



Le rêve éveillé libre

La pratique du rêve éveillé libre permet d'accéder à l'inconscient et de lever les inhibitions. Plus rapide qu'une psychanalyse « classique », le rêve éveillé libre agit sur la résolution de problèmes psychologiques et sur l'évolution personnelle. Pour en savoir un peu plus, nous avons interrogé son auteur.

Par Frédérique Van Her

Le rêve éveillé libre s'apparente à une expérience extraordinaire. En effet, le rêveur, dans cette situation, vit un événement profond qui va le transformer. Même s'il se distingue du rêve de nuit, le rêve éveillé libre « fonctionne » néanmoins de façon similaire et permet d'accéder au langage symbolique de l'inconscient. A la différence du rêve nocturne, le rêveur qui pratique le rêve éveillé libre, est conscient : il sait qu'il rêve. De ce fait, il évite de mettre en place les mécanismes de défense propres au rêve nocturne, au moment du réveil (comme celui de l'oubli) et reçoit directement les messages délivrés par son inconscient.

Une autre distinction concerne le contenu des images oniriques. Alors que 85 % des rêves nocturnes se rapportent à des événements récents, le rêve éveillé libre se préoccupe, dans la même proportion, de faits remontant à la petite enfance, voire à la naissance et à la gestation.

Le psychothérapeute Georges Romey a développé et mis en pratique depuis une trentaine d'années, la méthode du « Rêve Éveillé Libre ». C'est une adaptation du rêve éveillé dirigé, technique conçue par Robert Desoille à partir de 1923. Ce dernier, intéressé par la télépathie et le spiritisme, entreprend tout d'abord des recherches avec Eugène Caslant⁽¹⁾. Il découvre alors l'intérêt de l'état de veille pour explorer le psychisme et résoudre des conflits. Il publie les résultats de son travail dans l'ouvrage *Exploration de l'affectivité subconsciente par la méthode du rêve éveillé*⁽²⁾. C'est la première fois que le mode imaginaire est mis en avant pour accéder à l'inconscient. En 1945, Robert Desoille emploie le terme de rêve éveillé dirigé⁽³⁾. Aujourd'hui, la technique a évolué. Les successeurs de Robert Desoille font partie du Girep (Groupe International du Rêve éveillé en Psychanalyse). Ce groupement, qui existe depuis 1945, a abandonné le terme rêve éveillé « di-

rigé » en 1982. Cette notion de non-directivité dans le rêve est très importante pour Georges Romey. Il a en effet constaté que le fait d'intervenir pendant le rêve était non seulement dérangeant pour le patient mais qu'en plus, cela pouvait briser un élan parfois essentiel dans le travail en cours.

« Une séance se déroule en trois temps : le temps d'accueil, qui peut varier entre dix à quarante-cinq minutes selon la problématique ; ensuite la personne s'allonge et c'est le temps du rêve ; Puis vient le troisième temps qui est celui de l'interprétation » indique Georges Romey. Mais cette pratique est-elle accessible à tous ? « Bien sûr, tout le monde rêve. Au départ, la personne craint de ne pas trouver d'images, puisqu'elle est habituée à faire appel au mental. Et, lorsque l'imaginaire prend le dessus, c'est très déroutant. Mais, en moyenne, deux à trois minutes suffisent pour que les images émergent. » Une jeune femme de 26 ans ayant perdu son père à l'âge de 9 ans en témoigne : « Je suis devant un paysage de campagne. La terre est ocre, comme la couleur de la pierre de Bourgogne. La lumière est belle, douce, délicieuse. J'ai une sensation de chaleur très agréable, comparable à celle du début du printemps. Les merles chantent. Je vois un arbre qui trône au milieu, très beau, immense, imposant. Il est très fourni. C'est la vision d'une petite fille. Je me sens une petite fille, je perçois les mêmes sensations apaisées que lorsque j'étais enfant. » « Le rêve éveillé libre – poursuit Georges Romey – peut s'appliquer à toute la gamme de problématiques, comme les phobies (impossibilité de vivre loin du domicile parental, difficultés à conduire sur la route par exemple). Il peut résoudre toutes les formes d'angoisse et les états dépressifs légers voire lourds. Il est plus puissant que les rêves nocturnes car il est plus réparateur et favorise l'évolution. Pour un adulte, une moyenne de quinze séances permet de faire le tour de la problématique. C'est plus rapide pour les enfants et les adolescents. »

Que se passe-t-il lorsque le patient rêve? «L'influx nerveux effectue son travail dans le dispositif neuronal en intervenant sur deux champs d'application: un plan soignant et thérapeutique agissant sur la résolution de problèmes psychologiques et un plan d'élargissement de la conscience. Le premier est d'ordre analytique et freudien alors que le second est plus jungien et initiatique puisqu'il concerne le développement de la dimension spirituelle et l'accomplissement de l'être. Le rêve fait ainsi surgir de l'inconscient des choses qui n'auraient jamais émergé autrement. Tous les thérapeutes avec qui je m'entretiens s'accordent à dire que l'intelligence de l'imaginaire est surprenante. Nous sommes émerveillés par sa subtilité.»

«Nous n'avons aucun moyen de conduire les choses. La séance s'inscrit dans un processus qui est guidé par l'influx nerveux de la personne, étape par étape. Quand la personne s'allonge, il faut qu'elle soit vraiment disposée à lâcher prise et que le thérapeute soit sans attente. A supposer que la personne ait une problématique avec un noyau dur, nous n'avons aucun moyen d'aller travailler dessus. Il faut attendre que l'influx nerveux fasse le travail nécessaire. Au besoin, il peut consacrer huit séances à débroussailler le terrain avant de délivrer la clé. C'est l'influx nerveux qui commande.»

L'influx nerveux aux commandes

Puisque c'est l'influx nerveux qui est à l'œuvre, essayons de comprendre ce qui se passe au niveau physiologique. Les neurones sont les cellules responsables de l'activité cérébrale. S'appuyant sur les recherches de Gérald M. Edelman⁽⁴⁾, Georges Romey émet l'hypothèse, dans son ouvrage⁽⁵⁾ que «les réseaux complexes de neurones sont les producteurs du phénomène de conscience.» Pour schématiser, il existe des échanges entre deux sortes de neurones, ceux qui se situent en amont, à l'entrée du système, et ceux qui sont en aval, à la sortie du système. Nous avons, bien sûr, des milliards de connexions neuronales. Pendant le rêve éveillé, l'échange se caractérise de la façon suivante: le neurone transmetteur (amont) a deux options, soit il envoie l'excitation, soit il la refuse et donc l'inhibe. Le neurone aval, quant à lui, va soit accueillir le stimulus et l'acheminer vers les organes, soit le refuser. Il s'agit donc «d'un processus de réponses par oui ou par non». Ainsi, chez certains, suite à un «événement accidentel», les réponses sont altérées, interdisant le passage de l'influx nerveux. C'est ce qui se passe, par exemple, lorsqu'un enfant est confronté à une scène qu'il ne comprend pas. Il stocke le souvenir mais n'y a plus accès. En faisant appel au rêve éveillé, il va pouvoir faire resurgir cette mémoire. Les inhibitions, inscrites dans le dispositif neuronal, ne peuvent pas être libérées par la raison. Par contre, l'influx nerveux en a le pouvoir.

Lors d'une séance de rêve éveillé libre, le patient entre dans un état de conscience modifié. En effet, la position allongée facilite la détente et entraîne le ralentissement du métabolisme. L'influx nerveux peut ainsi agir sur les inhibitions très

anciennes du rêveur. «Il va modifier des positions neuronales et c'est au moment où il les modifie qu'il provoque les images du rêve. Les images que le rêveur reçoit ne sont plus que des témoins très réducteurs d'un énorme travail qui vient de s'accomplir pendant le rêve», précise Georges Romey.

L'image qui apparaît n'est pas «l'agent de la transformation mais son révélateur». Les productions oniriques utilisent de nombreux symboles qui «permettent de savoir sur quels aspects de la problématique a touché le rêve». Georges Romey les a recensées, tout au long de son exercice (soit l'expression de plus de sept cents personnes totalisant près de cinq mille heures de rêve éveillé libre) et il les a décrites dans son dictionnaire⁽⁶⁾. Certains rêves foisonnent en symboles, d'autres sont plus sobres mais exposent néanmoins une grande richesse symbolique. Ils peuvent ainsi faire référence à de grands archétypes, comme la figure du vieux sage. La puissance de «l'image symbole résulte du fait qu'elle intervient toujours comme un agent dynamique et qu'elle est une expression instantanée, coïncidant avec un besoin précis de l'évolution.»⁽⁵⁾

Georges Romey a répertorié une manifestation onirique puissante et magnifique mettant en scène des images de «franchissement du seuil». Elles traduisent des états de transformation majeures de la psyché et relèvent du processus d'individuation, cher à Carl Gustav Jung. Lorsque de telles images apparaissent au rêveur, l'inhibition est en train de se lever. C'est même l'instant précis où l'influx nerveux parvient à l'annuler. Le rêveur peut par exemple visualiser le passage d'une porte, le franchissement d'un mur, la traversée d'un miroir etc. Si le patient utilise au moins deux images de franchissement de seuil, c'est qu'il va entrer en contact avec «l'autre côté des choses, cette face cachée du Soi, cette ombre qu'il s'agit de réhabiliter».⁽⁵⁾

Après le rêve vient le temps de l'interprétation. Celle-ci, «même si elle est très utile, n'est pas obligatoirement nécessaire. Si on laisse partir la personne, sans interprétation, ça fonctionne quand même. Un énorme travail s'est effectué pendant le rêve. Des bases importantes ont été modifiées. Le travail se fait à l'insu du mental. Mais, sans interprétation, le mental doit se réajuster par rapport au travail qui a été fait, ce qui peut demander quelques jours voire quelques semaines. L'interprétation permet d'éclairer le chemin et d'accélérer les prises de conscience car le thérapeute comprend, grâce aux images, ce que le patient a travaillé et où il en est sur le chemin de son évolution.» Il est même possible de pratiquer le rêve éveillé seul, si le besoin se ressent. «Il suffit de s'isoler, d'utiliser un appareil enregistreur et surtout de parler. Mais il ne faut pas essayer de prévoir ce qui va se passer».

⁽¹⁾ Eugène Caslant, *Méthode de développement des fonctions supra-normales*, Ed. Temps Présent, 2010

⁽²⁾ Robert Desoille, *Exploration de l'affectivité subconsciente par la méthode du rêve éveillé*, Ed. d'Artrey, 1938

⁽³⁾ Robert Desoille, *Le rêve-éveillé en psychothérapie*, PUF, 1945

⁽⁴⁾ Gérald M. Edelman, Prix Nobel de médecine, directeur de l'Institut des neurosciences de l'université de Rockefeller à New York, *La Biologie de la conscience*, Ed. Odile Jacob, 1992

⁽⁵⁾ Georges Romey, *Le Rêve éveillé libre*, Dervy, novembre 2010

⁽⁶⁾ Georges Romey, *Dictionnaire de la symbolique* (Tome I à IV), Albin Michel, août 1995