

Les RÊVES

et leurs voyages initiatiques

Les Thérapies
Oniriques



Laure d'Orcemont

EDILIVRE

Laure d'Orcemont

Coaching de vie et analyste

Développement personnel & professionnel

Membre F.I.R

(Fédération Internationale de Relaxologie)

Consultations par téléphone et sur R.V



Dessin : MLPU

*« L'interprétation des rêves est la voie royale de la
connaissance de l'inconscient. »*

Sigmund Freud

Cinq leçons sur la psychanalyse (1909)

Avant-propos

Rêver est sans doute l'un des moyens privilégiés que notre cerveau utilise afin d'illustrer nos espoirs les plus fous... Les êtres humains sont ainsi faits que nous ne saurions imaginer nos vies sans chercher à nous évader de notre quotidien. La nature a bien fait les choses en réservant une part de notre existence au rêve.

Indispensable à notre équilibre, le rêve forme un lien entre notre subconscient et notre inconscient, ce « moi » intime qui peut alors s'exprimer en toute liberté de ton et d'images, sans aucune censure.

Notre domaine onirique est dépourvu de barrières ou de lois. L'inconscient puise dans le passé et curieusement dans le futur que nous anticipons, pour mieux nous guider. Le rêve donne ainsi une chance au sujet endormi de se projeter dans l'avenir en lui envoyant un code imagé bien particulier.

Mais si les rêves utilisent des symboles issus d'archétypes universels, de métaphores ou de signes appartenant à l'inconscient que l'on dit collectif, leur sens est parfois difficile à interpréter. Le rêve reste cependant

une source intarissable de connaissance de soi et d'avertissement, un fil sensible et conducteur qu'il faudrait pouvoir suivre pour progresser en décryptant ce qui reste enfoui dans notre vécu.

Pour répondre à une demande sans cesse en évolution d'une approche plus claire et accessible de notre tissu psychologique, je me suis appliquée à mettre en place, depuis plusieurs années, une recherche sur l'interprétation et l'analyse des rêves. Ecoute du récit et décodage des éléments retranscrits sont quelques-unes des clés permettant de décrypter les songes. Et bien évidemment certains aspects que nous ne verbalisons jamais et qui parfois trahissent soit un mal-être, soit une anxiété, soit encore une situation difficile à dépasser.

Rêver est commun à tous...

Depuis le début des temps, alors qu'ils étaient surtout considérés comme des messages divins, et jusqu'à maintenant, les rêves représentent les messages souvent voilés de notre inconscient en direction de notre conscience, et s'expriment au travers d'une symbolique codée particulière à chacun ou à des archétypes collectifs plus ou moins connus. Ils reflètent nos désirs, nos appréhensions, nos colères, comblent parfois nos souhaits ou mélangent frustrations et actes compensatoires. Et comme ils semblent parfois plonger dans le futur, il arrive qu'ils prennent pour certains l'allure d'une prémonition de l'avenir...

Indispensable à notre équilibre intime, le rêve nous permet parfois de converser avec nous même sur nos problèmes, nos souvenirs ou nos émotions oubliées. Il peut aussi nous aider, si nous parvenons à le décoder, devant une décision importante pour notre avenir.

Les rêves utilisant cependant des symboles issus d'archétypes universels, de métaphores plus personnelles ou de signes appartenant à un inconscient collectif répertorié, leur sens est parfois difficile à interpréter. Le rêve reste cependant une source intarissable d'apprentissage, de connaissance de soi et d'avertissement, un fil conducteur qu'il faudrait parvenir à suivre pour pouvoir évoluer... une sorte de fil d'Ariane nous menant de nos propres peurs ou nos propres interrogations vers un chemin de lumière et de compréhension.

Le rêve se présente souvent comme un récit condensé, en apparence absurde, rapide, dont le sens reste imprécis. De nombreux symboles ambivalents doivent être étudiés et analysés selon leur contexte et celui du sujet qui consulte. Il faut comprendre que la teneur d'un rêve est liée par sa symbolique et non par son aspect. Par exemple, un cheval fougueux nous emporte pour se transformer, l'instant d'après, en ballon dirigeable : cette mutation déraisonnable est pourtant bien acceptée en rêve par notre esprit. Faisant penser à ces nuages observés dans le ciel et dont l'apparence se modifie au gré des vents. C'est un peu comme si le sommeil nous libérait de tout sens critique ou logique... Cet exemple démontre bien qu'en maîtrisant nos instincts nous pourrions mieux orienter, cerner et diriger notre vie et nos aspirations pour nous élever par rapport au quotidien.

Nous pouvons retrouver le sens de nos rêves, si nous sommes prêts à consacrer un peu de temps à l'analyse consciente de leur symbolique. Ce qui nous aidera à faire émerger les espoirs, les avertissements ou les craintes enfouies dans notre esprit. Parfois depuis notre enfance ou depuis très longtemps.

En fait, il existe finalement plusieurs grandes familles de rêves :

- Le rêve d'élimination : compensatoire d'une réalité perturbante ou stressante, il nous libère de nos tensions et nous rééquilibre sur le plan émotionnel. La fonction première de ce type de rêve est vitale. Il permet de libérer nos tensions et nos stress. Nous ne gardons que ce qui est nécessaire. Car notre mémoire se doit d'être sélective pour nous permettre de conserver notre équilibre mental. Notre cerveau effectuant par cette action une sorte de nettoyage mental des parasites qui nous contrarient en secret.

- Le rêve prémonitoire ou télépathique : les événements du rêve ressemblent à la réalité, mais sans pour autant donner une appréciation temporelle précise des événements. Le rêve considéré comme "prémonitoire" nous permet d'être hors du temps, de visualiser des événements à venir. Le rêve considéré comme "télépathique" nous place hors distance de l'endroit où nous sommes. Cette ouverture sur l'infini abolit le temps et la distance, nous permettant d'échapper à un quotidien limité par les frontières de la réalité. Ce qui d'ailleurs rejoint la conception aléatoire et variable de la notion du temps ou de la durée, telle qu'on peut la percevoir en médiumnité pure. Relation temporelle qui reste toujours extrêmement difficile à déterminer avec précision.

- Le cauchemar : en proie à un scénario souvent aberrant et terrifiant, le rêveur se retrouve face à des dangers dont il n'a pas vraiment de souvenirs précis, mais dont il s'éveille angoissé, se souvenant seulement d'impressions malsaines, de terreurs remontant parfois à l'enfance, de sons ou d'images anxiogènes à l'extrême. Il s'agit aussi parfois d'un rêve servant à compenser une réalité frustrante et

déstabilisante. Voire à cristalliser dans une relation presque masochiste à l'inconscient ce qui nous angoisse le plus pour justement parvenir à le tenir à distance respectable de notre environnement, de nos phobies conscientes ou inconscientes et de nos peurs primales.

– Le rêve symbolique ou parfois éveillé : c'est surtout ce type de rêve que les analystes abordent pour tenter de cerner un problème en latence avant d'aborder un travail de psychothérapie ou d'hypnothérapie. On utilise d'ailleurs souvent ce type de langage lors de séances de sophronisation visant à faire émerger un blocage resté enfoui. Son langage est fait de mots-images symboliques, racines de notre conscience, de notre passé culturel ou de nos expériences acquises. La juxtaposition de facteurs personnels et de données collectives détermine en principe les bases de l'interprétation des rêves symboliques. On comprendra, dès le départ, que tout personnage rencontré dans nos rêves nous parle surtout de nous-même, par un phénomène de transfert propre à chacun d'entre nous, sauf s'il s'agit d'une personne de notre vie réelle, pouvant être source de conflit ou d'intérêt particulier. Il faudra donc discerner la nature des événements du rêve et bien séparer ce qui est symbolique de ce qui est tout à fait réel et tangible.

Le rêve éveillé, lui, peut survenir d'une façon inattendue, n'importe où, lorsque notre mental se tait pour laisser place à l'imaginaire. Les images se succèdent, nous bousculent, mais expriment quelque chose qui dépasse notre quotidien. Il élargit notre conscience en cassant les limites de nos blocages éventuels. Il peut être apparenté à un fantasme ou une forme de méditation fugace.

La symbolique du rêve ressemble à celle des légendes

de notre enfance... plonger dans ce paysage onirique, dépourvu de lois ou de barrières, apprendre à raconter les histoires vécues la nuit, nous aide à nous recentrer sur nous même et le sens de notre existence.

Pour un avenir mieux compris et aussi maîtrisé.

EXTRAIT

Les quatre principaux éléments du rêve

La TERRE, le FEU, l'AIR et l'EAU qui cadrent et ordonnent le langage symbolique du rêve.

TERRE

Cet élément représente nos acquis, nos richesses, notre origine, notre patrie, nos fondations personnelles, notre saga familiale ou culturelle.

FEU

Cet élément représente l'énergie, la force ou la violence, l'action, le travail, la sexualité, la passion, la chaleur, parfois la vengeance et l'audace, la virilité.

AIR

Cet élément représente l'esprit, l'intelligence, les projets, la communication, les voyages. Il peut aussi être associé à une certaine forme de légèreté ou de superficialité s'il est vécu négativement.

EAU

Cet élément représente l'affect, l'émotion, l'amour, la spiritualité, le principe féminin, la conception, la mère, l'origine de tout, la purification, la fragilité ou la faiblesse des sentiments s'il est mal aspecté.

EXTRAIT

Influence de la lune sur nos rêves

Nouvelle lune

Ce sont parfois des cauchemars pleins d'agressivité et mettant nos problèmes en avant. On se sent alors persécuté. C'est aussi parfois une phase prémonitoire annonçant des maladies ou des ennuis concernant des proches.

Lune montante

Difficiles à mémoriser, ces rêves nous parlent souvent de l'enfance et sont très imagés. Les rêves importants se passent souvent durant cette phase.

Pleine lune

Souvent prémonitoires, ces rêves sont courts et marquants. Ils peuvent aussi avoir une connotation érotique ou sexuelle. Leur contenu est souvent facile à mémoriser.

Lune descendante

La fin de ces rêves est inexistante, comme s'ils démontraient une anomalie de notre vie. Les acteurs y sont connus ou aimés, mais leur attitude très contradictoire. La

fatigue ou le stress apparaissent alors sous des aspects symboliques laissant présager certains ennuis.

La symbolique des rêves ressemble donc très souvent à celle des contes de fées, de sorcières ou de dragons ayant peuplé notre univers imaginaire enfantin. Plonger dans ce parcours onirique, apprendre à rapporter, au matin, les histoires racontées la nuit, nous permet d'être plus complets, de mieux appréhender notre avenir. Encore faut-il savoir recomposer l'ensemble pour en découvrir le sens. C'est pour cela que mon travail en thérapie onirique s'est très souvent trouvé entremêlé d'approches en apparence contradictoires et absurdes dans un premier temps, que les consultants parviennent à retracer au matin.

*
* *

Voici pour commencer un aperçu des bienfaits occasionnés par la maîtrise des rêves ainsi que trois exemples assez intéressants de rêves analysés pour une meilleure compréhension de notre passé et de notre présent, dans le but d'avancer plus sereinement sur le chemin de notre avenir... C'est ce que je nomme les thérapies oniriques.

Les Thérapies Oniriques

Ou comment le rêve peut devenir une véritable méthode de connaissance de soi en vue d'apaisement.

Choisir les apprentissages de nos rêves pour devenir plus conscients de nos richesses intérieures semble être un moyen thérapeutique original...

Si nos cinq sens nous aident à apprendre, découvrir et appréhender la vie, comme autant de portes ouvertes sur le monde extérieur, nous possédons aussi une richesse mentale prête à s'ouvrir et évoluer. Cette intelligence trinitaire, constituée par notre corps (instinct), notre âme (émotions) et notre esprit (réflexion) nous permet de comprendre ce qui nous arrive en nous aidant à avancer sur notre chemin de vie. On dit toujours en consultation que nous sommes maîtres de notre destin et que notre libre-arbitre nous permet de faire les choix qui nous semblent judicieux. Cet état d'esprit est particulièrement confirmé en tenant compte justement des messages envoyés par notre cerveau lorsque nous dormons.

Grâce aux perceptions oniriques reçues durant notre sommeil, nous parvenons parfois, débarrassés enfin des

agressions du jour, à savoir qui nous sommes au plus profond de nous... et aussi ce que nous voulons.

Sans oublier ce qui nous manque et ce dont nous avons besoin inconsciemment. Il arrive d'ailleurs parfois que certaines personnes, mises devant une réalité perturbante que leur conscience refuse, se mettent bizarrement à détester ou rejeter ce dont ils ont justement le plus besoin pour leur évolution personnelle, et surtout ce qu'ils désirent le plus. Mais que des tabous ou idées souvent préconçues et formatées par le tissu social ou relationnel, les obligent à renier. C'est dans ce type de cas que les thérapies oniriques, rejoignant donc le travail de l'hypnologue et du sophrologue, y trouvent leur utilité la plus intéressante.

L'EAU apparaît souvent dans les rêves. C'est une représentation féminine, fertile, purificatrice, dans laquelle nos stress peuvent s'apaiser.

Lorsque vous parviendrez à orienter vos songes, essayez de visualiser l'image aquatique qui vous parle le plus et dans laquelle vous vous sentez le plus à l'aise.

Le lac, dont l'eau est calme et limpide, peut aider à calmer certains maux de tête souvent causés par des bruits agressifs.

L'image visualisée de ruisseaux, cascades, torrents peut atténuer certains troubles circulatoires, surtout si vous dormez les pieds un peu surélevés par rapport au corps.

Le symbole du fleuve ou de la rivière donne de l'énergie et redynamise le mental devant les obstacles du quotidien.

Quant à la mer, ou l'océan, leur aspect détermine l'état mental du rêveur, qu'il soit calme, déchaîné ou proche du raz de marée...