Romey)

www.lechemindeletoile.com

A la recherche du corps perdu

Quelques chiffres en préambule

En recherchant les liens entre ces vécus douloureux et les états psychiques constatés, je me suis intéressée à l'étude « *Impact des violences sexuelles de l'enfance à l'âge adulte* » menée par l'association Mémoire Traumatique et Victimologie, présidée par Dr. Muriel Salmona (1), à l'enquête sur la sexualité en France, conduite en 2008 sous la direction de Nathalie Bajos et Michel Bozon (2), aux données de l'Observatoire national des violences faites aux femmes (3) et aux chiffres de l'OMS sur les violences faites aux enfants (4).

Le constat est accablant :

- 80 % des femmes interrogées disent avoir subi les premières violences avant 18 ans, 1 sur 2 avant 11 ans, 1 sur 5 avant 6 ans. (1)
- 59 % des femmes et 67 % des hommes victimes de violences sexuelles ont subi des premiers rapports forcés ou tentatives de rapports forcés avant l'âge de 18 ans. (2)
- environ 123 756 filles et 32 485 garçons de moins de 18 ans seraient victimes d'un viol ou d'une tentative de viol chaque année (2)
- Au cours d'une année, on estime que 225 000 femmes âgées de 18 à 75 ans sont victimes de violences physique et/ou sexuelles commises par leur ancien ou actuel partenaire intime (3)
- 87 % des parents français admettent exercer des violences physique sur leurs enfants et 99 % des parents français ont recours à des menaces verbales et/ou psychologiques. (4)

Il n'est pas rare de recevoir dans nos cabinets des personnes déphasées, bloquées dans leur mental, coupées de leurs émotions ou de leurs ressentis corporels. Bref, des personnes dissociées entre leur corps, leur cœur et leur mental, ayant une difficulté énorme à être présentes et actives dans le réel, en lien avec elles-mêmes et les autres, et confiantes dans la vie. Lorsqu'on écoute leur histoire au cours

de l'anamnèse, on peut noter une récurrence d'abus sexuels, de violence verbale et de maltraitance physique ou psychologique. Ces vécus traumatiques laissent les personnes dans une souffrance énorme. Nous verrons, à travers le cas de Mme D., comment le REL a permis la dissolution de cette souffrance et a redonné à Mme D. le plaisir de se réinscrire positivement dans son corps et dans la vie.

Conséquences de ces violences sur la santé physique et mentale

La violence éducative ordinaire, qu'elle soit verbale, physique ou psychologique, a un impact sur la santé et le développement de l'enfant car elle suscite un stress émotionnel qui peut provoquer des atteintes des circuits émotionnels et de la mémoire. Hyperactivité, troubles de l'humeur, troubles anxieux, conduites addictives, risque suicidaire peuvent être les conséquences d'un traumatisme vécu dans l'enfance.

Ces études ont montré que les conséquences des violences sexuelles ne sont pas moindres. Pendant un viol, une série de réactions de survie se déclenchent pour protéger l'organisme de la surchauffe et de l'arrêt cardiaque. L'amygdale, dont le rôle est de décoder les émotions et de gérer nos réflexes, disjoncte, empêchant le souvenir d'être évacué vers l'hippocampe, siège de la mémoire. Ce mécanisme entraîne deux phénomènes : la sidération et la dissociation.

La personne est incapable de réagir (sidération), se coupe de ses émotions, de son corps pour ne rien ressentir et devient spectatrice des événements (dissociation).

Le souvenir, piégé dans l'amygdale, va constituer une « *mémoire traumatique* ». Cette mémoire, n'ayant pas été intégrée et traitée, peut provoquer une amnésie de l'événement et peut resurgir n'importe quand. L'inconscient de la personne va mettre en place une stratégie de survie pour éviter que cette mémoire ne ressurgisse : hypervigilance (troubles sommeil de la concentration et de l'attention, tensions musculaires douloureuses...) comportements d'évitement (retrait social et affectif, phobies, obsessions, peur de tout changement, intolérance au stress, troubles du sommeil, troubles cognitifs), conduites à risque (mise en danger, prise de stupéfiants, alcool)...

Exemple de Mme D.

Mme D., 40 ans, a vécu de nombreux événements traumatiques : naissance traumatique, violence éducative ordinaire, viol et abus sexuels répétés entre 5 et 13 ans. Lorsqu'elle consulte, Mme D. exprime la sensation d'être coupée entre deux mondes, ce qui provoque un état d'épuisement physique et psychique important. Elle a des idées suicidaires, des troubles du sommeil et de la concentration importants et sa relation avec son père, comme celle avec son mari, est très difficile. Ses rêves éveillés libres mettent en évidence un mécanisme de dissociation mis en place dès la naissance, qui semble se déclencher presque automatiquement lorsque les événements lui sont trop violents. Du fait des abus subis, ce mécanisme s'est trouvé renforcé et il a fallu une très longue cure de REL (plus de 100 rêves) pour le désamorcer et restaurer une harmonie entre le corps, les émotions et l'esprit, et libérer l'énergie de vie de Mme D.

Symboliquement, ce mécanisme de dissociations apparaît sous la forme de déconnection mentale et sensorielle, d'automutilation ou d'amputation, de perte de mémoire, de suspension entre deux mondes, de sortie du corps...

«[...] je remonte et puis à un moment il ne peut plus passer parce que c'est trop étroit... faut que je continue toute seule... alors je remonte encore... c'est vraiment très étroit... faut que je rampe... je bois plein d'eau... je m'étouffe un peu... j'arrive pas à sortir... je vois des mains qui sortent la tête d'un bébé du vagin... le bébé est tout violet... mais les mains, elles tirent sur la tête... ils tirent sur la tête... c'est pas possible ils vont lui arracher... le bébé il est sorti mais c'est une vraie lavette, une vraie carquette... et le bébé il ne bouge pas.. **le médecin clampé le cordon et il coupe...** là, le bébé il suffoque... il ne peut pas respirer... non seulement il ne bouge pas mais en plus il ne peut pas respirer... c'est stressant là !... (s)... la maman elle ne veut pas prendre le bébé, elle ne sait pas comment s'y prendre... elle regarde le bébé sur son ventre et elle n'ose pas le toucher... le médecin a fini ses affaires et il prend le bébé et le secoue pour qu'il pleure et respire et tout ça... le bébé il tousse, il crache... il finit par pleurer mais il est très en colère... ah, il en veut à la terre entière... mais ça lui fait trop mal de pleurer alors ils se tait et **il part ailleurs dans sa tête... il ne veut plus rien ressentir, plus voir, plus rien... c'est trop horrible ce monde...**



et dans sa tête, c'est comme s'il y avait un incendie... c'est tout rouge avec de grosses fumées noires... c'est comme un gros volcan avec des fumées noires... **et du coup comme c'est trop dur, il s'endort ou plutôt il tombe dans les pommes, je ne sais pas trop... (s)... comme ça ils font ce qu'ils veulent avec son corps et puis lui, il ne sent plus rien...**

Ils font tous les examens... puis le bébé se retrouve emmaillotté près de sa mère... et là c'est encore plus terrible... il est emmaillotté dans un truc qui est tellement serré qu'il ne peut plus bouger... il n'est pas près de se réveiller... il étouffe, il étouffe... c'est trop serré... (s)... il pleure, il pleure, il pleure, mais personne ne comprend... il est tellement en colère qu'il en fait une jaunisse... il pleure, il pleure... mais il hurle de pleurs... [...]»
Extrait REL1b

« [...] Pinocchio... il a son nez très long et ça l'handicape alors... il se coupe le nez et il le garde avec lui ... et il a décidé d'aller voir la fée...

elle est belle, toute lumineuse, une belle chevelure blonde et il lui dit qu'il a coupé son nez parce qu'il l'empêchait d'avancer librement et en même temps il voudrait être normal et libre d'avancer tout seul et en même temps il est triste d'avoir à couper son nez pour être libre... c'est une obligation injuste... pourquoi il a un nez qui le handicape et pourquoi s'il veut avancer il est obligé de le couper... il veut être juste normal... qu'on l'embête pas... qu'il puisse faire sa petite vie tranquille... être heureux à sa façon à lui... qu'il n'y ait pas quelqu'un pour lui dire ce qu'il doit faire... ou être comme les autres le veulent... et la fée écoute et sourit... elle prend Pinocchio dans ses bras et il pleure... il est tellement triste... impression que c'est toutes les larmes de son corps qui pleurent dans ce sanglot... toutes ses larmes d'avoir été contraint... réprimé... limité... d'avoir été prisonnier... [...] »
extrait REL 12

Sources :

- (1) Association Mémoire Traumatique et Victimologie Etude « Impact des violences sexuelles de l'enfance à l'âge adulte » - 2015, p.8
- (2) BAJOS Nathalie et BOZON Michel (dir.), *Enquête sur la sexualité en France*, Paris, La Découverte, 2008.
- (3) <https://www.stop-violences-femmes.gouv.fr>
- (4) <http://apprendreaeducer.fr/les-consequences-des-violences-educatives-ordinaires-veo/>

Les tortues

Françoise DAVID

Analyste en REL

Présidente de l'ADREL

Directrice de l'EREL

www.francoise-david.fr



Être femme, habiter ce corps de femme, donner la vie, donner la mort, accepter l'inacceptable. Voici le chemin que se propose de suivre Claudine.

Claudine arrive en consultation en août 2017. C'est une femme vive, intelligente, mariée, maman de trois enfants. Elle vient reprendre confiance, évacuer toute cette colère qui l'habite, et souhaite retrouver la paix intérieure. Son parcours de femme et de mère a été en effet jalonné de douloureuses épreuves. Quatre fausses couches et le décès d'une petite fille à la naissance. Vers quel lieu encore inconnu d'elle-même la conduira ce parcours en Rêve Eveillé Libre ?

Voici son dernier rêve, un an après la première consultation

« Je me vois allongée sur une plage, mais dans un ... Entourée de sable, j'ai juste la tête qui dépasse, je sens que ça fourmille sur moi et je vois des petites tortues qui sortent, des bébés tortues qui sortent au-dessus de ma tête, elles me grimpent dessus, sur la tête, et elles font deux files, une à gauche et une à droite de ma tête, et elles commencent à descendre, une file à gauche et une file à droite.

Elles arrivent au niveau de mon cou, elles repassent sous le sable et elles avancent le long de mes bras, je les sens s'enfoncer au fur et à mesure le long du corps, comme si elles faisaient un petit tunnel.

Elles remontent le long de mes jambes, puis elles viennent faire l'intérieur de mes bras, elles arrivent au niveau de mon cou, elles remontent sur mon visage et arrivées en haut de la tête elles redescendent sur le sable, et elles partent vers la mer ... j'ai l'impression qu'elles ont Avec leur tunnel, elles ont creusé, elles m'ont libérée du sable. C'est comme si elles avaient découpé ma forme dans le sable pour que je puisse sortir.

Je suis un peu spectatrice de ce découpage, car je n'ai que la tête hors du sable. Je ne sais pas si je dois bouger ou si je dois rester allongée, et comme elles ont découpé le sable, en séchant, il devient tellement fin qu'il tombe. Je peux me lever du coup.

Je ne me lève pas d'un coup, je lève le bras d'abord, je secoue le sable résiduel, j'élève l'autre aussi, je bouge mes doigts de pieds. J'ai l'impression de sortir d'une momie en fait, je bouge le reste des jambes, je me tourne un peu dans tous les sens pour laisser l'empreinte sur le sol. Je me lève et je me secoue pour enlever les grains de sable. En étant debout, j'ai l'impression d'être beaucoup plus grande que la forme au sol. Je vais chercher des petits bouts de bois et je les mets au niveau du cou ... de la forme ... de la trace de mon cou sur le sable.

« Peut-on par l'âme du corps
Embrasser l'âme de l'esprit
Et concevoir l'unité ? »

Lao Tseu

J'hésite entre laisser le vent faire disparaître l'empreinte de mon corps sur le sable ou le faire moi-même ... remplir les trous avec du sable ... et je vois un nuage qui prend une forme de visage, qui souffle sur le sable, ça fait une espèce de mini tornade de sable, avec les grains de sable qui s'envolent ... et les grains de sable en retombant ... forment ... se mettent en forme ... créent une espèce de forme humaine debout ... et cette forme, finalement, je me mets à coté et elle fait ma taille quoi !

Je passe à travers, et en passant à travers, tous les grains de sable tombent sur la plage. J'ai l'impression d'avoir passé une porte en passant à travers la forme.

Je marche sur le sable mouillé et je sens vraiment le sable mouillé sous mes pieds ... je le sens vraiment ... ça me fait du bien de laisser mon empreinte sur le sol.

J'appuie chaque orteil et ça me fait penser au premier homme qui a marché sur la lune. Comme si je marchais pour la première fois sur le sable mouillé. J'ai envie de m'allonger dedans, je m'allonge et, en m'allongeant, je mets d'abord les genoux, les cuisses, le ventre. J'enfouis ma tête, mon visage, c'est comme si je me mettais dans l'argile. Un bain de boue qui fait du bien. Je me retourne pour me mettre sur le dos. Je prends ... j'en prend pour faire une boule et me frotter, bien m'imprégner, j'en mets plein les cheveux et une fois que j'en ai mis partout, je vais courir dans les vagues, je me rince. J'ai l'impression d'avoir fait un peeling complet. J'ai la peau douce, j'ai enlevé toutes les peaux mortes. Je vais chercher une grande feuille de bananier pour me sécher.

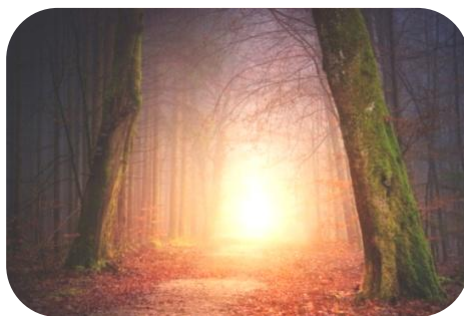
Je m'assois sur le sable avec cette feuille de bananier autour de moi et j'admire le paysage et l'horizon. Ce sont les derniers rayons du soleil qui me réchauffent. Je m'endors dans cette feuille de bananier ».

J'ajouterai simplement que la tortue du rêve nous parle à la fois de maternité et de dissipation des angoisses métaphysiques.

Dans le rêve de Claudine, les tortues viennent nettoyer, dans le corps, les mémoires engrammées autour des fausses-couches vécues par cette patiente. Elles viennent également travailler l'angoisse métaphysique réveillée par la perte d'un enfant à la naissance.

Et Claudine de préciser en ouvrant les yeux :

« les petits bouts de bois que j'ai mis à la place du cou, c'est le lien corps/esprit. »



| Ils s'expriment, nous écoutons

Pour la liste exhaustive, consultez :

<http://www.reve-eveille-libre.org/support/les-livres/>

◀ Interview | Philippe Georgeault | **radio AVIVA**
<https://soundcloud.com/radioaviva88fm/l-invite-de-la-redaction-georgeault-philippe-terapeute-journee-dediee-therapie-reve-eveille-libre-270219?in=radioaviva88fm/sets/linvite-de-la-redaction>

◀ Interview du créateur du Rêve Eveille Libre | Georges Romey
<http://www.reve-eveille-libre.org/support/video/>

| Ils écrivent, nous lisons

◀ **Les rêves et les visions de Carl Gustave Jung** | J. L. Van den Bergh, éditions L'Harmattan

◀ **Au-delà du Miroir - un chemin vers soi** | Philippe Deblay - Edilivre, 21 juillet 2017

◀ **Rêver pour être** » 2017 et « **A la source des rêves** | Olivier Groscaux, 2019

Les Média en parlent :

◀ **Rêver en conscience - Imaginaire actif** | Inexploré Hors-série n°6 Nov. 2017

◀ **Cure de Rêve Éveille Libre** par Miriam Gablier | Inexploré 2015, Avril -Juin n°26

◀ **Le Rêve Éveille Libre** par Frédérique Van Her | Inexploré, n° 10

◀ **IVG et Rêve Éveille Libre** par JM & M Issartel | Santé intégrative, n°38 mars-avril 2014

◀ **Le Rêve Éveille Libre** | psychologies.com

<http://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Methodes/Articles-et->

◀ **Le Rêve Éveille Libre / historique** | psychologies.com

◀ **Le Rêve Éveille Libre : Forum** | psychologies.com

◀ **Le Rêve Éveille Libre : quand le songe soigne**

http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/mag_2002/mag1129/dossier/ps_6125_Rêve_ÉVEILLÉ_itw.htm

◀ **Face à la dépression: le rêve éveillé libre**

http://www.medecines-douces.tv/Face-a-la-depression-le-Rêve-ÉVEILLÉ-Libre_a352.html

<https://guide-medecines-douces.com/actualites/on-a-teste-pour-vous/on-a-teste-pour-vous-le-Rêve-ÉVEILLÉ-libre>

◀ **Le Rêve éveillé libre, réponse à l'hypersensibilité** | Spa magazine, n° 8

◀ **On a testé pour vous: le Rêve éveillé Libre** | guide-medecines-douces.fr/.../on-a-teste-pour-vous-le-REL

◀ **Rêver éveillé le grand passage** | Inexploré n° 39, article de Miriam Gablier
<https://www.inrees.com/articles/bonus-286-Rêve-ÉVEILLÉ-grand-passage/>



Journée Nationale du Rêve Eveillé Libre
Dimanche 19 mai 2019
*Rencontrez les praticiens formés par l'EREL,
qui répondront à votre curiosité
comme à vos questions*

*Montpellier | Bordeaux | Paris |
Lorient | Rennes | Saint-Mammès*



Françoise David

Présidente de l'Adrel
Co-directrice de l'Erel

☎ 06 63 38 29 76 | francoisedavid@gmail.com



Audrey de la Grange

Co-directrice EREL, Montpellier

☎ 06 88 67 71 58 | audrey.delagrang@gmail.com



Brigitte Coulon

Trésorière de l'ADREL & de l'EREL

☎ 06 81 93 83 09 | coulon.brig@orange.fr



Nadine Kremer

Secrétaire générale
Suivi des élèves EREL

☎ 06 81 22 17 51 | nadinekremer@orange.fr



Catherine Mehu

Chargée de Communication
Réseaux sociaux

☎ 06 22 79 30 66 | catherinemehupsychotherapie@gmail.com



Cécile Auffret

Coordinatrice Communication &
Événementiel

☎ 06 87 52 52 43 | lareveraie@gmail.com



Association pour le Développement du Rêve Eveillé Libre

Association Loi 1901 Membre de la FF2P

(Fédération Française de Psychanalyse et de Psychologie)

Siège social : 11 rue Georges Chartrin 44200 Nantes

Siège administratif : Lieu-dit Richou 29380 Bannalec

SIRET : 420 028 755 0031 | APE 9499Z

Organisme de Formation agréé n°52 44 04351 44



Textes recueillis par Catherine Mehu | Mise en page : Service Communication | Mars 2019 | Photos Pixabay